

A photograph of a person's forearm, wearing a black short-sleeved shirt. A rectangular blue sensor patch is applied to the skin on the forearm. The patch has a white grid pattern and some text printed on it, though it is difficult to read. The background is a plain, light-colored wall.

STITCHED STRAIN SENSORS

SUPPORTING AT-HOME
REHABILITATION EXERCISES

APPENDIX

MASTER THESIS
ANOUK VERGUNST

TABLE OF CONTENTS

A. PERSONAL PROJECT BRIEF	5
B. INTERVIEW FRAMEWORK	13
C. INTERVIEW TRANSCRIPTS	15
C.1 Participant 1	15
C.2 Participant 2	22
C.3 Participant 3	27
C.4 Participant 4	36
C.5 Participant 5	42
D. STATEMENT CARDS	49
E. DATA USERTESTS	72
E.1 Questionair outcome	72
E.2 Sensor output	73

IDE Master Graduation

Project team, Procedural checks and personal Project brief

This document contains the agreements made between student and supervisory team about the student's IDE Master Graduation Project. This document can also include the involvement of an external organisation, however, it does not cover any legal employment relationship that the student and the client (might) agree upon. Next to that, this document facilitates the required procedural checks. In this document:

- The student defines the team, what he/she is going to do/deliver and how that will come about.
- SSC E&SA (Shared Service Center, Education & Student Affairs) reports on the student's registration and study progress.
- IDE's Board of Examiners confirms if the student is allowed to start the Graduation Project.

! USE ADOBE ACROBAT READER TO OPEN, EDIT AND SAVE THIS DOCUMENT

Download again and reopen in case you tried other software, such as Preview (Mac) or a webbrowser.

STUDENT DATA & MASTER PROGRAMME

Save this form according to the format "IDE Master Graduation Project Brief_familyname_firstname_studentnumber_dd-mm-yyyy". Complete all blue parts of the form and include the approved Project Brief in your Graduation Report as Appendix 1 !

family name	<u>Vergunst</u>	Your master programme (only select the options that apply to you):
initials	<u>A</u> given name <u>Anouk</u>	IDE master(s): <input type="radio"/> IPD <input checked="" type="radio"/> Dfl <input type="radio"/> SPD
student number	<u>4011155</u>	2 nd non-IDE master: _____
street & no.	_____	individual programme: _____ (give date of approval)
zipcode & city	_____	honours programme: <input type="radio"/> Honours Programme Master
country	_____	specialisation / annotation: <input type="radio"/> Medisign
phone	_____	<input type="radio"/> Tech. in Sustainable Design
email	_____	<input type="radio"/> Entrepreneurship

SUPERVISORY TEAM **

Fill in the required data for the supervisory team members. Please check the instructions on the right !

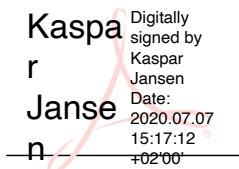
** chair	<u>K.M.B. Jansen</u>	dept. / section:	<u>SDE</u>
** mentor	<u>E. van Beek</u>	dept. / section:	<u>HCD</u>
2 nd mentor	<u>J.H. Vroon</u>		
	organisation: <u>IDE, TU Delft, SDE</u>		
	city: _____	country: _____	
comments (optional)	: : : :		

- Chair should request the IDE Board of Examiners for approval of a non-IDE mentor, including a motivation letter and c.v.
- ! Second mentor only applies in case the assignment is hosted by an external organisation.
- ! Ensure a heterogeneous team. In case you wish to include two team members from the same section, please explain why.

Procedural Checks - IDE Master Graduation

APPROVAL PROJECT BRIEF

To be filled in by the chair of the supervisory team.

chair K.M.B. Jansen date 07 - 07 - 2020 signature 

Kaspar Jansen
Digitally signed by Kaspar Jansen
Date: 2020.07.07 15:17:12 +02'00'

CHECK STUDY PROGRESS

To be filled in by the SSC E&SA (Shared Service Center, Education & Student Affairs), after approval of the project brief by the Chair. The study progress will be checked for a 2nd time just before the green light meeting.

Master electives no. of EC accumulated in total: _____ EC

YES all 1st year master courses passed

Of which, taking the conditional requirements into account, can be part of the exam programme _____ EC

NO missing 1st year master courses are:

List of electives obtained before the third semester without approval of the BoE

name _____ date ____ - ____ - ____ signature _____

FORMAL APPROVAL GRADUATION PROJECT

To be filled in by the Board of Examiners of IDE TU Delft. Please check the supervisory team and study the parts of the brief marked **. Next, please assess, (dis)approve and sign this Project Brief, by using the criteria below.

- Does the project fit within the (MSc)-programme of the student (taking into account, if described, the activities done next to the obligatory MSc specific courses)?
- Is the level of the project challenging enough for a MSc IDE graduating student?
- Is the project expected to be doable within 100 working days/20 weeks ?
- Does the composition of the supervisory team comply with the regulations and fit the assignment ?

Content: **APPROVED** **NOT APPROVED**

Procedure: **APPROVED** **NOT APPROVED**

comments

name _____ date ____ - ____ - ____ signature _____

Design of a behaving product to support at-home rehabilitation exercises project title

Please state the title of your graduation project (above) and the start date and end date (below). Keep the title compact and simple. Do not use abbreviations. The remainder of this document allows you to define and clarify your graduation project.

start date 01 - 06 - 2020 30 - 10 - 2020 end date

INTRODUCTION **

Please describe, the context of your project, and address the main stakeholders (interests) within this context in a concise yet complete manner. Who are involved, what do they value and how do they currently operate within the given context? What are the main opportunities and limitations you are currently aware of (cultural- and social norms, resources (time, money,...), technology, ...).

After people suffer an injury or go through surgery, they will often start physical therapy to make sure they get (back) to a desired level of muscle strength, range of motion or to reduce pain. This therapy consists of visits to the physical therapist office and in a lot of cases at-home-exercises.

At the physical therapists office, the patient gets direct feedback on their movement and is motivated to perform the exercises by the presence of the physical therapist. When the patient takes these exercises home, there is no-one telling them to start the exercises, finish them or execute them in the correct way. Practice learns, that the adherence to these exercises is therefore not optimal. Patient experience a diverse range of barriers that can cause them to not perform the necessary exercises.

Barriers can appear in one of more of the following situations:

- Patients experience difficulties adding the activity into their daily schedule or tend to forget they had to do the exercise.
- When patients experience pain or discomfort during the exercises at home, they are more likely to give up on the exercise mid-execution.
- The exercises are often very repetitive and benefit greatly by being executed in a specific way. After having performed a high number of repetitions, patients are more likely to perform the exercise incorrect.

Helping patients overcome some of these barriers, and reducing the amount of patients not adhering to their program, would have a bigger impact than just the patient that would benefit from a faster recovery -and thereby needing less appointments- and the physical therapist experiencing better results from their patients. Also other patients could benefit from this, since they will be able to get an appointment more easily. Outside of the physical therapist office, also the direct social- and work environment of the patient can benefit from a faster recovery when the patient is able to join in on activities. Lastly, the health insurance agencies can save funds on patients who need less appointments and experience a faster recovery. When people make sure their injury is fully healed, they are also less likely to get back into the healthcare system.

A visual overview of the stakeholders can be found in figure 1.

This project aims to combine this context with the opportunities the current advancements in motion sensors and smart systems bring. Small and unobtrusive motion sensors can be used to map the movement of the patient when performing the different exercises. This can be used to give feedback during and after the exercise, which could contribute to higher exercise adherence. Since every patient is different, there is not one clear cut way the exercises will fit into their daily lives and be most effective. Using smart systems can adjust the exercises and feedback the way it fits the user best.

The goal is to combine these technological advancements into a product that will support the patient in obtaining the same exercise adherence they experience when they are present at the office of the physical therapist. (figure 2)

space available for images / figures on next page

introduction (continued): space for images

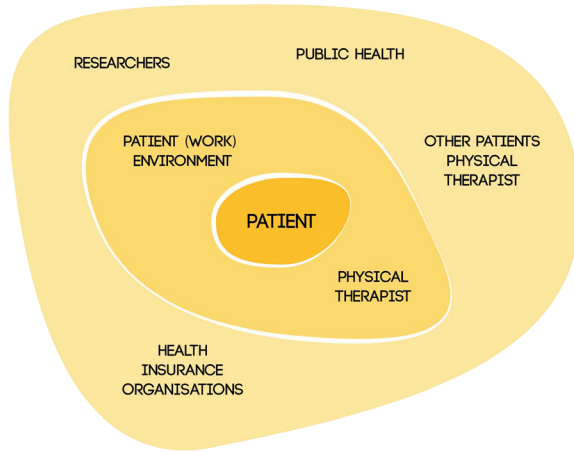


image / figure 1: Stakeholder overview

	SITUATION		EXERCISE ADHERENCE	
PHYSICAL THERAPIST OFFICE			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
HOME ALONE			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
HOME WITH PRODUCT			<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

image / figure 2: Current Situation versus Desired Situation

PROBLEM DEFINITION **

Limit and define the scope and solution space of your project to one that is manageable within one Master Graduation Project of 30 EC (= 20 full time weeks or 100 working days) and clearly indicate what issue(s) should be addressed in this project.

The context can be divided into two interaction scenarios.
 The first is measuring the movement (not the muscle activity) during one specific exercise that targets one joint, which will be determined during exploration. With this data, the product can provide feedback during the exercise on the execution.
 The second interaction is motivating the patient to start the exercise. The motivation is were the main focus will be of the project. This means what feedback the product will give the user in what way to support the user with exercise adherence.
 The focus will be on the interaction between the product and the patient. The data that can be valuable for the physical therapist to use in their practice will be taken into account, but the transfer and processing of this data will not be explored.
 The physical product that includes the motion sensors and a feedback system will be developed into the concept phase. This includes what the product will look like and how it will behave and interact with the user.
 Final materialization, production processes, software development and marketing are outside of the scope of this project.

ASSIGNMENT **

State in 2 or 3 sentences what you are going to research, design, create and / or generate, that will solve (part of) the issue(s) pointed out in "problem definition". Then illustrate this assignment by indicating what kind of solution you expect and / or aim to deliver, for instance: a product, a product-service combination, a strategy illustrated through product or product-service combination ideas, In case of a Specialisation and/or Annotation, make sure the assignment reflects this/these.

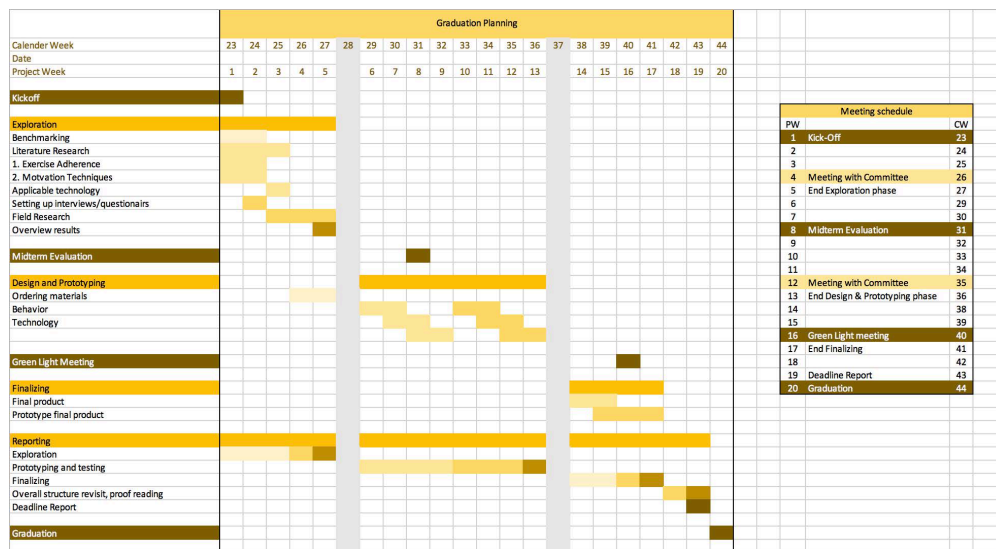
Researching the barriers to exercise adherence, what solutions are already out there and what possibilities a behaving product can provide in this context. Researching through design how product behavior can help with negating the found barriers. Creating a physical prototype that integrates collecting movement data with real-time feedback to the patient.

The initial research will consist of literature research to establish the barriers patients experience during exercises at home and on which barrier(s) the project will focus. To get more in depth insight into the current situation and to indicate from which result the current situation can benefit, a set of interviews with physical therapists will follow.
 Different motivational techniques will be tested for this specific action -executing a simple physical exercise- to get insight into which ones are most fitting.
 From there we can explore different ways the product can behave to assist with these techniques.
 Outcomes
 - Physical prototype to demonstrate the interaction and feasibility
 - Insights into product-human interactions that can stimulate action
 - Insights into what product behavior can initiate these interactions

PLANNING AND APPROACH **

Include a Gantt Chart (replace the example below - more examples can be found in Manual 2) that shows the different phases of your project, deliverables you have in mind, meetings, and how you plan to spend your time. Please note that all activities should fit within the given net time of 30 EC = 20 full time weeks or 100 working days, and your planning should include a kick-off meeting, mid-term meeting, green light meeting and graduation ceremony. Illustrate your Gantt Chart by, for instance, explaining your approach, and please indicate periods of part-time activities and/or periods of not spending time on your graduation project, if any, for instance because of holidays or parallel activities.

start date 1 - 6 - 2020 30 - 10 - 2020 end date



The project has been divided into three phases. Those being: Exploration; Design and Prototyping; and Finalizing. During Exploration there will be three main activities: Benchmarking, Literature research and Field research. Designing and Prototyping has now been represented as two cycles of both four weeks. This is flexible and will be determined by the complexity of the prototypes and the extent of testing. The aim is to follow up the cycles as fast as possible and keep the prototyping to a degree where we can know something will work in the final design/prototype. The finalizing phase builds on the findings in the design phase to come to one design. This will entail the interaction, technology and look and feel of the product.

Writing of the report takes place during the entire project. I have to personally set deadlines for this, since I know this is something I can struggle with during a project. Making sure all the steps, research, prototypes, tests, and findings are recording at the moment they take place or shortly after.

After every phase I scheduled a free week. This to accommodate for any delays in the ordering of materials and availability of people to interview and test with.

Two weeks are scheduled during the summer for breaks.

MOTIVATION AND PERSONAL AMBITIONS

Explain why you set up this project, what competences you want to prove and learn. For example: acquired competences from your MSc programme, the elective semester, extra-curricular activities (etc.) and point out the competences you have yet developed. Optionally, describe which personal learning ambitions you explicitly want to address in this project, on top of the learning objectives of the Graduation Project, such as: in depth knowledge a on specific subject, broadening your competences or experimenting with a specific tool and/or methodology, Stick to no more than five ambitions.

This project combines three fields that I personally have a lot of interest in. This being motivation, sports, and finding new meaningful applications for new technology.

What motivates people to start and complete tasks is something a lot of people have a lot of theories about. What may work for one person, may not for another. I want to see if I can use those methods integrated in a product to help the user reach their goal.

As someone who likes to spend their time playing team sports, I never thought it was difficult to motivate myself to these activities. For me, a lot of the time when things get individual, I struggle to find motivation and joy in the activity. With physical therapist exercises, they usually are small, short and simple. You don't feel like you've accomplished anything by doing it just once.

New technology at first may not have a purpose. There are lots of possibilities, but finding something where this technology could really provide value opposed to just being a flashy gadget, what initially attracted me to the brief of behaving things.

Setting up an assignment for myself is something I want to learn. Not only writing the initial assignment, but also keeping an eye on it and changing it along the way if I see it fit. With this comes managing a project and myself within this project.

FINAL COMMENTS

In case your project brief needs final comments, please add any information you think is relevant.

The participants all visited the physical therapist in the last ~2 years and got exercises to complete at home.

