

## Laten we ons (nogmaals) voorstellen



**TopSupport**, onderdeel van de St. Anna Zorggroep in Geldrop, is een gecertificeerd medisch sportgezondheidscentrum (SCAS-gecertificeerd) en aangesloten bij de Federatie van SportMedische Instellingen (FSMI). Een uiterst gedreven en professioneel team dat onder andere bestaat uit sportartsen, sportfysiotherapeuten en een inspanningsfysioloog. TopSupport kent 4 disciplines: **preventie & reïntegratie, sportmedisch advies & begeleiding, sportmedische keuringen & onderzoeken en sportfysiotherapie & revalidatie.**

### Verantwoord sporten en bewegen

Door de vergrijzing en welvaartsziekten neemt het belang van sport en bewegen hard toe. Er ontstaat steeds meer behoefte aan medisch verantwoord sporten en bewegen. Daarom hebben we alle krachten op het gebied van sport(blessures) en bewegen uit het St. Anna Ziekenhuis in Geldrop gebundeld in TopSupport. Met als doel: de maatschappij in beweging te houden en ziekten, blessures en ander leed te voorkomen of om te buigen naar prestaties om trots op te zijn.

**TopSupport wil u graag met deze nieuwsbrief (blijven) informeren over nieuwe diensten en producten die TopSupport u als verwijzer kan aanbieden. Deze nieuwsbrief zal 4 keer per jaar aan u worden toegezonden.**

### Onderzoek: OriGENE rugtrainer versus Actieve Rompstabiliteit training (OVAR)

Patiënten met lage rugklachten vormen een relatief grote groep. 60 tot 90% van de bevolking krijgt ooit last van zijn of haar lage rug. Jaarlijks komt het bij 5% van de bevolking voor. 3% van de patiënten die jaarlijks bij de huisarts komt heeft lage rugklachten waarvan 72% als specifieke lage rugpijn wordt aangegeven.

27% van de patiënten die bij de fysiotherapeut komen heeft als verwijzingsdiagnose lage rugpijn. Een deel van deze patiënten heeft chronische klachten.

In het **St. Anna Ziekenhuis** worden patiënten met chronische aspecifieke lage rugklachten onder andere behandeld door middel van intensieve weerstandstraining van de rugstrekspieren. Hiervoor wordt op de locatie

**TopSupport** gebruik gemaakt van een trainingsapparaat (de OriGENE rugtrainer) waarmee de strekspieren van de lage rug op een specifieke manier getraind kunnen worden tegen weerstand. Een andere en meer conventionele behandeling die wordt toegepast is de Actieve Rompstabiliteit training, waarvan uit onderzoek bekend is dat er in 60-70% van de lage rugklachten een goed resultaat – minder klachten, betere belastbaarheid van de rug – wordt verkregen. Over beide behandelingsmethoden zijn onze behandelend fysiotherapeuten goed tevreden. Er is echter nog geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de verschillen in uitkomst tussen deze twee behandelvormen en daar zijn we wel benieuwd naar!

Daarom is er een onderzoek gestart om het verschil tussen de OriGENE rugtrainer en de Actieve Rompstabiliteit training te meten. De uitkomsten van dit onderzoek moeten aangeven of de interventie middels weerstandstraining met de OriGENE rugtrainer effectiever is dan Actieve Rompstabiliteit training, of juist niet.

Mannen en vrouwen die ouder zijn dan 18 jaar en langer dan 12 weken aspecifieke onderrugklachten hebben, kunnen participeren aan het onderzoek. Patiënten die worden doorverwezen krijgen een intake, die bestaat uit een gesprek, vragenlijst afname en een fysieke meting. Door middel van randomisatie wordt bepaald of de patiënt een behandeling krijgt met de OriGENE rugtrainer of de Actieve Rompstabiliteitstraining. De tijdsduur van beide behandelmethoden bedraagt 13 weken.

Na afsluiting van de behandelperiode krijgen de patiënten weer een evaluatie meting, die vervolgens nog eens 6 en 9 maanden na intake herhaald zal worden.

## Top & Fit - Preventief beweegprogramma

Onderzoek toont aan dat regelmatig bewegen de kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en astma verkleint. Daarnaast is het zo dat mensen met een gezonde levensstijl langer maatschappelijk betrokken zijn. Duidelijk mag zijn dat er genoeg beweegredenen zijn om voor een gezonde levensstijl te kiezen. Een gezonde levensstijl krijg je echter niet vanzelf. Met het **Top & Fit beweegprogramma** van TopSupport kan men rekenen op professionele medische begeleiding en persoonlijk support van topniveau. Het **Top & Fit beweegprogramma** kan helpen een werkelijke verandering in een levensstijl door te voeren. Men kan kiezen uit verschillende beweegactiviteiten zoals: zwemmen, nordic-walking, fietsen, wandelen, algemene fitnessvormen en eventueel schaatsen.

