

Buiten behandelen als fysiotherapeut of oefentherapeut

De medische wetenschap toont steeds overtuigender aan dat natuur gezond is en waarom dat zo is. Een overzicht daarvan staat in de *handleiding Natuur voor Gezonde leefstijl* en in *Natuur voor Gezondheid – de wetenschap in het kort*. Steeds meer zorgprofessionals ontdekken de waarde van natuur in hun werk. Ook voor fysiotherapeuten en oefentherapeuten in de eerstelijns biedt de buitenomgeving nieuwe mogelijkheden om behandelingen effectiever, prettiger en meer geïntegreerd in het dagelijks leven van patiënten te maken. Deze handleiding biedt praktische handvatten om buiten te behandelen, met behoud van vakinhoudelijke kwaliteit en oog voor veiligheid, privacy en effectiviteit.

Doelgroepen

De voordelen van behandelen in het groen gelden breed, maar zijn vooral groot bij:

- Stress gerelateerde en psychosomatische klachten;
- Leefstijl gerelateerde aandoeningen (obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten);
- Chronische pijn of onverklaarde lichamelijke klachten;
- Revalidatie, ouderen en patiënten met bewegingsangst;
- Sporters die functioneel willen herstellen in de context van hun sportomgeving.

Ook bij patiënten met beperkte motivatie, somberheid of een inactieve leefstijl kan de buitenruimte drempelverlagend en activerend werken.

Meerwaarde

Een groene behandellocatie kan ondersteunend zijn aan de behandeling op zowel fysiek, cognitief als emotioneel vlak. Zo profiteren patiënten met sport-specifieke problematiek vooral op het praktische vlak van buiten behandelen: ze ervaren minder pijn, minder belemmeringen en werken aan functioneel herstel. Ook vergroot het buiten behandelen hun zelfvertrouwen en de ontspanning.

Voor patiënten met psychische of psychosomatische klachten biedt de natuur extra ondersteuning bij ontspanning, herstel van vermoeidheid, emotieregulatie, concentratie, verwerking en creativiteit. Buiten, net als binnen in de praktijk, staat de patiënt centraal met zijn of haar hulpvraag en het behandeldoel. Oefentherapie, begeleiding en coaching door een eerstelijns zorgverlener kunnen uitstekend in de buitenlucht plaatsvinden.

De omgeving waarin je behandelt kan het effect van de behandeling versterken. Als mens zijn we altijd buiten en in beweging geweest, maar door evolutie in onze omgeving zijn we verwijderd geraakt van de natuur. Terwijl een groene natuurlijke omgeving helpend is bij klachten waarbij stress, spanning of emotie een rol spelen.

Meer informatie over het effect van natuur op gezondheid en welke mechanismen hieraan ten



grondslag liggen staan vermeld in *Natuur voor Gezondheid – Wetenschap in het kort*.

Werkwijze

Aanmelding

Bespreek bij aanmelding of een (deel van de) behandeling buiten zal plaatsvinden. Geef uitleg over het doel en controleer of de patiënt hiermee akkoord is. Spreek af wat te doen bij slechte weersomstandigheden.

Intakegesprek

Het intakegesprek kan wandelend plaatsvinden. Door de patiënt te observeren in beweging ontstaat een rijker beeld van het functioneren. Let ook op non-verbale signalen zoals houding, tempo en interactie met de omgeving. Zorg voor een omgeving die veilig voelt en waar privacy gewaarborgd is.

Onderzoek

Screen beweging via observatie tijdens wandelen en eenvoudige functionele tests die geen ontkleding vereisen. De 6-minuten wandeltest is bijvoorbeeld ook buiten toepasbaar (met aandacht voor vergelijkbare omstandigheden).

Actor-Netwerktheorie (ANT) – Latour

De Actor-Netwerktheorie (ANT) is een sociologische benadering die stelt dat menselijk gedrag en verandering niet alleen voortkomen uit individuele keuzes, maar uit een netwerk van 'actoren' die samen invloed uitoefenen. Deze actoren zijn zowel menselijk (zoals patiënten, zorgverleners) als niet-menselijk (zoals een bankje in het park, een looproute of de natuurlijke omgeving zelf). Volgens Latour is de context waarin iemand zich bevindt geen neutraal decor, maar een actief onderdeel van het handelen.

In de zorg betekent dit dat bijvoorbeeld een groene omgeving of herkenbare plek (zoals een bankje) waar een oefening is aangeleerd, niet alleen achtergrond is, maar actief bijdraagt aan gedragsverandering. Het netwerk van omgeving, zorgverlener, materiaal en patiënt 'werkt samen' in het veranderproces. ANT biedt daarmee een verklaring waarom oefeningen in een herkenbare, natuurlijke omgeving vaak beter beklijven dan in een klinische ruimte.