Goal

Researching if and how patients execute the exercises given to them by their physical therapist. What do they think they need so they can improve this process?

Situation (If there are more instances, see them separately, did you change anything in your approach the 2nd time)

Why did you visit the physical therapist, what was your complaint/injury?

Did the injury obstruct you in your daily life?

What did the therapy consist of?

What exercises did you need to complete, how many times, at what point in the day?

How did the physical therapist assist you with those exercises?

Only told you what to do

Gave some paper reminder/explanation what did it look like?

Used a website/app How did it work?

Told you when to do it

What did you think of this, did it help?

Intention

Do you remember what your intention was when you got the exercises from your physical therapist?

Do the exercises every day/as many times as possible/do extra/do less?

Did you expect you were able to do the exercises by yourself at home?

This includes if you are physically able to do them, but also if you have the time, equipment etc.

Planning

How did you plan to go about doing the exercises, incorporating them into your routine?

Did you have a plan or assistance (from a person, app, diary) to complete them? what did you use?

how did it work?

did it work for you?

Execution

Did you manage to get them into your routine/followed everything precisely?

Did you have any relapses, periods where you did less?

Did you start up again after those?

Reflection

How did you think you did, did you fulfill your own expectation?

Is there something you would do different?

Possibilities

What would you think of an easy way to monitor your progression?

What would you like to know about your exercises?

Do you think this could help motivate you in doing the exercises?

PARTICIPANT 1

[00:00:03.19] Me: Ja, dus daar gaat het een beetje over.

[00:00:07.07] Participant: Ja

[00:00:07.07] Me: En die ben je dus nu ook aan het doen of heb je ook een tijdje geleden dat nog gehad? Je hebt nu oefeningen voor je schouder.

[00:00:18.12] Participant: Ja, ik heb nu oefeningen. Ik had eerder, deze heb ik van een andere fysio gekregen dan dat ik eerst had. Eerst zat ik bij m'n eigen fysio, maar die is niet gespecialiseerd ofzo daarin. Dus die gaf me een aantal oefeningen, maar daar had ik het wel, ook vooral omdat hij het niet zeker wist ofzo, had ik daar wel wat meer moeite om die te doen.

[00:00:43.15] Me: Oke, omdat de fysio minder zeker was van dat ze zouden helpen?

[00:00:49.13] Participant: Ja, of dat hij wist wel dat het die spier zou verstevigen en ontspannen, maar ik wist niet of dat zegmaar het gooiprobleem zou oplossen.

[00:00:58.23] Me: Ja, oke. Ja, want ik ga even voor de opname, voordat ik het weer vergeet. Het was dus een schouder spier sterker maken, omdat die kogel uit die capsule gaat.

[00:01:14.06] Participant: Ja, m'n eigen fysio die heeft alleen gekeken naar die rotatiespier bovenop je schouder, die is bij mij super overbelast, maar die is bij heel veel honkballers overbelast, dat is ook die spier waar Marijke altijd lekker op duwt weer je wel.

[00:01:24.12] Me: Ja, precies, die hierachter.

[00:01:30.02] Participant: Dus, die had hij helemaal losgemaakt en daar dus ook oefeningen voor gegeven om deze sterker te maken, maar ik had die hele behandeling doorlopen en een keer gooien en het was alweer, zegmaar, de pijn was niet verminderd eigenlijk, dus daar lag het niet aan en die spier was ook meteen weer helemaal vast.

[00:01:51.29] Me: Oke, dus het lag dan ergens anders.

[00:01:54.01] Participant: Ja, dus toen heb ik een vriendin uit Australie, die had ongeveer dezelfde klachten, en haar fysio, dat is de fysio van de Melbourne Aces, dat is uit de Australian Baseball league. Zij is fysio van dat team, dus zij is gespecialiseerd is honkbal en in gooien. Dus ik heb met haar een videoconsult gedaan en zij heeft mij deze oefeningen gegeven, maar dat is nog niet zo lang terug, dus deze hou ik nog heel goed vol.

[00:02:29.03] Me: Want die vorige die, want, wat moet je doen?

[00:02:33.23] Participant: Nu? Ik heb nu, ik heb ook een app ervoor op m'n telefoon en daarin staat alles uitgelegd en wat ik moet doen. De makkelijkste is zegmaar gewoon een-armige bend-over-rows en dan zorgen dat je schouder hoogblijft en dan zo omhoog en eentje die is super pijnlijk, nou pijnlijk, super vervelend. Dat is, dan heb je zo'n elastieke band en die doe je dan in een cirkeltje en daar doe je zo je handen doe je er in en dan moet je zo je ellebogen dus helemaal recht houden en dan zo langs de muur zo omhoog. En dan dit zo in een lijn houden, dus die moet je naar buiten duwen en je ellebogen dan dus een soort van naar binnen en dan omhoog.

[00:03:30.03] Me: Langs de, oke?

[00:03:30.03] Participant: Langs de muur, het ziet eruit alsof je een psychose hebt, omdat je de muur aan het bewonderen bent, zo whoehoehoe, maar het is echt heel zwaar.

[00:03:43.05] Me: Ik kan me er echt niks bij voorstellen.

[00:03:45.24] Participant: Je voelt het zo helemaal achter in je, want je duwt je schouderbladen dan elkaar toe en dan omhoog en naar beneden, dus je voelt het heel erg achter op je rug zegmaar, rond je schouders, rond je schouderbladen voel je het heel erg rekken. Dus die merkt ik wel en wat nog meer. Ohja, de band aan een deur vastmaken en dan gewoon zegmaar zo trekken.

[00:04:10.29] Me: Ja.

[00:04:14.05] Participant: Wat nog meer? Ohja, twee kilo, m'n arm ietsje schuin houden en dan zo m'n

schouder omhoog en naar achter duwen. Ohja, natuurlijk gewoon de standaard, zegmaar gewoon deze ook weer aan een deur vastmaken en dan zo, die schuin. Dat was het volgens mij?

[00:04:53.02] Me: Ja? Want, hoe vaak moet je dat doen?

[00:04:56.09] Participant: Elke dag.

[00:04:56.14] Me: Maar het maakt niet uit, gewoon een keer per dag?

[00:05:02.09] Participant: Een keer per dag. Drie rondjes? Ja, de meeste zijn drie sets van twaalf ongeveer. Ohja, je hebt ook nog eentje dan moet je op je zij liggen en dan moet je zo en dan zo omhoog met een kilo, dat is drie rondjes van tien.

[00:05:23.22] Me: Want je hebt een keer met haar een videoconsult gedaan denk ik?

[00:05:26.29] Participant: Ja.

[00:05:28.10] Me: Maar dat, staat er ook weer eentje op de planning of?

[00:05:33.19] Participant: Over een paar weken.

[00:05:34.26] Me: Oke, best wel lang, maar het is natuurlijk ook helemaal in ver weg.

[00:05:41.10] Participant: Ja, en ik kan haar gewoon mailen als ik dat wil, dus als ik zeg van, op een gegeven moment als ik denk van, nouja, ik doe nu tien keer die kilo rijst, maar ik voel het niet meer, het wordt zegmaar te licht, dan kan ik haar gewoon mailen en zeggen van : "yo, soof, kan ik dat verzwaren"

[00:05:56.19] Me: Of niet.

[00:05:58.27] Participant: Alleen met een honkbal of gewoon zo'n spikkelbal zo tegen de muur aan?

[00:06:03.04] Me: Een spikkelbal?

[00:06:06.23] Participant: Nee, ja zo'n spikebal, zo'n yoga, daar heb je van die rollers.

[00:06:16.24] Me: Oh, want je hebt ook van die soort van reflex ballen met die een soort van heel klein zijn met vier spikes ofzo die dan alle kanten op stuiteren, die bedoel je niet, je bedoelt een massagebal.

[00:06:29.08] Participant: Ja, massagebal ja. Massagebal, en die dan zo hier zetten en dan zo tegen de muur aan en dan zo rollen en dan ook achter en dan zo. Dat mag een paar keer per dag een minuutje, niet super hard duwen.

[00:06:42.10] Me: En, want, je zei net al, ik weet niet of je dit bewust hebt gedaan, maar had je zegmaar het idee dat je ook bij je vorige fysiotherapeut dat je wel de oefeningen kon doen of dat ze, had jij zegmaar het idee dat je in staat was ze te doen allemaal?

[00:07:05.23] Participant: Ja, zeker.

[00:07:07.01] Me: Niet te moeilijk of te

[00:07:09.05] Participant: Nee, nee, nee, die andere dat is, bij m'n andere fysio dat waren net weer andere oefeningen, maar die waren, die duurde allemaal wat langer, het was zegmaar, het ging echt om die spier een beetje uit te putten en niet zozeer er in een keer heel veel kracht op te zetten, maar meer uitputten, maar dan ben je gewoon, ik moest dan zo'n gewichtje van een halve kilo zo omhoog en dan heel langzaam laten zakken en dan wachten totdat je spier moe wordt eigenlijk, maar dat duurt gewoon echt, dan ben je gewoon tien minuten dat aan het doen en dan op een gegeven moment denk je van, nouja, misschien is dit moe genoeg ofzo, dus dan is het klaar. Maar dan denk je, ja. Dat koste wel meer motivatie om dat dan te gaan doen, ook omdat dat zo lang duurde en het eigenlijk best wel, weetje, nu doe je gewoon drie keer twaalf en dat is het, dan weet je ook gewoon hoe lang het duurt en je weet wanneer je klaar bent.

[00:08:01.11] Me: Ja, in plaats van "tot je moe bent". Ik, ja, ik herken dat wel hoor, dat je dan inderdaad als mensen zeggen "Ja en nu gaan we dus planken gewoon tot je moe bent" en dan denk ik "ja, uh, ik ben moe"

[00:08:12.10] Participant: Ja, dat is na tien seconden, schat. Dan begin ik er niet eens aan als dat de vereiste is.

[00:08:22.02] Me: Sommige mensen zeggen dan "Ja en dit is echt, dat is het meest motiverend" Dan

denk ik, nee, dat is het helemaal niet.

[00:08:27.04] Participant: Nee, nee, al zeg je tegen mij "twee minuten planken" terwijl ik dat helemaal niet kan, dan is dat motiverender dan zeggen "kijk maar hoe lang je kunt"

[00:08:36.18] Me: Dan kan ik inderdaad eventjes. Even kijken, wat heb ik allemaal opgeschreven.. Maar je hebt dus een app? Maar daar staat in wat je moet doen of staan gewoon alleen de oefeningen daar in of staat er ook persoonlijk voor jou in hoe vaak je het moet doen en?

[00:08:53.21] Participant: Ja, er staat zegmaar aantal sets, aantal reps staan er in en de standaard oefening uitgelegd, dat je hem goed doet, waar je op moet letten, dus bijvoorbeeld je schouder juist een beetje omhoog of je schouder juist naar achter of dat soort dingen en zij kan er persoonlijke notities bijzetten zoals, dat rollen met die bal, dat is niet echt een oefening in de app, want het zijn allemaal voorgeschreven oefeningen, dat is geen oefening, dus dat heeft ze gewoon bij een oefening er extra onder gezet.

[00:09:18.28] Me: Ohja, precies. En denk je dat dat helpt dat je die app hebt? Kijk je er wel eens naar?

[00:09:26.01] Participant: Ja, ja, ja, want je moet ook aantikken dat je iets gedaan hebt.

[00:09:28.00] Me: Oh, oke, dat ook nog wel.

[00:09:29.18] Participant: en je kan ze, dat heb ik niet aan staan, maar je kan ze dus ook popups laten geven als je het dus nog niet gedaan hebt, dat ze gewoon om zes uur 's avonds zeggen van "yo, ga je nog wat doen of wat?"

[00:09:40.25] Me: Waarom heb je dat niet aangezet? Of het lukt nu?

[00:09:45.12] Participant: Ja, voorlopig lukt het nu, want ik doe het gewoon tijdens m'n les, want dan ben ik toch verveeld.

[00:09:54.03] Me: Want, was dat, ik weet niet of je al eerder zegmaar, toen je niet de hele tijd thuis zat naar een scherm te kijken wel eens oefeningen heb moeten doen, of oefeningen van een fysio heb moeten doen?

[00:10:05.10] Participant: Ja, dan deed ik het 's avonds als ik een serie keek.

[00:10:08.02] Me: Wel gewoon altijd op een vast moment? Had je dat dan van tevoren bedacht, van, ik ga dat dan op dat moment doen of kwam dat gewoon zo uit?

[00:10:17.29] Participant: Vaak voordat ik naar bed ga, omdat ik dan toch nog een serie aan het kijken, ik ga nooit meteen slapen, ik kom nooit m'n kamer in, ga in m'n bed liggen en dan slaap ik, nee. Ik ga toch altijd nog iets van een serie kijken of een film of weet ik veel, dus ik dacht van ja, dan kan ik of in bed gaan liggen of ik ga eerst even anderhalf uur dit doen. [doet oefening van eerste fysio die lang duurde]

[00:10:38.13] Me: Terwijl je een serie kijkt, ja precies. Maar dat had je niet perse van tevoren bedacht, dat was gewoon.

[00:10:47.02] Participant: Nee, nee, gewoon wat uit komt en soms had ik overdag niets te doen en dan ging ik het dan doen, als ik dacht "wat ga ik nu eens doen, naja, ik kan wel even voor de fysio.." Of als er visite is, weet je wel, dan is het een goed excuus om naar boven te gaan en dat te gaan doen.

[00:11:02.01] Me: "Als er visite is"

[00:11:03.01] Participant: Ja, voor m'n moeder ofzo en dan denk ik "ja... godverdomme, daar heb ik helemaal geen zin in"

[00:11:12.04] Me: Want nu doe je het dan gewoon tijdens je les omdat je dan toch...

[00:11:12.08] Participant: Ja, ja, want dan toch, ik weet niet wat het met leraren is, maar die gaan ook af en toe dingen over zichzelf vertellen, nou dat interesseert me echt helemaal niet. "Jaaa, het kan misschien zijn dat ik weg moet tijdens de les want dan komen ze m'n plinten brengen." oke, ga je me nu nog iets uitleggen of, want ja.

[00:11:33.26] Me: Nouja, op zich is het wel dat hij zegt van, dat hij niet opeens weg is.

[00:11:41.09] Participant: Ja, dat is waar, maar daarna kwam er een heel verhaal over z'n verhuizing,

dat ik dacht "ja, dat is echt leuk maat, maar ga nou maar gewoon research uitleggen"

[00:11:50.19] Me: Die man heeft ook gewoon z'n sociale contact nog nodig.

[00:11:54.23] Participant: Ja, ik heb daar gewoon geen geduld voor, dan denk ik, ja, des te eerder je begint met vertellen, des te eerder zijn we klaar en kan ik weer gewoon niks doen.

[00:12:07.21] Me: Ik heb dus nu helemaal geen colleges, dus ik heb echt geen idee, dit is wel grappig. Ik liep wel net zo naar binnen en dan zat m'n vriend zo te gamen ik zo "wat ben je aan het doen?" "college aan het kijken" zo op z'n andere scherm.

[00:12:27.05] Participant: Ja precies.

[00:12:27.05] Me: Want volgens mij normaal als ik college had kon je collegerama, dat is zo'n opneemding dat ze op de TU hebben, dat je het op twee keer snelheid af kan spelen, maar ja dat kan nu natuurlijk niet.

[00:12:39.08] Participant: Oh, jammer

[00:12:40.16] Me: Maar oke, ik ben op de, ik ben echt al bijna klaar.

[00:12:43.07] Participant: Oh echt?

[00:12:47.07] Me: Nouja, het gaat nog over, nouja, lukte het, lukte het altijd om oefeningen te doen of is dat?

[00:12:53.05] Participant: Die vorige niet.

[00:12:54.26] Me: Nee, maar vanaf het begin al niet of?

[00:12:56.08] Participant: uh, nee, nee, nee, want, ja, ik weet het niet, ik ben ook gewoon niet zo iemand die daar heel gedisciplineerd in is.