Met behulp van een Philips Activity Monitor wordt bekeken of u voldoende lichamelijk actief bent geweest op een dag, week of maand. Tijdens de lessen zal de deelnemer bijgepraat worden over bewegen in relatie tot gezondheid. **Voor meer informatie zie [www.topsupport-anna.nl](http://www.topsupport-anna.nl).**

## Lichttherapie en Bewegen

**TopSupport** introduceert als eerste in Europa een geheel nieuwe behandelmethode: **lichttherapie en beweging**. Van licht is bekend dat het een stemmingsverbeterend effect heeft en tevens is dit het geval bij beweging. Door deze twee methoden te combineren denkt TopSupport een krachtig wapen in handen te hebben tegen winterdepressie, slaap/waak stoornissen en andere ontregelingen van het biologisch ritme. Daarnaast wordt onderzoek gedaan naar het effect van licht en beweging bij stofwisselingsziekten als obesitas en diabetes. Voor de laatst genoemde doelgroep heeft TopSupport een specifiek Top & Fit beweegprogramma opgesteld. Na een lichtkuur van

10 dagen start de deelnemer met 2 x per week actief sporten naast een onderhoudskuur lichttherapie. Dit alles onder intensieve begeleiding van een sportbegeleider. Voor meer informatie hierover kan contact worden opgenomen met Tom Lumens; sportbegeleider beweegprogramma's TopSupport.

## Fysiotherapeutische herstelprogramma's voor bewegingsapparaat

Met behulp van onze fysiotherapeutische herstelprogramma's lossen we klachten op aan het houdings- en bewegingsapparaat. Wij hebben programma's voor verschillende aandoeningen, zoals enkel, knie, lage rug en schouder. Deze programma's worden zoveel mogelijk samen met de patiënt op maat afgestemd. Zo nodig kan er via korte lijnen gebruikt worden gemaakt van de expertise van de sportartsen en sportchirurgen voor blessureanalyse en behandeling. De orthopeden verzorgen één keer per week spreekuur op locatie TopSupport

## Topsport Medisch Samenwerkingsverband

TopSupport ambieert een Topsport Medisch Samenwerkingsverband (TMS). Hierbij gaat TopSupport, als gecertificeerde Sport Medische Instelling (SMI), een samenwerking aan met sportbonden. Met het TMS is sportmedische begeleiding voor topsporters door o.a. geregistreerde sportartsen, sportfysiotherapeuten, manueel therapeuten, sportmassieurs, sportdiëtisten en sportpsychologen gewaarborgd.

## Centrum voor Topsport en Onderwijs

TopSupport voorziet het Eindhovense Centrum voor Topsport en Onderwijs (CTO) in de behoefte aan medische sportgezondheidszorg. Samen met drie andere Nederlandse steden is Eindhoven door het NOC\*NSF en het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) aangewezen als CTO. In het CTO kunnen topsporters trainen, studeren en wonen. Het doel van het CTO programma is Nederland in de Top-10 van sportlanden.

## Zorgdomein

Ook via Zorgdomein kunt u, met ons contact opnemen en een patiënt verwijzen. Binnen zorgdomein zijn er twee verwijzingsmogelijkheden naar één van onze sportartsen:

- Reguliere toegangstijd
- Verkorte toegangstijd  
Hierbij beoordeelt u, als huisarts op medische gronden, de reguliere toegangstijd voor een verwijzing als te lang. U kunt zelf bepalen wat de toegangstijd moet zijn.  
In de spreekuurplanning van de sportartsen zijn vrije sessies gereserveerd voor deze doelgroep.

U kunt de sportarts consulteren voor patiënten met:

- Verminderde inspanningstolerantie
- Aandoeningen aan het houdings- en bewegingsapparaat
- Preventieve sportmedische onderzoeken en keuringen
- Revalidatie sportblessures
- Sportmedische begeleiding



## Contact

Wij nodigen u uit om met ons contact op te nemen als u nog vragen heeft of als u persoonlijk kennis wilt maken met TopSupport.

Dit kunt u doen via ons telefoonnummer 040 – 286 4144 of via [topsupport@st-anna.nl](mailto:topsupport@st-anna.nl). U kunt ook onze website [www.topsupport-anna.nl](http://www.topsupport-anna.nl) bezoeken voor meer informatie.

**Voor eventuele vragen of meer informatie, neemt u contact op met:**



TopSupport  
Postbus 90  
5660 AB Geldrop  
Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven  
T 040 – 286 41 44  
[topsupport@st-anna.nl](mailto:topsupport@st-anna.nl)  
[www.topsupport-anna.nl](http://www.topsupport-anna.nl)



**preventie - advies - begeleiding - herstel**

AANGESLOTEN BIJ FSMI - SCAS-GECERTIFICEERD