Behandeling

Alles wat hands-off is, kan in principe buiten plaatsvinden. Denk aan oefentherapie, houdings-instructie, functionele training, ontspanningstechnieken en coaching. Gebruik natuurlijke elementen en alledaagse voorwerpen uit de omgeving. Manuele technieken en apparatuur blijven vooralsnog voorbehouden aan de praktijkruimte.

Welke omgeving kies je?

Een herkenbare omgeving helpt om gedragsverandering te vergemakkelijken, daarom werkt een bekende omgeving in de buurt van waar de patiënt woont het beste. Dat kunnen bekende straten, pleinen, parken of natuurgebieden zijn. Door gezonde beweging en oefeningen aan te leren in een herkenbare omgeving koppel je die beweging direct aan het dagelijks leven.

Hoe gebruik je de natuurlijke omgeving?

Routes

Belangrijk bij het maken of aanbieden van routes om te wandelen, fietsen of hardlopen:

- Start op een goed bereikbare plek, bijvoorbeeld bij locatie waar je werkt. Hou rekening met de deelnemers: welke afstand moeten zij afleggen om er te komen?
- Zorg dat de totale afstand past bij de conditie van de patiënt.
- Kijk naar groen in de nabije omgeving: een bos, natuurgebied, ook een park of groenstrook in de wijk zijn goede opties.
- Zoek naar bankjes of andere zitelementen om de afstanden te overbruggen of even te rusten onderweg.
- Check eventueel de toegankelijkheid voor mensen met een beperking, fysiek of zintuigelijk.
- Zorg voor kaarten of bewegwijzering die de route ondersteunt: kijk bijvoorbeeld op de website van **Natuurmonumenten**, **Staatsbosbeheer**, **Wandelnet** en **het wandelroute netwerk** voor lokale mogelijkheden.
- In grotere natuurgebieden zijn regels voor bezoek en ook voor groepen of commerciële activiteiten. Het is natuurlijk belangrijk dat de natuur geen schade ondervindt van je bezoek. Soms moet je toestemming vragen aan de boswachter: **Staatsbosbeheer** of **Natuurmonumenten**.



Gebruik natuurlijke objecten als oefenmateriaal

- Verschillende ondergronden (gras, klinkers, bosgrond) voor looptraining;
- Boomstammen, stoepranden en bankjes voor balans-, kracht- of mobiliteitsoefeningen;
- Takken, paaltjes of speeltoestellen voor functionele rekoefeningen of coördinatie;
- Bankjes of stille plekken voor ontspanningsoefeningen of ademhaling.

Zo veranker je het geleerde in de leefomgeving van de patiënt en vergroot je de kans op langdurige gedragsverandering.

Voorbeeld oefeningen

- Een boomstam (of bankje, stoeprand etc) op- en weer afstappen. Als krachttraining of als oefening voor bijvoorbeeld balans en grove motoriek.
- Lopen over diverse ondergronden zoals grasveld, klinkers, asfalt, bosgrond etc als training van het looppatroon en het praktisch toepassen van het verbeterde looppatroon op verschillende oppervlakten.
- Reiken naar lager hangende takken of verkeersborden bij bijvoorbeeld schouderklachten en problemen bij reiken. Hier kun je goed variaties bij maken in verschillende houdingen en hoogtes van reiken.
- Balanceren over een opstaand randje, stoeprand, liggende boomstam of lijn tussen tegels. Zoek hetgeen uit dat past in de situatie qua uitdaging, mogelijkheden en gewenste omgeving.
- Houdingscorrectie in verschillende omgevingen. Hoe gaat het zitten op bijvoorbeeld verschillende soorten bankjes. Hoe is de staande houding op minder gelijkmatige ondergrond.
- In speeltuinen zijn veel mogelijkheden voor alle soorten oefeningen. Denk aan de assisted squat voor mobiliteit, kracht en ook vaardigheid van gaan zitten en opstaan.
- In een speeltuin is ook vaak de mogelijkheid tot hangvariaties voor mobiliteit van schouder en kracht van hand, arm en schouder. Een ander doel van hangen is ook als decompressie voor de rug.
- Een paal, dunne boom of ander verticaal smal object is het hulpmiddel voor de verticale/lage bar hang/pull up.