[00:13:08.14] Me: Nee?

[00:13:08.14] Participant: Nee, in het begin gaat het wel en dan verwatert het heel erg. Maar deze ben ik wel van plan om vol te houden, want ik heb gewoon nu gezien wat het resultaat bij iemand anders kan zijn als je het gewoon goed doet, maar die ander, ja, ook, wat ik eerder ook al zei omdat ik niet helemaal direct het nut ervan inzag en..

[00:13:39.00] Me: Maar je hebt dat eerst wel een tijdje wel gewoon gedaan en toen had je dus inderdaad geen, niet vooruitgang ofzo? Of dat gevoel had je?

[00:13:48.00] Participant: Ja, dat en het duurde gewoon heel erg lang.

[00:13:52.19] Me: Ja

[00:13:54.05] Participant: Dus en ik was zegmaar ook niet van overtuigd dat deze oefeningen de oplossing zouden zijn voor het probleem.

[00:13:59.02] Me: Want had je dat dan vanaf het begin al? Had je zegmaar toen je bij de fysio, bij die eerste fysio, was en je was zegmaar in zijn consult, dacht van "ok, dit ga ik volhouden, dit ga ik doen" of had je toen al een beetje..

[00:14:08.17] Participant: Uh, nee ja, toen ik bij de fysio zelf was dacht ik "oh ja, dat ga ik iedere dag doen" en toen kwam ik thuis, toen dacht ik "muuuuhhhhh, nee"

[00:14:22.22] Me: Nee? Gewoon meteen al?

[00:14:24.23] Participant: Ja, nee, ik dacht niet specifiek nee, maar het schiet er gewoon bij in af en toe.

[00:14:31.10] Me: Ja

[00:14:32.18] Participant: Maar nu weet je wel dat als je nu dan je telefoon opent en je ziet meteen die app op je beeld staan, denk je "ohja", dus dat helpt wel echt als een trigger, dat je gewoon weet van, dat moet ik nog even doen.

[00:14:42.07] Me: Ohja, zonder dat hij eigenlijk die berichten stuurt.

[00:14:44.15] Participant: Ja, alsnog, ja

[00:14:45.25] Me: Dat je gewoon die app ziet.

[00:14:49.25] Participant: Ja, want ik heb hem zegmaar niet in een mapje ofzo gezet, ik heb hem gewoon vol in beeld laten staan, express ook, zodat als ik naar iets anders wil, zoals bijvoorbeeld, weet

ik veel, instagram ofzo, dan moet ik daar feitelijk langs.

[00:15:03.01] Me: Ja, precies. Dat is net als dat je eigenlijk, dan werkt het eigenlijk een beetje dat als je je telefoon opent en denkt "ohja, ik zie nu het instagram icoon, daar ga ik even op"

[00:15:12.07] Participant: Ja, precies en in die zin denk ik wel dat ik deze vol ga houden, althans, daar heb ik hele goede moed van.

[00:15:19.29] Me: Ja precies, want hoe lang doe je het nu al? Dus een weekje ofzo?

[00:15:22.15] Participant: Ja, een weekje denk ik. Ja, dus, ja.

[00:15:28.02] Me: En heb je, bij die vorige, want dan was je waarschijnlijk bij een consult en dan dacht je "oh, dit ga ik wel doen" en dan heb je het een paar dagen volgehouden en dan weer niet, maar dan ga je waarschijnlijk weer terug naar die fysio en kreeg je dan ook andere oefeningen of was dat hetzelfde?

[00:15:46.21] Participant: Nee, wel hetzelfde, alleen wat rekoefeningen. Maar dat is ook, weet je, nu heb ik allemaal verschillende gewichten ook, of attributen die ik dan moet gebruiken, dus die zie je dan ook gewoon in je kamer liggen weet je wel. Je ziet je elastiek liggen en je ziet je gewicht liggen, dus dan zit het ook constant gewoon in je hoofd en voor die andere had ik alleen een heel klein gewichtje en ook die band, maar dat triggert dan minder ofzo als dat het helemaal vol ligt. Maar goed, we zijn pas een week binnen, dus het kan best wel zijn dat het over twee weken alweer totaal anders is en dat ik denk "bleh" maargoed.

[00:16:33.24] Me: Ja precies, want hiervoor heb je zegmaar niet iets anders al gehad wat al helemaal is afgerond?

[00:16:45.08] Participant: Jawel, maar daar had ik geen oefeningen voor gekregen echt speciaal.

[00:16:46.28] Me: Oke, dat was alleen maar los maken bij de fysio zelf ofzo?

[00:16:50.00] Participant: Ja, links in m'n rug, daar kon je niet echt heel veel, ja, behalve buikspieroefeningen, maar, dat, ja, dat is ook open voor interpretatie.

[00:17:02.04] Me: Oh, het was gewoon "buikspieroefeningen" in z'n geheel.

[00:17:05.13] Participant: Ja, je moet je buikspieren versterken en dan kunnen die zegmaar het tekort aan rugspieren opvangen, zoiets was het.

[00:17:11.06] Me: En misschien moest je een beetje lopen ofzo, of dat viel nog wel mee?

[00:17:16.12] Participant: Nee, dat viel mee, ik weet niet zo goed, dat was ook weer een andere vrouw en toen, maar die ging, die was toen ook vet lang aan het masseren en weet ik allemaal wat en toen was zij er een keer niet en toen kwam ik dus bij die andere man en die is manueel fysiotherapeut die kraakte me twee keer en toen was het weg.

[00:17:34.03] Me: Dat had ik laatst ook, dat ie dan "ohja, en nu een beetje hangen" en zo "kggg" denk "oh"

[00:17:41.08] Participant: "Adem in, adem uit" "Kggk"

[00:17:50.04] Me: Ik heb nog over.. want, wat nou als je alle tools zou hebben die je zou kunnen hebben, wat zou je dan in de ideale wereld als hulpmiddel willen? Wat zou helpen? Dat je elke dag wordt opgebeld? Of dat je het met iemand samen doet in het begin?

[00:18:18.14] Participant: Voor fysio-oefeningen, nouja, ik denk dat die app al heel erg veel helpt. Gebeld worden vind ik niet zo chill, want dat komt dan waarschijnlijk altijd op een vast tijdstip en al mijn dagen zijn anders. Dat is niet super handig. De ene dag doe ik ze zegmaar 's avonds laat, omdat ik dan de hele dag, bijvoorbeeld op zondag dan doe ik ze echt pas 's avonds heel laat, want ik moet overdag heb ik training en 's avonds werken, dus dan doe ik ze pas na m'n werk en als je dan om zes uur gaat bellen, dat heeft helemaal geen zin.

[00:18:54.14] Me: Nee, nee, nee. Daarom heb je misschien ook nog die dingetjes niet aan staan van je app.

[00:19:00.17] Participant: Ja precies, want dan wordt je daar gewoon mee gestalkt en denk je "jaaaaah,

ik weet het, uuhhh". Dus nee, ik denk dat die app al superchill is, ook omdat je de mogelijk wel hebt om notificaties aan te zetten, dus bijvoorbeeld als ik dan merk dat ik er wat minder gedisciplineerd in wordt dat ik dat nog eventueel zou kunnen doen om mezelf aan te sporen. En ja nee, er hoeft ook niet echt iets van een personal trainer bij ofzo.

[00:19:33.14] Me: Een van m'n begeleiders die doen ook superveel met smart-wearables, dus dat je inderdaad sensoren in je kleding kunt doen of eventueel in een ergens in kunt doen, dus dat je dan best wel precies zou kunnen meten of je zegmaar vooruitgang boekt of dat je meer range of motion krijgt of meer spieractiviteit.

[00:19:58.23] Participant: Ik zou wel graag willen zien dat zegmaar, misschien als we dan toch ideologisch bezig zijn, dat ik dan kan zien of ik de oefening het effectiefst uitvoer, zo effectief mogelijk uitvoer, want ik zit dan wel, af en toe zit ik en dan denk ik, de ene keer voel ik dan meer dan de andere keer en dan denk ik "oh, dan heb ik m'n schouder dan toch net even anders staan" maar dat is dan zo'n klein ding of dan omdat je bezig bent dan verschuift ie en dan merk je het niet. Dus dat zou ik willen, dat ie zegmaar zo en als je eruit [de goede houding] gaat dat ie dan zegmaar een soort van trilling geeft ofzo.

[00:20:36.00] Me: Dus dat je eigenlijk, heb je liever dat ie een soort van aangeeft dat je de oefening goed doet dan bijvoorbeeld dat hij kan meten of je nou perse vordering maakt ofzo.

[00:20:51.07] Participant: Ik heb dan liever dat hij gewoon, zeker als het gaat om "houdt je arm op negentig graden" weet je wel, daar schiet je natuurlijk heel vaak schiet je daar uit, dat ie je gewoon zegmaar, dat als je dan op negentig zit, precies negentig, dan krijg je geen trilling en hoe verder je uit gaat hoe erger die trilling wordt zegmaar. Dat als je je arm helemaal strekt dat je een halve stroomschok krijgt zegmaar.

[00:21:21.04] Me: Misschien is dat niet het aller aardigst, weet niet of mensen daar heel blij van worden.

[00:21:24.22] Participant: Eh, maar je snapt het principe, dat je houding in ieder geval goed is, want ik denk dat ook heel veel mensen... Ik heb er niet voor gestudeerd, maar ik denk dat heel veel mensen daar ook de mist in gaan, dat ze heel lang een bepaalde oefening doen en dan, dat zie je al in de gym, dat heel veel mensen opeens een blessure krijgen omdat ze een sportoefening niet goed doen.

[00:21:45.14] Me: Nee, ik had het er ook met Marijke over, dat die zegt ook "heel vaak als ik dan mensen vraag als ze terugkomen van "oh, hoe doe je de oefening nu" dat dat niet meer heel veel lijkt op wat ze had uitgelegd aan het begin.

[00:22:00.13] Participant: Ja, en dan zeggen ze ook van "ja, ik moest dan die oefening doen en dat moest dan precies zo half schuin", maarja dit is halfschuin, maar dit is ook nog steeds half schuin en dit is ook nog steeds halfschuin, dus waar zit je dan, dat is natuurlijk wel een ding, dus dat zou wel heel top zijn, maarja ik kan dat niet uitvinden.

[00:22:24.25] Me: Nou, op zich valt dus, want ze zijn heel erg bezig met bijvoorbeeld slidingbroekjes voor voetballers die dan spieractiviteit meten, dus dat ze tijdens wedstrijden kunnen monitoren en dan doen ze er niet iets mee, maar dat ze dan met trainingen dat ook kunnen monitoren en dan op een gegeven moment kunnen zeggen van "yo, misschien moet je nu even een beetje stoppen, want je overbelast nu je spieren zegmaar" en eigenlijk is hoeken enzo meten is eigenlijk nog makkelijker dan dat, want ja, ze zijn dus nu heel erg bezig met die spieractiviteit, maar dat is voor hier, heb ik het gevoel, niet zo'n heel... Want, wat Marijke ook al zei, je hebt superveel grades en hoeken en houdingen die je moet hebben met sommige oefeningen en dat is, dat bestaat eigenlijk al, zelfs ook wasbaar enzo, dat je gewoon underarmour shirts hebt die gewoon sensoren op je rug hebben die dat kunnen meten.

[00:23:29.10] Participant: Chill, maar dat zal wel niet te betalen zijn.

[00:23:33.02] Me: Ja, nee, het is niet op de.. Het is niet superduur, maar het is niet op de particuliere

markt inderdaad. Ik denk dat massaproductie nog een ding is. Materialen misschien dan nog niet eens zo heel heftig, maarja, dan moet je ook een toepassing hebben en mensen die het willen kopen.

[00:23:51.27] Participant: Je moet het in kunnen stellen.

[00:24:00.06] Participant: Zou wel chill zijn als je fysio dat dan gewoon op afstand in kan stellen.

[00:23:59.16] Me: Ja, dat hij dan gewoon kan zeggen "oh, nu moet het zoveel graden"

[00:24:06.02] Participant: Maar dan, denk ik wel, dan moet je wel heel erg kijken, dan gaat het ook over privacy dan natuurlijk. Wat kunnen we dus wel meten, kunnen ze dan meten wanneer je iets doet, hoe je het doet?

[00:24:17.17] Me: Nee, dat is ook nog wel, want als je inderdaad iets op afstand verstuurd heb je heel snel privacy dingen, maar je kan bijvoorbeeld wel het opslaan en het dan later uitlezen bij je computer en dat is al minder gevoelig.

[00:24:30.09] Participant: Ja precies, en dan moet je, dan kun je zegmaar zelf het aan die fysio geven om het te laten uitlezen. Dan geef ik in een lichte mate toestemming.

[00:24:40.26] Me: Nee, dus dat is wel interessant als dat zou kunnen, al is het natuurlijk wel, want er zijn heel veel verschillende oefeningen en heel veel verschillende mensen die alles anders doen en blijkbaar is zegmaar als je ligt of zit of staat, dat heeft ook nog heel veel invloed op al je gewrichten en hoe ver die kunnen buigen, dus dat is nog wel interessant, denk ik.

[00:25:03.14] Participant: Ja, en de een is flexibeler dan de ander.

[00:25:05.19] Me: Ja, je moet dan ook een nul-meting hebben natuurlijk, want jij hebt dan niet, bij jou moet je je spieren sterker maken, maar sommige moeten natuurlijk ook gewoon de losser maken, dus dan zou je

[00:25:18.25] Participant: Dus ook met een ander doel.

[00:25:21.28] Me: Nee, maar superchill dat je even wilde babbelen en heb jij nog dingen toe te voegen die je te binnen schoten?

[00:25:41.11] Participant: Nee, niet echt.

PARTICIPANT 2

[00:00:58.03] Me: Jij bent redelijk vaak bij de fysio te vinden de laatste tijd

[00:01:01.20] Participant: Ja nogal, ja. Ik heb een redelijk intensief traject. Ik ga drie keer per week naar de fysio. Drie keer een uur en ik doe daar eigenlijk voornamelijk alleen maar oefeningen en ze hebben een grote fitnessruimte waar ik al m'n oefeningen op doe en dat wordt een deel daarvan wordt ook altijd gemeten en op m'n eigen profiel opgeslagen.

[00:01:21.03] Me: Oh, oke. Ja, want, moet je dan ook thuis iets doen?

[00:01:24.08] Participant: Nou, in de coronatijd moest ik vooral thuis, want ik kon niet naar de fysio, dus ik had oefeningen voor thuis. En ik mag sowieso altijd thuis wel oefeningen doen, maar ik doe het nooit.

[00:01:37.18] Me: Ok, ja, want dat is inderdaad een beetje waar het over gaat. Of mensen thuis ook hun oefeningen doen en of ze dat. De eerste keer is denk ik heel lang geleden dat je met je knie naar de fysio ging, denk ik?

[00:01:51.17] Participant: Ja, dat al denk ik een jaar of vijf geleden.

[00:01:53.26] Me: Ja, precies. Want moest dat toen ook al? Dat ze zeiden van, je kan thuis oefeningen doen en

[00:01:58.25] Participant: Ja, weetje, het zijn allemaal vrij kleine oefeningetjes die ik dan kan doen en ik doe ze in plaats van elke dag doe ik ze dan een keer per week ofzo.

[00:02:11.03] Me: Ja, precies.

[00:02:11.03] Participant: Heel slecht.

[00:02:12.15] Me: Maar opzich niet uitzonderlijk ofzo. Er zijn best wel veel mensen die dat niet doen. Je bent niet de enige die dat thuis wat minder doet. Want heb je dan het idee al, tenminste, misschien is dat moeilijk om nu terug te denken van vijf jaar geleden, maar dat je toen bij de fysio kwam, dacht je toen al dat je, toen je daar was (in de praktijk red.) al van, nou, dit gaat me niet lukken om dit in te plannen in m'n dag of dacht je wel, nou, dit gaat me wel lukken, ik kan dit elke dag gaan doen en zegmaar, op het moment dat je bij de fysio was en hij geeft je die oefeningen?

[00:02:45.17] Participant: Er is wel een verschil tussen net na de operatie en redelijk erna. Net na de operatie moest ik vooral m'n been gestrekt leggen en ijsen en dat was m'n oefening. Dat deed ik, want ik had gewoon heel veel pijn. Dat deed ik, maar ik denk dat ik zo een maand/anderhalve maand na de operatie, dan krijg je wat andere oefeningetjes mee, zoals je been buigen en op je voorvoet staan en een beetje strekken met je kuit. Die heb ik gewoon nooit gedaan eigenlijk.

[00:03:31.12] Me: Maar jij had ook niet het gevoel dat toen je die meekreeg van, dat ga ik doen of nou je dacht wel, dit gaat me niet lukken?

[00:03:38.27] Participant: Nou in eerste instantie, de eerste keer dat ik het kreeg dacht ik van, Ja! En vervolgens ben ik dan thuis en ik heb er de tijd voor he, dus het is niet zo dat dat moeilijk is om het in te plannen, maar ik doe het gewoon niet.

[00:03:52.07] Me: Nee, want heb je nog iets geprobeerd om het een vast moment te geven in je dag of iets van herinneringen in te stellen of..?

[00:04:04.14] Participant: Ja, dat heb ik geprobeerd. Ik heb geprobeerd, zeker de eerste keer na m'n knieblesure dan zette ik een alarm, dat ik elke twee uur, want toen moest ik het nog vaak doen, dat ik dan moest gaan bewegen. Dat heb ik eventjes volgehouden, dus een weekje ofzo en daarna is dat ook weer.. heb ik dat alarm uitgezet want ik werd er gek van en.. uh..

[00:04:33.20] Me: Ja precies, het komt ook gewoon steeds op het verkeerde moment misschien, dat je denkt, ja, nu even niet.

[00:04:39.23] Participant: Nou ja, dat, of ik heb net een kopje koffie in m'n hand ofzo, een beetje op die manier. Niet om ernstige dingen, het is gewoon omdat de discipline mist.

[00:04:54.14] Me: Ja, dus nu doe je alles... Is het daarom dat je drie keer per week naar de fysio gaat? Dat het thuis niet lukt, of..? Of is dat sowieso gewoon?

[00:05:05.01] Participant: Voor mensen in mijn situatie is dat schijnbaar normaal. Er zijn er ook wel een aantal die gaan twee keer per week, maar dat is omdat die werk hebben. En bij deze fysio is het gewoon dat je drie keer per week gaat na zo'n operatie die ik heb gehad, dat is heel normaal. Dus het is niet omdat ik de thuisoefeningen niet doe.

[00:05:37.03] Me: Dus je hebt gewoon een vast clubje daar waarmee je drie keer in de week oefeningen aan het doen bent of valt dat mee?

[00:05:43.15] Participant: Nouja, je komt wel steeds dezelfde mensen tegen ja. Met een aantal heb ik dan ook wel redelijk contact.

[00:05:53.04] Me: Dat is best wel leuk, ja. Want daar, je zei dat het dan bijgehouden wordt, je voortgang en wat je doet?

[00:06:04.23] Participant: Ja.

[00:06:04.23] Me: Hoe werkt dat dan?

[00:06:07.03] Participant: Nou, er zijn een aantal systemen die zij hebben waar gewoon de meting tijdens de oefeningen wordt opgenomen, dus hoe vaak je heen en weer gaat of hoeveel punten je haalt. Zij hebben diverse apparaten, bijvoorbeeld de squat, dat is, dan moet ik op m'n rug liggen en m'n benen wegduwen eigenlijk. Ik duw eigenlijk m'n lichaam omhoog maar het lijkt alsof ik m'n benen wegduw tegen een plank. Daarmee moet ik dan een parcours afleggen, dus hoe verder ik wegduw, hoe hoger het balletje gaat in het parcours en dan weer omlaag en dat wordt allemaal bijgehouden, dat wordt allemaal geregistreerd.

[00:06:56.00] Me: Oke, dus die machine die registreerd zegmaar wat je doet.

[00:06:59.10] Participant: Ja, en het enige wat de fysio daar zelf bij in moet stellen is welk gewicht ik bij m'n lichaamsgewicht doe en de afstand van de plaat tot het stoeltje waar ik op lig, dus dat kan nog wel verschillen.

[00:07:23.02] Me: Het klinkt best wel grappig ofzo, dat je. Het klinkt alsof je een soort van zo'n traject heb waar je met zo'n ringetje omheen moet zo.

[00:07:30.09] Participant: Ja, die zit er echt ook gewoon serieus bij. Die oefening zit erbij en dat ook zo dat je blokjes om kunt gooien of tussen balletjes door moet gaan. Het maakt het een stuk aangenamer.

[00:07:42.06] Me: Ja, nee precies, er zit dan iets van een spelelement in. Maar daar hebben ze meer van die apparaten die dus allemaal, dat je eerst gewoon je naam in moet voeren of je nummer of moet..?

[00:07:58.16] Participant: Dat doen zij allemaal voor me, dus ik mag zelf niet aan de apparaten, aan de computers, zitten en zij voeren dat in en dan ga ik bijvoorbeeld m'n been strekken maar dan met tegengewicht dan doe ik skieen. Echt leuk. En ik ben er helemaal niet goed in, maar het maakt het wel echt veel leuker.

[00:08:26.21] Me: Oke, nee, dat maakt het wel leuk. Ik wist helemaal niet dat die dingen bestonden. Je hebt natuurlijk ook als je gewoon op een sportschool op een fiets gaat zitten dat je ook een soort parcours af kan gaan leggen, maar dit is dan wel iets gevoeliger ofzo in plaats van dat je alleen maar een afstand aflegt is het ook hoeveel druk je zet hoe hoger het..

[00:08:47.11] Participant: Het is ook, bij de vorige keer dat ik geblesseerd raakte ben ik na een jaar na m'n behandeling daar ben ik teruggeweest om te kijken of m'n knie nog steeds even sterk was. Dus dan heb ik daar ook verschillende tests gedaan om te kijken of dat nog steeds nog helemaal op niveau was en dat hebben zij specifiek voor onderzoek gevraagd of ik terug wilde komen. Niet voor mezelf, maar voor hun onderzoek.

[00:09:12.16] Me: Ja precies, en, hoe ging het?

[00:09:12.26] Participant: Ik was wel ongeveer hetzelfde gebleven en m'n aangedane knie die is aan

het eind van het traject altijd sterker geweest dan m'n goeie knie.

[00:09:25.18] Me: Ja precies, waar zit je nu eigenlijk in het traject?

[00:09:27.20] Participant: Ik zit nu op elf maanden, dus ik moet nog een maand.

[00:09:36.08] Me: Oeh, bijna klaar.

[00:09:35.08] Participant: Jaaa. Jeej. Maar ik mag nu weer. Na negen maanden mocht ik dus weer eigenlijke een beetje alles doen. Ik zou mogen voetballen. Ga ik niet doen, want ik wil nog een keer, weetje.

[00:09:51.11] Me: Maar je mag nog niet, want je mag wel alleen maar pitchen zei je?

[00:09:53.20] Participant: Ja, maar dat is meer omdat ik het risico gewoon niet meer wil nemen en m'n fysio gaf dat ook aan. Hij zegt ja, de eerste keer was hij al zwakker dan gewoon en dan nou heb je er nog een keer overheen is hij alleen maar zwakker geworden.

[00:10:11.12] Me: Nee precies, maar dan kun je nog wel gooien.

[00:10:15.24] Participant: Ja, dat is een gecontroleerde beweging.

[00:10:18.10] Me: Zeker bij DSS op de heuvel natuurlijk. Tenminste ik, dat is wel een fijne heuvel, dat je niet opeens..

[00:10:23.07] Participant: Dat is zeker een fijne heuvel..

[00:10:25.23] Me: Dat je niet opeens een mul stuk zand hebt waar je dan in stapt met een of andere gast van twee meter die dan z'n kuiltje maakt net verder dan je

[00:10:34.08] Participant: Ja, en dat je dan zo lekker doorglijdt *zoef*

[00:10:38.23] Me: Ja, heel fijn. Want nu, dat je ze nu thuis moest doen, is dat gelukt?

[00:10:47.25] Participant: Dat is niet gelukt, nee, in corona tijd, ik denk, want toen heb ik via een app de oefeningen thuis gekregen, er zat een alarmpje op, hardstikke goeie app, echt super. Ik heb het niet gedaan.

[00:11:01.03] Me: Nee, maar dan zit er een alarmpje op van welke je gewoon in kan stellen van "oh, ik wil het op deze tijd doen" ofzo?

[00:11:08.06] Participant: Dus dan had ik dagelijks dat ik eraan werdt herinnert dat ik het moest doen.

[00:11:12.07] Me: Ohja.

[00:11:10.22] Participant: En dat waren helemaal ook geen moeilijke oefeningen, maar het was gewoon "calf lifts", ik weet niet of je die kent, dus dat je gewoon op de grond gaat staan en dan op je tenen en dan weer terug en dan op je tenen, "lunges", "een stukje rennen door de tuin", ja ik heb een goeie tuin, dus dat kan.

[00:11:33.17] Me: Ik wou al zeggen, ik heb geen tuin thuis, ik ben nu niet thuis, maar hier is een balkon van twee bij twee ofzo.

[00:11:43.07] Participant: Daar kun je niet echt een oefeningetje doen, nee. Maar wat mij wel lukt is dat ik weer ga proberen te gooien en dat testen, dat lukt me wel.

[00:11:59.08] Me: Ja, op het moment dat je weer mag honkballen dan denk je..

[00:12:01.19] Participant: Ja, dan komt er iets in me vrij. Met een balletje tegen de muur gooien, jeej, gedaan.

[00:12:18.10] Me: Nee, dat is wel herkenbaar hoor, is wel stom, maar ik heb het ook. Ja, want qua planning of tenminste qua hulpmiddelen heb je dan die app waar je dan zelf een alarmpje zet, maar die werken eigenlijk nooit. Want denk je dat bijvoorbeeld, want [other participant] zei bijvoorbeeld dat ze als ze, die moet nu heel veel oefeningen voor haar schouder doen, en die doet dat eigenlijk alleen maar als ze college aan het kijken is of als ze een serie aan het kijken is en dat verschilt heel erg per dag wanneer dat is, maar ik weet niet of jij dat ook op zo'n moment wel eens doet dat je iets aan het kijken bent en zo'n oefening ernaast zou kunnen doen in het begin, behalve natuurlijk buiten rennen, dat is moeilijk.

[00:13:05.10] Participant: Als ik het doe, m'n squats of m'n lunges, als ik aan het roken bent.

[00:13:10.07] Me: Oke, dus als je gewoon buiten staat.

[00:13:10.07] Participant: Ja.

[00:13:11.29] Me: Nou, dat is opzich wel, want dat is natuurlijk steeds een ander moment van de dag en dan... Nee want, ook, oke, m'n ene begeleider die doet heel veel met smart wearables, dus die is ook heel erg bezig nu met het maken van een slidingsbroekje bijvoorbeeld voor voetballers die dan een soort van spierspanning kan meten tijdens het sporten en dan kunnen ze bijvoorbeeld tijdens trainingen meten van "oh, misschien moet je nu even stoppen, want het wordt allemaal te heftig voor je been" als iemand geblesseerd is geweest en tijdens wedstrijden dat ze kunnen kijken wat er allemaal gebeurt. Maar ook heel veel wasbare sensoren enzo in kleding. Daar is hij heel veel mee bezig. Maar dat zou natuurlijk ook iets kunnen zijn dat je, als jij zegt dat je een oefening moet doen en je moet je knie steeds buigen dat je kunt meten welke hoek je gewricht maakt bijvoorbeeld.

[00:14:04.17] Participant: Ja.

[00:14:05.10] Me: Maar dat is eigenlijk een beetje wat zo'n apparaat natuurlijk doet als je dan er iets aan koppelt thuis dat je ziet welke hoek hij maakt of hoever je kracht zet. Een andere hoek is ook dat je dus nu steeds systemen hebt die een soort van slimmer worden, dus die zelf ook leren van wat ze meemaken en wat de input is. Dus als zo'n systeem bijvoorbeeld elke keer zou merken als jij zou gaan roken en dan zou zeggen van "he, weet je wat, je staat nu toch buiten, blijkbaar vind jij dit een leuk moment om die oefeningen te doen" Denk je dat dat zegmaar iets zou kunnen... Dat het niet op een random moment is zegmaar.

[00:14:47.16] Participant: In het begin zeker wel, maar ik denk dat ik zelfs dat zat zou worden en dat zou gaan negeren. Dat ik gewoon omdat ik die prikkel krijg zo van "joh, je moet nu wat gaan doen" dat ik dan uit gewoon frustratie of wat dan ook het dus juist niet ga doen.

[00:15:03.10] Me: Nee precies, dat je denkt "ik maak het zelf wel uit"

[00:15:08.15] Participant: Ja, ik denk dat dat bij mij zou gebeuren dus ik zou een kort, bij kortdurend herstel zou het werkend zijn, langdurig herstel denk ik niet.

[00:15:20.00] Me: Nee, en voor langdurig is voor jou gewoon, tenminste, voor heel veel mensen dus, bij de fysioopraktijk gewoon steeds komen en dat gaat wel, want dat plan je in en dan moet je naar een plek toe en dan...

[00:15:31.16] Participant: En dan verwacht iemand me en dan, dat is ook de reden waarom ik teamsport doe en niet een hardloper ben, ik kan het niet.

[00:15:41.12] Me: Nee, dat je voor jezelf gaat denken "oh, laat ik even lekker gaan hardlopen". Want als je nu, in de coronatijd moest je dan zelf oefeningen doen en zegmaar in een soort ideale wereld, zou je dan zeggen van nou, dan wil ik wel die apparaten bijvoorbeeld thuis hebben staan, zou je dan.. Is het echt meer zegmaar de plek of is het ook wel leuk, zijn bijvoorbeeld die apparaten die ze daar hebben ook heel fijn?

[00:16:18.20] Participant: Ik denk dat als ik thuis apparaten zou hebben dat ik het ook niet zou doen.

[00:16:24.19] Me: Nee, dat het gewoon.. En als die apparaten daar niet zouden hebben dat je het ook daar nog steeds wel zou doen.

[00:16:29.25] Participant: Ja.

[00:16:31.02] Me: Ja, dus het is gewoon de locatie dus eigenlijk.

[00:16:33.28] Participant: Ja, ja, nou, vooral de mensen, dus m'n fysio zelf.

[00:16:41.02] Me: Die dan zegt "Kom op [participant], we gaan er weer voor"

[00:16:42.20] Participant: Ja. Ik denk ook serieus dat als hij zou videobellen met mij, dat ik wel m'n oefeningen zou gaan doen.

[00:16:52.13] Me: Ja, want dan heb je natuurlijk ook een soort sociale afspraak op dat moment en iemand die zegt van ".." in plaats van een alarm, daar heb je niet zoveel aan, daartegen zeg je "He joh, je bent irritant, ga weg, ik zet je uit", maar oke. Ik ben heel erg even aan het scannen over m'n... Want

volgens mij hebben we best wel veel besproken al. Zijn er nog vragen die jij hebt trouwens? Of dingen die je nog te binnen schieten over dit onderwerp?

[00:17:18.27] Participant: Ik vind het wel interessant om te weten hoe dat is, zou ik als je klaar bent, zou ik dan een kopie mogen?

[00:17:32.26] Me: Ik denk het wel.

[00:17:32.26] Participant: Dat vind ik cool.