- Over een obstakel heen stappen. Start met laag en smal obstakel zoals een opstaand randje of een graspol. Daarna kun je het groter maken naar over muurtje, hekje of boomstam heen te stappen.
- Onder takken, balk of ander object heen stappen bijvoorbeeld als variatie binnen de training van bukken en tillen.
- Ontspanningsoefeningen zoals een bodyscan of jacobson kunnen goed buiten zittend op een bankje met zicht op groen. De buitenlucht voelen, ruiken, ademen en natuur zien (voor en na het sluiten van de ogen) versterkt het effect van de oefening.
- Bijna elke oefening waarbij je geen zwaar apparaat voor nodig hebt, kun je buiten doen. Maak de koppeling met bijvoorbeeld een buitenbank die je overal tegen kan komen. Dat werkt dan als geheugensteuntje waardoor men snel regelmatig even extra oefent en beweegt.
- Trainen zonder schoeisel voor training stabiliteit en de sensomotoriek door het voelen van de ondergrond.

Gebruik van natuurgebieden: wat moet je weten over toestemming?

Veel natuurgebieden zijn vrij toegankelijk voor individuele recreatie, maar groepsactiviteiten - zeker als ze regelmatig, begeleid of zorggericht zijn - vallen onder georganiseerd gebruik. Ga vooraf na of je een toestemming of vergunning nodig hebt. In dat geval vragen terreinbeheerders vaak:

- Een korte omschrijving van je activiteit;
- Het aantal deelnemers en de frequentie;
- Of het commercieel, educatief of zorg gerelateerd is;
- Of je gebruik maakt van materialen, paden of specifieke voorzieningen.

Sommige beheerders stellen aanvullende regels, zoals het vermijden van kwetsbare zones, stil zijn tijdens het broedseizoen of het achterlaten van geen afval. Vraag dus altijd bij de lokale boswachter of gebiedsbeheerder na wat wel en niet mag, en toon respect voor natuur en regels - zo blijft Natuur op Recept ook in de toekomst mogelijk.



Randvoorwaarden

Veiligheid

- Neem altijd een telefoon mee en weet waar je bent.
- Ken de omgeving en weet waar ruimte is om veilig te lopen en bewegen.
- Ken alternatieven bij code rood of extreme hitte.
- Let op allergieën of medische risico's.
- Plan indien nodig behandelingen op locatie of start op de praktijk.



Privacy

- Vraag of de patiënt een rustig gebied nodig heeft waar niemand meeluistert. De behoefte daaraan verschilt tussen mensen.
- Indien nodig: monitor continu de omgeving: kan de patiënt vrij spreken zonder dat anderen in de omgeving meeluisteren?

Tijd

- Als je met je cliënt afsprekt op een plek waar de begeleiding start, kun je in een half uur net zo veel doen als in een half uur binnen.
- Plan de patiënten die je buiten behandelt zoveel mogelijk achter elkaar en spreek met ze af op de buitenlocatie, dat scheelt reistijd.
- Administratie doe je meestal achteraf in de praktijk of thuis. Ook kan je je patiënt vragen zelf een terugkoppeling van de sessie te sturen (ook een goede oefening voor reflectie).
- Samen met andere praktijken of met collega's een wandelgroep organiseren scheelt tijd: je bent dan maar om de paar weken aan de beurt.
- Veel therapeuten genieten zelf ook van het even buiten in beweging zijn en ervaren het als waardevol voor zichzelf.

Geld

- Begeleiding in de natuur door fysio- of oefentherapeut valt niet altijd onder de verzekerde zorg. Dus check goed als je een contract met een zorgverzekeraar hebt afgesloten onder welke locatie code een buitensessie past.
- Het kan slim zijn om meerdere patiënten met een aanvullende verzekering voor bijv. fysiotherapie, leefstijl, depressie etc. in een groep te combineren. Soms geeft een zorgverzekeraar toestemming om consulten te combineren voor groepsbegeleiding. Dat is bijv. in enkele plaatsen voor de Nationale Diabetes Challenge gedaan.
- Als je een groter natuurgebied in gaat met (groepen) patiënten heb je soms toestemming nodig van de terreinbeheerder, zoals Staatsbosbeheer of Natuurmonumenten. Dat vragen ze om te veel drukte te voorkomen en voor hun 'fair share' van commerciële activiteiten in de natuur.

Meer groen in praktijk en buurt

Behalve buiten behandelen zijn er meer mogelijkheden om natuur te betrekken in je werk.

In of bij je praktijkruimte

- Zet planten neer of maak een groene wand van planten in de praktijk. De onderhoudsarme optie is een moswand(stuk). De kleur groen en natuurlijke materialen dragen al positief bij aan gezondheid.
- Hang een natuurfoto of schilderij op. Zelfs het zien van natuur heeft een positief effect.
- Vergroen het stuk buiten bij de praktijk en plaats een bankje, dit nodigt uit om even te gaan zitten.