[00:17:37.00] Me: Ik ben natuurlijk nu maar begonnen in blijkbaar een hele goede appgroep wat ik al een beetje dacht met veel mensen die naar de fysio moeten en ik had [physical therapist] ook al even gesproken een paar weken geleden. Ik vond het ook wel interessant om te leren dat ze daar dus in de fysio-opleiding niet perse iets over leren van hoe je je patienten zou kunnen aansporen om thuis iets te doen en nu had zij daar natuurlijk zelf wel theorieën over en ervaringen mee, maar dat vond ik wel grappig dat ze dat helemaal niet.

[00:18:16.10] Participant: Helemaal niks over motivatie ofzo?

[00:18:19.27] Me: Heel weinig zei ze, bijna niks. Ze wist wel zelf dingen en ze zegt ook "ja, ik voel dat zelf wel aan als mensen dat wel of niet doen en je ziet het ook als mensen terugkomen of ze wel of niet hun oefeningen hebben gedaan en of ze het echt serieus nemen." Er is wel heel veel onderzoek naar gedaan als je heel even de literatuur ingaat, maar dat is heel droog. Nee, dat vond ik wel grappig, dat ze zei van nouja, uit haar eigen ervaring had ze daar wel kennis over, maar niet vanuit de opleiding.

[00:18:49.15] Participant: Wat raar. Nee, als je wilt, ik moet zo direct ook naar m'n eigen fysio, die zijn altijd erg goed met onderzoek bezig, dus als je wilt kan ik je best wel een linkje geven naar hun.

[00:19:06.03] Me: Ah ok, ja inderdaad als zij ook al die, want dan zijn ze ook wel bezig met hoe je een soort van onderbewust mensen kunt motiveren als je zegt van dat ze al die hulpmiddelen hebben daarin. Ja, heel leuk als ze dat interessant vinden.

[00:19:26.14] Participant: Ja, ik denk het wel. Ze werken samen met het ziekenhuis en nog meer onderzoeksinstellingen. Ja, wie weet.

[00:19:37.07] Me: Komt nu daar ook iedereen weer, mag je gewoon weer daar binnenkomen bij de fysio?

[00:19:40.03] Participant: Ja, het is wel twee klanten per fysio per uur en er lopen vier fysios rond en dan is het, dus zijn er acht klanten. Het is een best grote zaal en dat kan makkelijk op anderhalve meter. Ik moet de hele tijd alles met desinfectiespray schoonmaken, je handen weer goed en dat, maar ik kan in ieder geval oefenen.

[00:20:06.03] Me: Ja, dat is al een stuk fijner. Weer iets kunnen doen, anders moet je nog langer. Nee, super bedankt.

PARTICIPANT 3

[00:00:02.20] Me: Het project gaat een beetje over hoe als mensen fysiotherapie hebben en daarbij oefeningen krijgen die ze thuis moeten doen, eigenlijk hoe ze dat op dat moment doen, dus of het lukt om dat te doen of hoe ze dat ervaren of hoe je dat inpland of wat je ervan vindt, die oefeningen die je thuis moet doen.

[00:00:31.04] Participant: Kut, maar ja, oke.

[00:00:34.24] Me: Uiteindelijk is het dus de bedoeling dat ik iets ga ontwerpen wat daarbij helpt.

[00:00:42.25] Participant: In de zin van... of dat helpt? Of ze het dan ook echt doen of?

[00:00:54.00] Me: Ja, dus om iemand te ondersteunen om die oefeningen te doen.

[00:01:00.12] Participant: Oke, interessant denk ik ja. Ik vroeg me al af waarvoor je het nodig had.

[00:01:10.07] Me: Want het is best wel redelijk, ik bedoel er zijn natuurlijk mensen die die oefeningen allemaal heel braaf allemaal doen, maar heel veel mensen doen dat ook niet.

[00:01:17.14] Participant: Ik ben zo'n persoon die het doet als het me uitkomt.

[00:01:19.21] Me: ja oke, tot nu toe heb ik met [previous participant] en [other previous participant] gepraat en die zijn ook niet hele grote sterren in super gedisciplineerd elke dag alle oefeningen doen.

[00:01:29.16] Participant: nee, zeker niet.

[00:01:37.23] Me: Maar waarom ben jij afgelopen tijd bij de fysio geweest of loop je nog steeds bij de fysio?

[00:01:43.25] Participant: Ik loop onophoudelijk bij de fysio sinds m'n zestiende. Dat klinkt wel heel dramatisch en dat is het ook misschien een klein beetje en ik kwam daar in eerste instantie voor m'n rug en ik ben er uiteindelijk nu nog steeds voor m'n nek/rug omdat die gewoon af en toe vast schiet en dan doet m'n hele lichaam ook niet meer wat hij hoort te kunnen zegmaar. Maar ik ben er nu natuurlijk ook veel voor m'n arm, want ik heb afgelopen jaar eigenlijk weinig last gehad, of eigenlijk helemaal geen zelfs, alleen nu speelt ie weer op, dus hij is nu aan het kijken van, waar komt het vandaan? Komt het uit je rug? Komt het uit je... Ik heb ook heel veel zenuwpijn, dus hij zit nu te kijken waar die knoop zit van waarom hij zo'n zeer doet. Daar is hij momenteel mee bezig, met m'n rug en m'n arm.

[00:02:31.01] Me: Ja. Heb je daarvoor dus ook oefeningen die je fysio je geeft die je thuis zou kunnen/zou moeten doen of die hij aanraadt?

[00:02:40.02] Participant: Moeten doen is het. Het is meer moeten doen omdat hij dan zegt en vindt dat het dan beter gaat, ik moet zeggen dat ik daar veel moeite mee heb want dan zegt hij: ja, je moet het bijvoorbeeld, hij probeert het meestal te beperken tot twee of drie keer per dag een keer doen in een set van, weet ik veel hoeveel, en dat zijn dan voornamelijk dingetjes met armcontrole, dat je bijvoorbeeld als je op je rug ligt en je heb je arm recht boven je zodat je naar je vuist kijkt, dan moet je bijvoorbeeld met je vuist naar de zijkant dat hij evenwijdig is aan je lichaam en dan merk je dat ie op de heenweg dan doet hij dat best makkelijk, maar met een gewichtje in je hand op de terugweg dan shaked hij waarschijnlijk op een bepaald punt omdat hij dan of kracht tekort komt of die controle niet heeft op die manier. Dus dat soort oefeningen heb ik dus veel, van voor, achter, links, rechts, op m'n zij, in combinatie met m'n been of heup of whatever wat ik allemaal heb. En ik heb ze wel eens een tijdje gedaan of als ik me ervoor voel dat ik het moet doen, maar ik ben er dus niet heel consequent ermee. Meestal fikst ie het met loswrikken, duwen, douwen, trekken, whatever.

[00:03:52.07] Me: Want ik neem aan dan bij zo'n consult dan legt hij uit welke oefeningen hij graag zou willen dat jij doet, maar dan dus twee of drie keer per dag? Elke dag?

[00:04:03.07] Participant: Ja, het liefst wel, tot de volgende keer dat ik hem zie en meestal is dat als hij zegt van nou, liever een week ertussen dan is het een week en als hij zegt liever twee weken, dan is het twee weken en het ligt er ook een beetje aan hoe ik me voel, want als ik half gebroken ben

dan wil hij me eerder zien dan als ik me best wel goed voel eigenlijk en we proberen eigenlijk het doel te bereiken dat als ik dus een keer eindelijk even een paar keer geen klachten heb om dan weer conditiegewijs te werken en dat hebben we een tijdje gedaan totdat ik weer zo'n terugslag maakte dat het eigenlijk niet meer ging.

[00:04:33.01] Me: Ja, en legt hij dan alleen die oefeningen uit of krijg je ook uitleg mee, of een app of een website of een...

[00:04:43.00] Participant: Nee, het is eigenlijk puur van, hij doet ze zelf voor en dan zorgt hij meestal voor een ondergrond zoals een bed of een stoel waarop je ze makkelijk kan doen en dan moet ik het zelf doen en dan doen we even een set zoals ik het zou moeten doen om de beweging helemaal goed te krijgen en als ik het goed doe dan neem ik hem mee naar huis om het zelf te doen, maar ik krijg niet iets van een website mee of iets anders. Maar toen we in de coronashizzle zaten was het wel dat we dan videochatten en dat hij dan filmpjes had gemaakt met z'n collega's.

[00:05:14.10] Me: Oke, die dan voordeden hoe iets moest?

[00:05:18.07] Participant: Ja, en dat was opzich wel makkelijk, alleen het ding daar een beetje mee is je weet dan daarna niet of je het zelf goed doet. Dat vond ik dan wel nadelig.

[00:05:29.18] Me: Want jij hebt ondertussen natuurlijk best wel vaak al gehad dat je oefeningen mee moest nemen, en heb je nu het gevoel dat als de fysio jou oefeningen meegeeft dat je ze ook kunt doen? Ook fysiek, maar ook qua tijd en hoe dat in jouw dag past?

[00:05:50.08] Participant: Ja, fysiek kan ik ze sowieso altijd wel, want hij maakt ze altijd tot het punt dat ik ze kan doen en als hij ziet bij hem op de werktafel dat het niet gaat dan maakt hij er iets anders van en zo vaak hebben we best wel dingetjes gehad dat ik ergens iets te kort kwam qua rek of qua spierkracht dus hij maakt ze altijd wel dat het voor mij fysiek mogelijk is. Maar je merkt echt qua tijd dat ik denk van, wanneer moet ik dat doen? Ik moet om zeven uur op m'n werk zijn heel de week, echt 's ochtends gaat het niet gebeuren. 's middags zou het kunnen en dan 's avonds moet je dan weer vroeg naar bed voor de volgende dag bijvoorbeeld. Dus qua tijd vind ik dat altijd wel heel lastig in te delen op meerdere dagen. Kijk morgen hoef ik pas een uur te beginnen, dus dan heb je je ruimte, maar je hebt ook wel gewoon je andere shit natuurlijk, dus ja, ik vind dat lastig inplannen. Ik ben meer een type van ik fiks het op dat moment in het zaaltje daarna nog even dan dat ik het elke dag moet gaan bijhouden. Dat vind ik lastiger, dat heb ik gewoon ja, of geen tijd voor, geen zin in, dat zijn twee dingen natuurlijk. Ik heb meer het gevoel dat ik. Ik denk er ook niet heel erg over na, want als ik niet de dingen doe die ik zou moeten doen qua honkbalgewijs dan heb ik er ook geen last van en als ik nu opeens een bal ga gooien dan pleurt m'n arm er haast af van de pijn en daarom denk ik er ook niet echt aan.

[00:07:07.10] Me: Ja, het is gewoon een specifieke beweging waar je dan er last van hebt en normaal wordt je er dan eigenlijk niet aan herinnert, in ieder geval niet door pijn.

[00:07:15.13] Participant: Ja, meestal is het pijn echt wat ik heb. In m'n arm is nu echt zenuwpijn, want hij heeft een soort van uitgelegd wat zenuwpijn is en hoe je dat kan voelen. Dus wat ik nu heb ik echt zenuwpijn en ik heb bijna nooit spierpijn, wel vast van wat gewrichten in m'n rug dat er gewoon een wervel niet lekker zit, maar in m'n arm is het eigenlijk altijd zenuwpijn.

[00:07:35.19] Me: Oké, wat is dan het verschil? Of is dat heel moeilijk uit te leggen?

[00:07:39.14] Participant: Nee, je voelt als je zenuwpijn hebt dan komt het meestal op een bepaald stuk van bijvoorbeeld je arm en dat geeft een heel naar en stekend gevoel en dat trekt door in je arm. Dus als je opeens je arm uitstrekt in een bepaalde richting dan voel je dat hij doortrekt, dus dat die pijn waar hij normaal op een plek zit dan uitspreid en dan met spierpijn heb je meer dat het een zeurderig gevoel is. Dat hij een beetje zeurt en dat je een beetje stijf ervan bent en dat hij gewoon niet helemaal lekker zit, maar het is niet perse dat je echt een pijn voelt en ik merkt met zenuwpijn dat het gewoon echt een continue naar gevoel is wat je dan een soort van dof gevoel in je vingers geeft. Alsof er wat knel zit en meestal zit dat bij mij in m'n nek of bij m'n sleutelbeen zit het ergens klem waardoor m'n

arm zo'n zeer doet omdat hij dan, daar zitten de grote zenuwknopen en zenuwbanen die naar m'n arm gaan en daar trek hij meestal vast. Het zit nooit letterlijk in m'n arm, ik voel het alleen daar omdat hij doortrekt.

[00:08:44.28] Me: Ja precies.

[00:08:46.04] Participant: Ik weet niet of het helemaal logisch klinkt.

[00:08:46.15] Me: Nee, dat is best wel logisch, want ik had ook al dat ik -Ik weet niet meer of dat Marijke was of die fysio daarvoor-.

[00:09:05.11] Participant: Die heb ik nooit gehad, ik heb alleen Marijke gehad, die me echt behoorlijk gemarteld en getaped heeft.

[00:09:08.16] Me: Ja, maar die was dan bijvoorbeeld m'n schouder of m'n onderrug aan het masseren en dan voelde ik zegmaar de andere. Dus dat ze m'n onderrug aan het masseren was en dan voel ik opeens m'n schouder of andersom, ik weet niet wat het was, maar.

[00:09:14.22] Participant: Ja, inderdaad, dan trekt hij door inderdaad. Ik heb het met, waar was dat nou, dat was bij m'n eigen fysio in Vlaardingen dan

[00:01:24.29] Participant: Mijn huidige fysio die houdt niet zo van tapen en hij weet ook niet zo goed hoe hij het moet doen. Hij heeft ooit wel cursussen gehad en les, maar hij heeft zich er nooit verder in verdiept want hij is meer van het mobiele blijven bewegen. Dus ik heb ooit, zijn collega die heeft me toen, m'n schouder omhoog getaped, omdat mijn schouder omdat die, als hij een beetje zielig is dan heeft hij de neiging om te zakken in z'n kom zegmaar. Terwijl hij eigenlijk natuurlijk een beetje omhoog moet en eigenlijk daar moet blijven steken, dus hij heeft hem toen een paar keer omhoog getaped, dus dat hij blijft zitten op die plek en dan dat hij naar achter blijft en onbewust is dat wel heel fijn, alleen mijn fysio gebruikt die techniek dus niet, maar het is wel de enige fysio die mij ooit van m'n rugpijn heeft afgeholpen, dus dat is een beetje dubbel gevoel, maar ik ben meer van: tape het maar gewoon vast en zeg me wat ik absoluut niet moet doen en dat doe ik niet en ik vind dat het vanzelf over moet gaan.

[00:02:23.22] Me: Ja, soms vind ik het ook wel moeilijk om te snappen hoe dat werkt, maar inderdaad mijn fysio had ook m'n schouder getaped en dan toch for some reason werkte het. Dat ik dacht: maar waarom werkt dit? Ik snap niet waarom ik nu opeens wel kan gooien en eerst pijn had, maar blijkbaar.

[00:02:38.02] Participant: Omdat denk ik ook je lichaam denkt van, oh wat zit daar en die denkt dan waarschijnlijk niet aan de rest, denk ik?

[00:02:44.26] Me: Of het was ook, want ik merkte heel erg als ik dan zegmaar een soort van ging slouchen, dat voelde ik die tape veel meer zitten, dus dan ga je automatisch al weer, dan wordt je herinnert aan dat je wel weer recht moet zitten ofzo. Dat had ik ook wel een beetje. Maar hoe snel dat opeens werkte dacht ik: maar hoe kan dit nou? Ik snap er helemaal niks van, hoe kan dit zoveel beter gaan door alleen maar een stukje tape? Maar, daarvoor ben ik ook geen fysiotherapeut.

[00:03:06.14] Participant: Ja, ik heb best wel veel tape gehad, maar ik vind het een van de fijnste manieren, alleen hij is er niet echt fan van omdat ja, ik weet niet, hij heeft het ooit wel gezegd, maar hij is er een fan van, hij is meer van, door oefeningetjes doen zien we ook dat het veel beter gaat en hij is er gewoon echt geen fan van van tapen, maar als ik echt zeg dat ik getaped wil worden voor een belangrijke wedstrijd of gewoon het wil, dan vraagt hij meestal aan z'n collega Mariska van: He, heb jij even tijd. Ja, dan gooit ze er tape op en hij probeert altijd wel heel erg op te letten omdat hij weet dat ik, dat ik voel er baat bij, maar hij zegt: bij mij duurt het gewoon veel langer als ik het moet plakken. Hij zegt, zij plakt het en het is klaar.

[00:03:52.28] Me: Want, als je zegmaar alle oefeningen zou doen die je zou moeten doen, hoe lang duurt dat dan ongeveer?

[00:03:59.20] Participant: Ik denk dat, het verschilt een beetje qua oefening, maar ik heb er volgens mij momenteel twee, maar ik kan echt wel in een kwartiertje wel klaar zijn, dat zou wel moeten kunnen.

[00:04:09.25] Me: Maar dan wel dus een paar keer per dag?

[00:04:11.02] Participant: Ja, en als hij dan zegt het liefste. Hij heeft ook wel eens oefeningen van; doe het zo vaak mogelijk, want dat kan geen kwaad, maar hij zegt ook wel eens; doe het drie keer per dag, ja, dan vind ik dat toch heel lastig in te delen, ik bedoel, ja, het is een kwartiertje oké, ja, dat is toch een kwartiertje minder slaap of.

[00:04:24.07] Me: Ja, want als het ook nog eens is dat je op je rug moet gaan liggen ofzo, dat is wel.

[00:04:29.02] Participant: Ja, het is niet even op je werk dat je denkt van ik doe even een paar keer zo en klaar.

[00:04:33.02] Me: Ja, want ik moest van m'n fysio wel eens op een been gaan staan een minuut ofzo, dus dat kun je best wel, denk ook als je aan het werk bent, als je even stil staat dat je gewoon op een been gaat staan. [00:04:43.19] Participant: Ik sta altijd op een been, ik heb zo'n nare neiging dat ik zet mijn linker voet tegen mijn scheenbeen van m'n rechterbeen als ik sta.

[00:04:50.09] Me: Ja, dat moest ik van m'n fysio doen, op een been staan.

[00:04:54.13] Participant: Ja, dat geeft het nadeel dat altijd je rechter broekspijp vies is.

[00:04:59.19] Me: Dan moet je af en toe een beetje wisselen van been. Dan zijn ze allebei vies.

[00:05:02.04] Participant: Ja, dat gaat niet. Het is oprecht dus m'n standbeen, dat staat gewoon fijner. Nee, dus het zou snel moeten zijn, alleen ik heb gewoon niet de motivatie ervoor of de tijd ervoor.

[00:05:19.25] Me: Want je zei ook wel van nou het is ook wel eens gelukt om het wel te doen. Weet je wat er toen anders was of?

[00:05:29.25] Participant: Hoe bedoel je?

[00:05:28.26] Me: Je zei ook van het is wel eens dat ik in het begin wel goed oefeningen deed of

meer?[00:05:36.01] Participant: Ja, toen deed ik het meer, maar ik vind het meer een soort van storend om elke keer als ik daar geweest ben elke keer een set oefeningen mee te krijgen die dan zou moeten doen. Dat ik denk van, ik vind het ook wel eens fijn om het niet te doen omdat ik er eigenlijk gewoon geen tijd voor heb, dus als ik het een keer doe dan is het misschien eens in de twee/drie dagen, ja dat, het heeft wel profijt, want elke keer als ik het dan voor z'n neus doe zegt hij; oh, het gaat echt een stuk beter. Dat ik denk; ik zal maar niet zeggen dat ik het niet zoveel gedaan heb van de week.

[00:06:05.29] Me: Weet je wat er anders was op het moment dat je het wel kon inplannen of er wel tijd voor maakte?

[00:06:11.11] Participant: Ik heb niet echt een verschil gemerkt of ik het wel of niet deed.

[00:06:18.17] Me: Oh, maar, als, hoe bedoel je?

[00:06:21.07] Participant: Nouja, als ik de oefeningen wel of niet doe, ik merk niet echt verschil daarin.

[00:06:29.02] Me: Oh, oké, dus dat helpt ook niet met motivatie natuurlijk.

[00:06:33.02] Participant: Nee, maar ik heb er wel een tijdje heb ik het echt gedaan, heb ik echt gedacht; oké, ik ga het nu doen, want het gaat mij helpen.

[00:06:39.21] Me: En hoe heb je dat aangepakt? Heb je dat bewust een soort van bedacht van ik ga heel erg tijd ervoor inplannen of heb je dat op een andere manier gedaan?

[00:06:53.23] Participant: Ja, ik zorgde in ieder geval dat ik voor elke, dan had ik bijvoorbeeld twee oefeningen, dan zorgde ik gewoon dat ik tien minuutjes de tijd had 's ochtends of 's middags of 's avonds dat ik gewoon ergens even een paar minuutjes had dat ik denk, oké, ik ga het even een paar minuutjes doen, dan ben ik ervan af. Maarja, dat is net zoiets als dat je een hele vervelende schoolopdracht moet maken waar je nog zes maanden de tijd voor hebt, dat stel je uit en dat stel je uit en dat stel je uit. Maar ik heb het wel eens een paar weken volgehouden, maar als ik dan dat verschil kijk met nu dan denk ik; ja, ik weet nou niet of het nou dergelijk geholpen heeft of dat het in m'n kop zit dat het helpt.

[00:07:28.02] Me: Ja, want had je ook op een gegeven moment dat je ook een beetje ritme had dat je het elke ochtend deed of?

[00:07:34.11] Participant: Nee, het ging dan nog steeds wel een beetje lukraak.

[00:07:40.00] Me: Dat je een alarm moest zetten of dat je het op je deur hebt geschreven.

[00:07:40.00] Participant: Nee, het was meer; ik heb nu tijd. Nee, een wekkertje ofzo meestal. En dan gewoon van; he, het wekkertje gaat, waar was die ook alweer voor? ohja ohja, dan even doen en dan.

[00:07:57.27] Me: Als het op een moment komt dat het uitkomt natuurlijk.

[00:08:00.11] Participant: Ja, meestal wel, maar meestal was dat echt niet 's ochtends hoor, dat was meestal 's middags als ik thuis kwam of 's avonds.

[00:08:22.28] Me: Heb je, als je nou, want nu heb je natuurlijk ook best wel het gevoel dat je die oefeningen misschien minder impact hebben dat wanneer je het misschien niet doet je dezelfde uitkomst hebt, maar als je bijvoorbeeld nu een andere blessure zou krijgen is er dan, zou je dat dan, en je moet daar oefeningen voor thuis doen, zou je dat dan anders aanpakken?

[00:08:49.19] Participant: Ik denk het wel, ja, ik heb m'n rugklachten als zo lang en m'n armklachten sinds ik m'n arm toen op holy eruit heb gekieperd zijn ze nooit echt weg geweest maar wel minder, dat je dat toch wel; dat je zoiets hebt van, ik ga hier nooit van af komen, ik zal eens in de zoveel tijd last hebben en dat moet ik gewoon accepteren dat dat zo is. Maar ik denk bijvoorbeeld dat als ik nu opeens een knieblessure krijg of een heupblessure dat ik daar toch wel dik achteraan ga omdat het dan toch een totaal andere blessure is en je hebt het nodig met lopen, ik bedoel; honkbal heb ik niet perse nodig, hoe graag ik het ook doe en ik hoe nevernooit ik ermee wil stoppen, het is niet perse nodig om te kunnen gooien. Dan is eerder een optie stoppen dan als het niet meer zou kunnen dan niet, maar met m'n rug heb ik wel nodig met lopen, maar daar heb ik nu zo weinig last van en dat kwam alleen puur omdat ze m'n rug gewoon goed losgooiden en bepaalde zenuwen gewoon raakten dat voor mij werkte, dat ik eigenlijk steeds minder last van m'n rug kreeg. Dus ja, dat gaat echt super goed en de enige last is echt wel dat hij dan nog de hele tijd vast schiet op de een of andere manier en hij legt dan uit dat dat kwam omdat hij dan een optater van iets krijgt, of een onbewuste optater omdat hij denkt; oh, dat gaat misschien pijn doen en dan natuurlijk al die omliggende zenuwen en wervels en gewrichten die trekken natuurlijk samen om het zo min mogelijk te belasten, dat is eigenlijk ook wat spit doet. Dan denk je van; oh, dat doet zeer en dan trekt alles eromheen samen en dan kan je niet meer bewegen en dan trekt het helemaal vast en dan kan je dus niets meer en als hij het dan losgooide dan was het weer goed alleen blijkbaar doet mijn lichaam dat dus te snel, dat vastzetten.

[00:00:31.23] Me: Een van mijn begeleiders, die doet heel veel met smart wearables, dus zegmaar sensoren in kleding en sportkleding. En daarin zijn heel veel mogelijkheden, ik bedoel, daar kun je in meten hoeveel spieractiviteit er is maar ook bijvoorbeeld hoe ver je je arm buigt, onder welke hoek je je arm of een ander gewricht hebt. Denk je dat dat jou -zoiets- zou kunnen helpen? Of als je denkt van, misschien is er wel iets heel anders wat misschien zou kunnen helpen met herstellen of die oefeningen in kunnen plannen zegmaar, want je zie ook al van; nouja, ik weet, helemaal in het begin dat de fysio het dan voordoet, nu ook met die videoconsult, dat je dan eigenlijk niet weet of je het ook zelf goed doet. Als er iets zou zijn.

[00:01:28.20] Participant: Nou, ik mag nu weer gewoon op bezoek komen hoor, dus dat scheelt wel.

[00:01:31.27] Me: Ja, maar als er bijvoorbeeld een hulpmiddel zou zijn wat zou kunnen checken voor jou of je de oefening goed uitvoert of?

[00:01:43.13] Participant: Wil je de vraag nu nog een keer concreet stellen?

[00:01:43.13] Me: Ja, eigenlijk is het, zou je daar denk je iets aan hebben?

[00:01:50.20] Participant: Aan zo'n sensorisch kledingstuk bedoel je?

[00:01:52.27] Me: Nou, hoeft niet perse een sensorisch kledingstuk, maar iets wat je vertelt of je je oefening goed uitvoert of je misschien helpt bij het herinneren aan dat je je oefening kunt doen of misschien...

[00:02:02.06] Participant: Ik zou iets nodig hebben wat me een schop verkoopt; van, nu ga je het doen.

Dat zou ik nodig hebben. Dat zou voor mij, dat is net zoiets als, ik wil graag met een collega naar de sportschool. Als zij mij pusht, als ik een keer geen zin heb, dan ga ik en als zij geen zin heeft en ik push haar dan gaan we allebei, maar dat heb ik met meerdere dingen dat ik merk van oké, bij dat soort dingen moet je me gewoon pushen; van nee, we gaan het nu doen, nee, je kunt er niet onderuit, je gaat het nu doen. En dat werkte bij de fysio ook heel erg, want als ik dan weer een oefening moest doen of een krachtsoefening of whatever dan deed ik het makkelijk dat er ook iemand zo half op me lette van; je gaat het nu gewoon doen en dan check ik even van hoe het met je gaat of hoe goed je het doet. Dat vond ik wel fijn, dus ik werkte soms best wel vaak in dat zaaltje aan m'n oefeningen voordat ik naar huis ging, dus dan deed ik het zeg maar een half uurtje daar ging ik van alles doen wat dan aangeraden was, nou, dan ging ik weer naar huis daarna en dan had ik in ieder geval wat gedaan.

[00:03:04.15] Me: En, want, het zou ook kunnen dat je dan wat preciezer je voortgang zou kunnen zien. Heb je daar denk je iets aan of zeg je, nou, ik merk het eigenlijk vanzelf als ik weer goed kan gooien dan is dat genoeg voor mij qua voortgang.

[00:03:23.29] Participant: Op dit moment is het voor mij het doel van gooien zonder pijn en met dezelfde precisie als dat ik vorig jaar stopte, met dezelfde controle die ik had op dat moment, als ik daar weer ben, op m'n oude basis, dan ben ik op dit moment tevreden, alleen vanaf daar, als ik daar weer ben en weer stabiel daarin ben dan ja, wil ik wel bijvoorbeeld harder gooien of er meer uit kunnen halen of meer uit m'n beweging kunnen trekken wat ieders doel zou moeten zijn in deze sport, om beter te worden op de vlakken waar je graag beter in wilt worden, dus ja, er is zat om aan te werken en als het dan puur over m'n arm-coördinatie hebben dan wil ik daar gewoon weer terug komen op het oude zodat ik weer kan uitbouwen naar volgend jaar zeg maar.

[00:04:08.11] Me: Ja, want dat is je doel, wat op zich logisch is denk ik, weer gooien zonder pijn, maar die weg daarheen is best wel kut en kunnen heel veel kleine stapjes zijn, maar denk je dat het jou zou helpen als je een soort van die kleine stapjes in beeld kunt brengen om je te motiveren, dat je zeg maar wat je doet iets van impact heeft op je arm of denk je, dat voel ik eigenlijk zelf wel?

[00:04:34.02] Participant: Nee, dat zou helpen, want momenteel merk ik niks en qua groei circulatie bij de sport heb ik meestal iemand nodig die me vertelt dat ik vooruit ga en niet dat ik blijf steken op m'n oude niveau, want ik kan het zelf nooit zo goed inschatten of ik nou beter word of niet. Omdat voor mijn gevoel als je met zulke kleine stapjes vooruit gaat dan merk je het zelf ook niet terwijl een ander misschien kan denken, wow, het gaat echt een stuk beter. Dus ja, nee, ik denk degelijk dat me dat zou kunnen helpen.

[00:05:08.09] Me: Want je zei, ik moet gewoon gepusht worden om die oefeningen te doen, maar denk je dat je dat zou pikken van een niet-mens zeg maar.

[00:05:23.08] Participant: Lastig.

[00:05:23.08] Me: Dat het niet iemand is waarmee je inderdaad een

[00:05:29.23] Participant: Je bedoelt in een soort van apparaatje, robotje, whatever?

[00:05:29.22] Me: Ja, zolang het zeg maar niet een mens is.

[00:05:38.15] Participant: Ik denk dat ik het zou kunnen pikken, ja.

[00:05:40.28] Me: Ja? En ook dat je dat misschien makkelijker negeert?

[00:05:49.14] Participant: Ik heb dat nog nooit van iemand gehad, een robot die tegen me praat.

[00:05:54.28] Me: Ja maar het kan ook, eigenlijk is natuurlijk een alarm voor jezelf zetten eigenlijk ook een soort van apparaat wat tegen je zegt dat je iets moet doen.

[00:06:02.21] Participant: Ja, het is meer een reminder van dat ik iets zou moeten doen, dat is het meer. Maar dat alarmpjes uitzetten is zo makkelijk en dan kraamt hij er niet meer naar of ik het wel of niet heb gedaan, is een beetje het ding daarna.

[00:06:23.00] Me: Ja oké, dus als hij zou zeggen; potverdorie [participants name] je hebt me teleurgesteld.

[00:06:26.12] Participant: Nou, dat vind ik echt vreselijk; als Arthur zegt ik ben teleurgesteld in je, ik kan daar echt heel slecht tegen, ben daar heel gevoelig voor. Ja nee, ik ben daar zelf heel gevoelig voor van ik ben teleurgesteld in je dat je het niet doet.

[00:06:41.03] Me: Ja, zelfs als het misschien een app is?

[00:06:44.17] Participant: Ja, ik denk het wel. Het is misschien een beetje gek, maar ik denk dat je.

[00:06:52.17] Me: Nee, nee, dat doen natuurlijk heel veel apps he, die dan zeggen van oh, maar het is al zo lang geleden dat je een workout hebt gedaan, toe nou. Ik bedoel, die apps zijn er niet voor niets en die hebben dat niet voor niets, dus dat is niet dat het bij niemand werkt.