In de wijk van je praktijk

- Weet waar de parkjes en mooie plekken in de wijk zijn, zodat je dit kan betrekken in (leefstijl)adviezen.
- Denk op verzoek van gemeente of buurtbewoners mee over hoe de buitenruimte en infrastructuur van de wijk beweegvriendelijker te maken is.
- Bedenk hoe het toevoegen van specifieke elementen de wijk geschikter maakt voor buiten behandelen, zoals bankjes, natuurlijk oefenmateriaal en dit aan de gemeente en buurtbewoners vragen om te realiseren.



Andere professionals die ook buiten behandelen

In sommige wijken zijn al huisartspraktijken waar groen of buiten aandacht krijgt bij voorlichting, verwijzing of behandeling. In de samenvattingskaart voor (huis)artsen staan de belangrijkste items voor hen vermeld. Samenwerken kan vorm krijgen met diverse andere zorg-, welzijn- en beweegprofessionals en 'groene' aanbieders zoals:

- Buitenpsychologen;
- Runningtherapeuten;
- Praktijkondersteuners;
- Ergotherapeuten;
- Buurtsportcoaches;
- Welzijnswerkers (Welzijn op Recept);
- Wandelcoaches.

Tot slot

Buiten behandelen is niet alleen goed voor je patiënt, het werkt vaak ook inspirerend en energie gevend voor jezelf. Begin klein. Een groene wand in je praktijk, een eerste oefening op het plein, of een intake in het park – elk stapje telt. Wil je meer? Check dan *Natuur voor Gezondheid – Hoe begin je?*

Auteurs

Janneke de Jong – de Vries

Buitenfysiotherapeut® en Buiten oefentherapeut
www.basisinbeweging.nl

Annette Postma

bewegingswetenschapper en
expert natuur en gezondheid
www.gezondengroen.nl
www.allesisgezondheid.nl

Meelezers

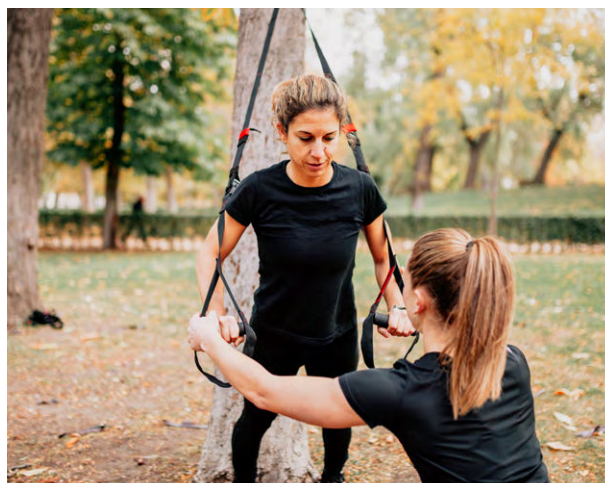
Nicola Aaij – Burgmeijer – oncologische
fysiotherapeut – buiten werkzaam

Jan Willem Leijdekker – fysiotherapeut – docent
fysiotherapie – coalitie leefstijl in de zorg

Berber Nauta – hogeschool Windesheim –
Opleiding tot Oefentherapeut (Calo)

Andra Eisink-Weg – Groene Zorg Alliantie

Rosanne Silvis-Ottevanger – EcoFysio



Hoort dit bij het vak?

Bij elke vernieuwing ontstaan discussies over wat er bij het vak hoort. Ook over buiten behandelen en meedenken over vergroenen van praktijk en buurt. Enkele argumenten:

..... In het profiel van de fysiotherapeut staat o.a.:
..... 'De mens moet bewegen om te kunnen leven.
..... Fysiotherapeutische zorgverlening is erop
..... gericht mensen zo optimaal en zelfstandig
..... mogelijk de regie over het bewegend
..... functioneren in de eigen leefomgeving te
..... laten voeren of hervinden.'
..... Het aspect Planetaire gezondheid en
..... Duurzame zorg krijgt steeds meer aandacht
..... onder fysiotherapeuten. In het beroepsprofiel
..... van de oefentherapeut is te lezen: 'Centraal
..... staat het beweggedrag van de cliënt, waarbij
..... beweggedrag kan worden gedefinieerd als 'de
..... waarneembare uitvoering van houdingen,
..... bewegingen en activiteiten in het dagelijks
..... leven en in de voor de persoon natuurlijke
..... omgeving'.

De kern van elk vak is om uit te gaan van de gehele mens in zijn leefomgeving. Buiten behandelen, in de natuurlijke omgeving, biedt voordelen voor de patiënt.

Tekst en inhoud © Annette Postma 2025

gezond
& groen 



Natuur voor
Gezondheid