[00:07:08.22] Participant: Nee, weet je wat ik wel altijd een nadeel van als je echt van zulke goede apps hebt, is dat je er altijd geld voor moet dokken en dat vind ik het dan weer niet waard.

[00:07:17.14] Me: Ja.

[00:07:19.27] Participant: Dat is misschien een beetje raar, want ik vind dat het dan niet waard om geld te betalen voor een app die helpt herinneren dat ik iets moet doen, dan denk ik van ja, dan moet ik het zelf maar onthouden ofzo. Ik weet niet, dan moet ik het zelf maar gewoon doen, want waarom zou ik acht euro in de maand betalen zodat diegene het voor mij doet.

[00:07:37.16] Me: Nee, ja, dat is waar denk ik, dus ik ben het wel met je eens hoor, ik heb ook volgens mij bijna nooit, nou ik denk nog nooit geld aan uitgegeven.

[00:07:48.04] Participant: Nee, ook niet voor je audio-opname voor je studie.

[00:07:52.01] Me: Uh, nee.

[00:07:55.20] Participant: Nee, het enige waar ik echt voor betaal qua apps is netflix en even kijken, storytell.

[00:08:02.18] Me: Maar dat is een soort dagboekapp toch?

[00:08:06.09] Participant: Nee, storytell is een voorleesboekapp

[00:08:07.04] Me: Ooh, dat is een voorlees, oha.

[00:08:12.18] Participant: Ik heb het ontdekt en ik heb het twee weken gratis uitgeprobeerd en ik vond het zo fijn en zo chill. Ik doe nog heel veel dingen ernaast. Ik ga puzzelen of ik ga iets tekenen of ik kijk tv of ik doe een spelletje en ik luister daarnaast m'n boek en ik lees als een bezetene, dus ik ben binnen een dag door zo'n harry potter boek heen en nu heeft het me twee weken gekost om door een boek heen te luisteren.

[00:08:36.25] Me: Omdat het gewoon veel langzamer wordt uitgelegd.

[00:08:39.23] Participant: Ja, maar niet storend ofzo dat hij langzaam leest, maar hij doet echt met stemmetjes en dingetjes en dangetjes, dan denk ik echt van ooooh. Dus nee, dat is echt veel, maar dat vind ik het dan waard omdat ik het zo leuk vind om naar te luisteren, dat ik denk van ja joh, dan boeit me die twaalf euro in de maand niet.

[00:08:59.27] Me: Nee, maar volgens mij heb ik alles wel gevraagd wat ik wilde vragen, heb jij nog dingen die je wilt delen over je fysio oefeningen?

[00:09:10.28] Participant: Dat ik heel blij ben met m'n huidige fysio.

[00:09:17.20] Me: Ja?

[00:09:17.06] Participant: Ja, dat hij me zo goed helpt.

[00:09:17.06] Me: Ook al tapet hij je niet?

[00:09:21.14] Participant: Ja, nee, ook al tapet hij me niet, hij heeft me al van heel veel klachten afgeholpen en hij heeft me ook, als ik een probleem had met m'n, dat was heel stom, maar ik had laatst dat ik een beetje opgezwollen was, in de zin van, qua vocht vasthoudend, maar ik was er zelf nog niet helemaal over uit of het zo was en het eerste wat hij zei toen ik bij hem kwam was; hou jij vocht vast? Of is het dit of is het dat? Hij is heel oplettend daarin en deelt ook echt z'n zorgen en ik zit dan ook bij een logopedist voor m'n longen, want ze denken dat ik iets van EILO heb en nu moet ik zelf even googlen wat dat ook alweer precies inhoudt.

[00:00:06.25] Participant: Ach jongens, hoe spel ik dat, ik heb natuurlijk dat blaadje weggegooid. Dit vind ik zo vervelend. Het is een soort van probleem dat je hebt met -ja, bij astma komt het heel veel voor- dus als je een -met astma is dat voornamelijk- dat je soms heel lastig lucht inademt, maar met EILO is ook dat je het heel lastig uitademt. Dat klinkt echt als saus en ik wou dat ik wist hoe ik dat spelde. In ieder geval hij heeft ook dus contact met m'n logopedist en hij hoort dan ook van dat EILO dat er daar wat mee moet gebeuren zeg maar en daar zijn ze dan aan het werken dat als hij het niet kan verhelpen dat ik dan naar een centrum in een bepaald land ga waar ze het hebben ontdekt. Jezus, ik kan er niet opkomen, wat is dit vervelend, ik heb dat blaadje ook weggegooid waar de naam op stond, ik dacht ja, ik weet het wel, sukkel. Ja, het is gewoon iets met je ademhalingsstoornis, want je luchtkleppen die klappen dan dicht zeg maar op je luchtpijp omdat je je stembanden dan ook teveel aanspannen met die inspanning waardoor die dichtklappen waardoor je dus ook geen lucht kan inademen of uitademen en daardoor krijg je geen lucht en daardoor ga je dus een soort van piepen en dan probeer je dus in te ademen, maar dan hoor je alleen maar hhuuh, omdat je dan niet kan inademen omdat die kleppen dan dichtklappen dat dat een reactie erop is, omdat dat niet helemaal goed gaat.

[00:02:03.01] Me: Nouja, je hebt het al best wel redelijk duidelijk uitgelegd.

[00:02:07.19] Participant: Ja, het is best wel gek en ik had er nog nooit van gehoord. Daarin werken ze dus ook samen, m'n logopedist en m'n fysio die geeft me ook heel veel ademhalingsoefeningen en die probeert dus de dingen van de logopedist door te brengen op oefeningen enzo dus ook bepaalde inademingsoefeningen tijdens het rennen, dat je vier seconden inademt en dan soort van als een bolle hamster, dus met je wangen bol, en een klein luchtgat omdat je dan in vier of vijf of zes seconden je lucht ook weer uitademt.

[00:02:36.13] Me: Dus daar moet je eigenlijk ook een soort van oefeningen voor doen.

[00:02:39.25] Participant: Ja, en dat gaat makkelijker.

[00:02:43.05] Me: Ja?

[00:02:44.18] Participant: Ja, voor de logopedist gaat dat echt veel makkelijker.

[00:02:49.08] Me: Waarom denk je dat dat is?

[00:02:47.20] Participant: Omdat je die dingen ook gewoon op het moment kunt doen, dus als ik op de scooter zit en ik rij naar m'n werk dan kan ik het doen.

[00:02:58.11] Me: Ja, dat kun je gewoon ieder moment, daar hoef je niet voor te gaan liggen en tijd voor vrij te maken.

[00:03:03.13] Participant: Ja, inderdaad, dat is gewoon van, oké, ik ben nu aan het werk, ik heb even een momentje en 'bam' en klaar en dat is echt, ja, dat vind ik gewoon heel fijn eraan en bij de fysio moet je toch eerst gaan liggen of je moet een muurtje zoeken of een stoel zoeken of..

[00:03:20.01] Me: Ja, dit is natuurlijk ook gewoon heel kort waarschijnlijk, ik bedoel, het is een paar seconden of een minuutje?

[00:03:25.26] Participant: Nouja, het zijn meestal geen lange oefeningen, maar je hebt ook met zo'n buisje moet je dan in een flesje water doen, dan moet je krachtig uitblazen en het zijn ook spraakoefeningen, zoals PIET, met die T dan tttt. Dat heeft dan een bepaalde soort, dat ontspant zeg maar je luchtkleppen en je stembanden zeg maar. En daardoor ontspant ie dan thhh, thhh. Dat ontspant dus en daardoor gaat je luchtpijp dus open waardoor je dat geluid kunt maken en dat dan krijg je dat soort woordjes of zinnestjes mee of moet je dingen vaak zeggen en dus dat is best wel grappig om ook mee te krijgen, dus dan, je hebt bijvoorbeeld, verzin een ander woord, THUIS, als je thuis doet, dan maak je je mond een soort van klein en dan moet je dus een bepaald soort spanning maken in je keel. En als je dan PIET zegt dan PIETTTHH, dat niet th th, dan laat je het dus helemaal los en daardoor, ja, schiet dat op zeg maar.

[00:04:27.20] Me: Oké, dat is wel interessant inderdaad.

[00:04:33.14] Participant: Ja en dan heb je dus ook van die, dus dat soort dingen krijg ik dan mee en dan heb je ook van die ademhalingsoefeningen dat je dan, dat je door je neus in en dan moet je dan opeens je mond open doen en daardoor verder ademen. Dat is heel gek, probeer maar eens door je neus in te ademen en dan op de helft ongeveer van de inademing opeens door je mond in te ademen.

[00:04:50.01] Me: Het is, ik bedoel, ik zou het niet uit mezelf doen maar het voelt niet heel raar bij mij.

[00:05:00.09] Participant: Het is dan het laatste beetje lucht doe je dan via je mond inademen en daardoor gaat dan die kleppen gaan dan ook open zeg maar van; Ik krijg allemaal van dat soort dingen mee, maar ik vind het best wel interessant.

[00:05:16.21] Participant: Ja, dus dat soort dingen vind ik makkelijker.

[00:05:19.21] Me: Ja, gewoon kleine oefeningen die je overal kunt doen.

[00:05:22.16] Participant: Ja, maar ik heb er best wel moeite mee gehad hoor met m'n neus in en dan met m'n mond erdoorheen, dat is echt wel.

[00:05:26.26] Me: Ja, wat nu wel beter gaat.

[00:05:30.13] Participant: Dat was echt wel pittig ook, want ik kreeg het in eerste instantie niet voor elkaar.

[00:05:35.28] Me: Oke, ja.

[00:05:38.15] Participant: Want ja, ik snapte het niet en we hebben denk ik een half uur erop gezeten voordat ik door had hoe ik moest ademen, dan was het eerst van [...], en dan van [...] en dan naar, dat was echt, ik leek wel een astma, m'n vriendin noemt me altijd een astmatische zeehond.

[00:05:54.29] Me: En dat was nu echt?

[00:05:56.08] Participant: Ja, zo voelde ik me ook echt, want ik werd er gewoon benauwd van, dat ik zeg zo, en nu moeten we even stoppen. Ja, het zijn heel veel van die luchtoefeningen dat, ja dat het gewoon even raar is en dat het niet lukt en... ja.

[00:06:09.11] Me: Maar het gaat wel beter dus? Ik bedoel, nu kun je het wel.

[00:06:12.12] Participant: Ja, het gaat wel beter, alleen, ja, ik mag nog niet langs bij m'n logopedist in het ziekenhuis, want ja he, kutcorona. Dus daar moet ik dan nog even op wachten zeg maar dat het weer mag en dan hoop ik dat we het eigenlijk doorpakken want hij wilde ook met me gaan rennen om te kijken hoe het ging en.

[00:06:34.07] Me: Oke, dus dan ben je helemaal topfit volgend jaar.

[00:06:37.25] Participant: Ik hoop het. Nouja, ik ga nooit topfit worden, ik ben al blij dat ik met Arthur kan meekomen. Echt heel stom maar ik..

[00:06:43.13] Me: Heeft die niet zo'n goede conditie dan? Volgens mij is die toch niet zo heel slecht?

[00:06:48.27] Participant: Nee, maar hij heeft vorig jaar dan een bepaald soort operatie gehad waardoor hij niet zo denderend niveau is, maar momenteel zie ik qua conditie en snelheid is hij beter dan dat ik ben, ik ben echt de zwakke schakel.

[00:07:00.17] Me: De zwakke schakel? Behalve dat je wel kunt pitchen.

[00:07:04.20] Participant: Ja, als m'n arm geen last doet dan kan ik pitchen, alleen ja, vorig jaar was het gewoon van; ja, oké, [name participant] pitcht, [name] is dood, [name] je moet slaan! Ja, ik kom eraan, kom eraan. Slaan, rent naar een, gaat half dood, moet overgenomen worden en iemand anders gaat dan voor je verder. Dus dat was, nee, dat was niet ideaal en ik hoopte eigenlijk dat ik daar dit jaar een beetje vanaf was. De binnentraining ging eigenlijk wel supergoed, we kunnen weer, langzaam opbouwen en toen toch niet.

PARTICIPANT 4

[00:00:15.01] Me: Vertel, wat voor blessure heb je gehad en daar moest je iets voor doen van de fysio thuis.

[00:00:22.21] Participant: Ja, en dan hebben we het over de meest recente blessure, want ik heb er nogal veel gehad. Dan hebben we het over een scheve bekken en daarmee onderrugklachten en nouja, daar kreeg ik stabiliteitsoefeningen voor, krachtsoefeningen voor, ja. Ik weet niet precies wat je wilt weten?

[00:00:46.16] Me: Nouja, het gaat een beetje over eigenlijk hoe jij ervoor, of eigenlijk, is het gelukt om die thuis te doen? Als eerste algemene vraag. Ben je zegmaar tevreden over hoe vaak je dat hebt gedaan of vond je het moeilijk?

[00:01:01.14] Participant: Ja, absoluut. Ik moest iedere dag moest ik vijf oefeningen doen en dan dus alternerend de ene dag vijf en dan de andere dag de andere vijf. Dus op zich zorgde dat ervoor dat de tijd relatief meeviel. En alles werd gedaan met dingen die ik thuis had ofwel zo'n weerstandsband ofwel een klein gewichtje. Nouja, die dingen heb ik allemaal thuis, dus dat, die had ik al thuis, ook al daarvoor, dus dat ging eigenlijk heel goed. Je krijgt natuurlijk geen feedback dus nouja, zeker aan het begin doe je niet alle oefeningen helemaal goed. Dan is de fysio er niet zo tevreden over over het algemeen als je terugkomt, maar ja, verder kon ik het wel allemaal doen.

[00:02:00.00] Me: Ja precies, want zou je het fijn vinden als er dus een mogelijkheid is dat je kunt checken of je wel die oefeningen goed doet, al in het begin?

[00:02:12.27] Participant: Ja, absoluut. Als je validatie kan krijgen hoe dat je ze doet dan. Ja, je doet het natuurlijk een keer bij de fysio zelf tijdens dat je daar bent en daarna moet je ze zelf thuis doen, ja, als je dat een dag later doet, de kans dat je je rug niet helemaal recht houdt of dat je je beken teveel kantelt waardoor de oefening veel minder nut heeft is best wel groot. Alleen de vraag is wel een beetje hoe zie je die validatie voor je? Dat kun je natuurlijk, nouja, de mens in loop, de human in de loop zou je erin kunnen zetten, maar met een camera is het al heel snel best wel lastig denk ik.

[00:02:56.17] Me: Ja, dat klopt, nee dat is best wel moeilijk. Je hebt, een van mijn begeleiders die is heel erg gespecialiseerd in smart wearables, dus sensoren in kleding eigenlijk, in sportkleding. Een daar van is dat ze nu bijvoorbeeld een soort van slidingsbroekje hebben waar je spieractiviteit mee kunt meten, maar ze hebben ook een underarmour gemaakt waarmee ze rugkromming kunnen meten in een shirt wat je ook gewoon kunt wassen.

[00:03:33.10] Participant: Ok, dat is wel relaxt.

[00:03:33.12] Me: Dus daarmee zou je wel, hoeken kun je best wel meten. Dat is best wel wat er veel gebruikt wordt in fysiotherapie. maar dat is natuurlijk nog heel erg in de, staat nog in de kinderschoenen, want ze hebben wel een prototype wat inderdaad werkt en dat is nu toegepast op, weet ik even niet uit m'n hoofd, maar eventueel is daar een mogelijkheid om dat in zoiets toe te passen dat je die validatie kan krijgen en kan zeggen van oh, nu houdt het dus inderdaad recht of je houdt het onder zoveel vragen. Ja, dat is een mogelijkheid die ik aan het onderzoeken ben. En of dat eventueel nut heeft, of er vraag naar is, of mensen dat eventueel zouden willen.

[00:04:22.08] Participant: Ik moet zeggen, ik ben natuurlijk vrij data-minded vanwege m'n baan, dus ik zou het superleuk vinden om het überhaupt te zien en ik denk dus inderdaad dat ik het zou gebruiken om die validatie te krijgen. Ik moet wel zeggen dat dit was natuurlijk elke dag vijf oefeningen, dat doe je dus, nouja, ik doe dat dan even voordat ik ga slapen. Het is natuurlijk wel zo dat als je daarvoor je weer moet gaan omkleden dan is de kans dat je het wat minder vaak doet wel heel erg groot.

[00:04:57.03] Me: Ja, precies, ik had ook, het is dus nu in een shirt, maar ik dacht als je, dat was een soort van eerste gedachte, je zou het ook misschien wel in een tape kunnen doen. In het fysiotape bijvoorbeeld.

[00:05:10.01] Participant: Ja, of in een band ofzo waardoor je gewoon alleen maar zegt van nouja, voor mij is het altijd de heuphoek, nou als je daar natuurlijk een breed genoeg band voor maakt zodat je de hoeken beide kanten op kan zien, die kan je natuurlijk heel makkelijk om en af doen zonder dat je je moet omkleden.

[00:05:37.03] Me: Ja precies, in die richting zat ik meer te denken inderdaad. Dat shirt hebben ze nu, maar dat is voor een fysiooefeningen die je of een keer per dag of misschien wel drie keer per dag moet doen elke dag is dat natuurlijk wel een hele erge beperking, als het een heel shirt is dat je aan moet doen en dan is het meestal ook nog een soort van underarmour achtig shirt wat natuurlijk wel strak op je lichaam moet zitten, want anders dan heeft het geen zin.

[00:05:59.08] Participant: Ja, anders doen de sensoren het natuurlijk ook niet, dus ergens wel logisch. Nee, eens, ik zou het superleuk vinden om inderdaad op die manier te valideren of het goed gaat.

[00:06:12.17] Me: Ja, precies, want, om nog even terug te gaan. Wat heeft jouw fysio jou toen meegegeven, die heeft opdrachten meegegeven, maar heeft hij dat gewoon verbaal verteld of heeft ie papier meegegeven of een app of een..

[00:06:26.22] Participant: Ja, dus, we hebben het gewoon besproken toen we daar waren, dus die eerste paar sessies duren dan wat langer. En dan stuurde hij een mail met de afspraken die we gemaakt hadden en de oefeningen daarbij en dan als er eentje was die wat lastiger was of nieuw was dan stuurde hij ook wel eens youtube linkje ofzo bij.

[00:06:48.19] Me: Oké, maar dat stelde hij gewoon zelf samen dan?

[00:06:50.25] Participant: Dat stelde hij gewoon zelf samen, was echt gewoon een mailtje als een getikt mailtje. Hij maakte zeg maar tijdens dat we in de zaal stonden, maakte hij gewoon zo'n schema met zo'n vast format template ding waar hij met pen op schreef wat we dan deden en op basis daarvan maakte hij daar een mailtje van.

[00:07:13.07] Me: Oke, en jij zegt nu, ik heb het gewoon gedaan voordat ik ging slapen. Heb je dat bewust gekozen?

[00:07:28.24] Participant: Ja, dat is altijd zo'n moment wat je elke dag hebt en 's ochtends ben ik, ik ga altijd heel vroeg werken, dus dan ben ik niet zo goed om dan ook nog iets te gaan doen. En meestal douche ik dan een beetje net voordat ik ga slapen, dus dan doe ik het net daarvoor.

[00:07:45.19] Me: Ja, want het was denk ik tien minuutjes/kwartiertje ofzo dat je iets moest doen.

[00:07:52.18] Participant: Zeker richting het eind werd het wel twintig minuutjes ofzo

[00:07:52.02] Me: Oh, het werd steeds meer?

[00:07:53.01] Participant: Het werd steeds meer, werd steeds vaker herhalingen om te zorgen dat de stabiliteit wat beter werd. In het begin was het denk ik inderdaad tien minuutjes.

[00:08:07.29] Me: Ja, want dat heb je vanaf het begin steeds 's avonds voor het douchen gedaan?

[00:08:13.11] Participant: Ja.

[00:08:13.10] Me: Vind ik wel leuk, want jij bent de eerste, had ik ook wel een beetje verwacht hoor, maar jij bent de eerste die daar heel gedisciplineerd in is. Heel veel die inderdaad zeggen, van ohja, nee, de eerste week gaat het goed en daarna wuhuhuh. Maar dat had ik ook wel een beetje verwacht moet ik eerlijk zeggen.

[00:08:45.09] Participant: Sowieso heeft het natuurlijk, als je wat vaker gesport hebt, dan helpt dat überhaupt wel, dat je, die discipline zit er over het algemeen wel in en dit is een van mijn klachten die gewoon heel irritatie veroorzaakt, dus ik moet zeggen dat ik ook wel altijd erg gemotiveerd ben om te zorgen dat het weg is.

[00:09:10.10] Me: Ja, want je voelt het ook de hele dag?

[00:09:10.10] Participant: Nee dat niet, maar wel wekelijks en als dat wat verminderd kan worden door die heup weer wat sterker te maken en recht te zetten wordt ik altijd erg blij.

[00:09:27.28] Me: Had je er last van tijdens het sporten?

[00:09:31.14] Participant: Nee, dat niet, wel tijdens het honkbalseizoen heb ik best wel vaak m'n hamstrings gescheurd en dat komt altijd daar vandaan. Mijn heup gaat dus op een gegeven moment zo scheef staan dat m'n hamstringspanning ten opzichte van elkaar verandert en daar kan mijn bewegingssysteem kan daar in ieder geval niet mee omgaan en als ik het zelf niet heb gemerkt dat hij dus scheef is gaan staan, dan ga ik ervan uit dat ze even sterk zijn en dat zijn ze dus niet op dat moment.

[00:00:00.00] Participant: Ik heb natuurlijk ook een redelijk vast ritme met werk, met alle extra dingen en sporten en alles daarnaast, dus dat zorgt er ook wel voor dat je je discipline ook wat makkelijker vol kan houden. Ik kan zeggen, ik doe het altijd 's avonds op dat moment, omdat ik nooit 's avonds hoeft te werken ofzo.

[00:00:17.23] Me: Ja, je schema is gewoon elke dag best wel hetzelfde, dus dan ik het makkelijk daarin te passen.

[00:00:25.09] Participant: Ja precies

[00:00:27.10] Me: Want heb je in het verleden ook misschien blessures gehad, zoals die hamstring, misschien waarvan je moest revalideren, ja dan heb je er natuurlijk ook de hele tijd last van, dus dan is dat ook redelijk motiverend.

[00:00:35.17] Participant: Ja, daar heb je echt last van, ik heb ook een tijdje last gehad van m'n arm en daarvoor was ik wel duidelijk minder gemotiveerd. Dan deed ik het echt nog steeds wel wekelijks, maar dagelijks werd dan om de dag.

[00:00:56.11] Me: Ja precies, want dat was denk je omdat je daar dus minder last van had?

[00:01:03.04] Participant: Nouja, toen was het seizoen toch al over, dus ik had wat meer tijd ook om dat herstel in te gaan, de oefeningen waren iets lastiger, duurde ook iets langer, werd ik ook iets moeier van, dus dat heeft allemaal natuurlijk wel effect, maar ik denk inderdaad dat de motivatie om het snel, zo snel mogelijk, op te lossen, dat dat voor mij wel echt een belangrijke motivatie is.

[00:01:34.12] Me: Ja precies en dan heb je natuurlijk je vaste ritme waar je aan vast kunt houden en sowieso die discipline al. We hadden het er net over dat je dus inderdaad eventueel zou kunnen monitoren hoe je de beweging doet, je zou natuurlijk ook bijvoorbeeld, dat heb jij dan misschien minder, want voor jou is het meer dat sterker maken van je bekken, en als je bijvoorbeeld, weet niet of dat met hamstring zo is, maar dat je eerst heel weinig range of motion hebt en dat je dat dus moet vergroten, dan zou je natuurlijk met diezelfde data ook kunnen zien hoe je vooruit gaat.

[00:02:17.04] Participant: Ja, resultaat gericht werken is daar natuurlijk, en daarmee pak je natuurlijk ook weer een heel groot stuk van de jeugd mee met een stukje gamification achtige principes en nouja, tegenwoordig is iedereen daar een beetje gevoelig voor geloof ik.

[00:02:33.29] Me: Ja, volgens mij wel ja. Is niet voor niets zo'n groot veld waar heel veel in gedaan wordt.

[00:02:42.28] Participant: Ja precies, ook dat kan ik me heel goed voorstellen, zeker met m'n hamstrings heb ik toen, dan is misschien range of motion was bij mij nog niet eens het grootste ding, maar er werd wel door de fysio bijgehouden hoe hoog ik kon springen en hoe ver ik kon springen en dat soort dingen. Ja, het bijhouden van je voortgang en nouja inderdaad, als de range of motion je beperking is, kan ik me heel goed voorstellen dat je het fijn vindt ook om het bij te houden en te zien hoe je daar in groeit.

[00:03:13.29] Me: Ja, omdat het zo langzaam gaat eigenlijk kan je het bijna niet zien natuurlijk en je moet het natuurlijk over een langere tijd zien, want, ik heb ook met Marijke gebeld een paar weken geleden, en die zei, het kan natuurlijk zijn dat iemand met z'n knie bezig is en die gaat opeens een dag in de tuin werken en dan opeens lukken z'n oefeningen minder goed, dat is natuurlijk, dan denk hij, hoezo nou, maarja, dat is natuurlijk niet heel raar, het ligt een beetje aan wat je die dag doet, dus het moet dan over een langere tijd, er kunnen natuurlijk uitschieters bij zitten.

[00:03:49.10] Participant: Ja, maar ook dat is natuurlijk niet slecht om te weten, als je natuurlijk constant, ik heb het, nouja, Bas heeft natuurlijk z'n kruisbanden gescheurd, twee jaar geleden inmiddels, en die heeft echt, nouja, een jaar lang bij de fysio gelopen en twee keer per week en die moest fietsen van de fysio, nouja, in het begin ging dat alleen maar elke keer slechter en het is eigenlijk heel goed om die feedback ook op te kunnen pakken en dan te kijken, van, nouja, wanneer gaat het nou slechter, nou, het gaat elke keer slechter als ik fiets, oke, nou, dan gaat er toch iets mis met fietsen, nouja, het bleek inderdaad dat z'n fiets niet hoog genoeg stond.

[00:04:21.17] Me: Oh oke, dat was echt gewoon. Hoe is hij daar uiteindelijk achter gekomen?

[00:04:25.25] Participant: De fysio kwam ermee, van nouja, oke, dan gaan we wel kijken wat er nu mis gaat.

[00:04:30.22] Me: Ja, want normaal zou fietsen wel goed moeten gaan.

[00:04:33.05] Participant: Ja, in een bepaalde fase natuurlijk, in het begin mag het niet, maar als je op een gegeven moment sterk genoeg bent dat je af kunt stappen, dan is het heel goed, maar toen op een gegeven moment was het, kom dan maar met je fiets naar de fysio en dan gaan we dan maar kijken.

[00:04:47.07] Me: Ja, wat gaat hier verkeerd, ja precies. Want je zit ook al lang bij dezelfde fysio, jij, of wissel je steeds?

[00:04:53.03] Participant: Ik denk dat ik nu drie jaar bij dezelfde zit, dus ik ben geswitcht toen ik ben verhuisd.

[00:05:02.21] Me: Ohja

[00:05:04.24] Participant: Ik ben op een gegeven moment toen ik ging studeren ook geswitcht en toen ik m'n hamstring voor het eerst scheurde ben ik eigenlijk weer teruggegaan naar m'n oude fysio, want daar had ik gewoon een beter gevoel bij.

[00:05:17.00] Me: Ja, dat is niet perse te duiden, waarom?

[00:05:25.29] Participant: Meer vertrouwen in, had iets meer ervaring met sporters, vroeg daarom ook iets meer van je, waardoor je zelf ook wat meer het idee had dat je invloed had op je eigen proces en je eigen herstel dus ook en dat is natuurlijk, ik vind dat heel belangrijk, dat het niet zijn herstel is, maar mijn herstel. En dat ik daar dus invloed op mag hebben op de hoeveelheid effort die daar in kan gaan zitten, natuurlijk je moet naar je lichaam luisteren en alles maar. En hij had betere trainingsfaciliteiten, dus als ik daar dan was dan konden we alvast wat meer trainen.

[00:06:07.01] Me: Ja, ik had toen, in dat gesprek met Marijke, dat er inderdaad patiënten zijn die dan bij haar komen en dan eigenlijk soort van vinden dat ze dan wel genoeg werk hebben gedaan, dus dat de fysio maar de rest op moet lossen. Dat dat blijkbaar best wel vaak voorkomt, dat gewoon zeggen van, nou, nu maak je me magisch weer oke ofzo, zonder dat ik daar nu nog verder energie in hoeft te stoppen, want ik ben al naar de fysio gegaan, dus dat is nu voldoende, maar dat is echt recht tegenover wat jij zegt en dat is op zich wel een beter wereldbeeld denk ik of zelfbeeld.

[00:06:46.01] Participant: Ja, misschien komt dat omdat ik al gewoon, ik denk dat ik negen was toen ik voor het eerst naar de fysio moest, dus misschien is dat wel dat je een soort van, op dat moment geen idee hebt en later dat meeneemt. En zeker toen ik de eerste keer m'n hamstring scheurde, toen waren we natuurlijk bezig om richting canada te gaan, dat was toen de eerste keer dat ik zo'n proces meemaakte, dus toen was ik ook echt super gemotiveerd om daarin mee te gaan en toen ging ik naar m'n toenmalige fysio en die zei, ja, dan moet je niks doen en dan duurt het zestien weken en dan...

[00:07:22.19] Me: En toen dacht je, ja doe!

[00:07:22.19] Participant: Toen dacht ik echt waaaaaaa, en toen ging ik naar m'n vorige fysio, dus toen ben ik teruggegaan naar hoofddorp en die zei oke, nou, prima, dan gaan we vanaf nu drie keer in de week drie uur trainen en als het goed is ben je dan met zes weken terug op het veld. Toen heb ik het nog een keer gescheurd want dat was te vroeg, maar dat is wat anders, maar ja, voor mij is dat heel

prettig, dat je gewoon zelf, als ik drie dagen in de week die effort erin stop, dan zie ik resultaten en dan ga ik ook vooruit. Die zestien weken rust was hem voor mij niet geworden op dat moment.

[00:08:04.12] Me: Nee precies, en als je dan die resultaten ziet blijf je ook gemotiveerd om dat te doen. Ik denk dat ik gewoon alles wel weet wat ik wil weten, heb jij nog dingen toe te voegen?

[00:08:17.15] Participant: Ik ben wel benieuwd wat je uiteindelijk nou eruit hebt gehaald.

[00:08:22.26] Me: Wat ook nog een ander onderdeel is, buiten dat m'n ene begeleider heel veel doet met smart wearables, heeft m'n andere begeleider veel meer gericht op smart systems, dus dat is bij hoe je, ik weet niet hoeveel jij weet van hoe je gewoontes maakt in jezelf, volgens mij ben jij, misschien doe je dat niet heel bewust omdat je redelijk gedisciplineerd bent van jezelf, maar ik zie heel veel mensen die dan zeggen: Ik deed m'n oefeningen, maar als ik aan het roken was of als ik een netflix serie kijk, of als ik naar m'n instagram ging dan heb ik er een reminder bij gezet dat ik dan dus ook m'n oefeningen doe, dus die plakken heel erg, proberen zeg maar die activiteit aan een andere activiteit te plakken en als je natuurlijk iets van een smart system hebt wat kan opvangen wanneer je bijvoorbeeld op een bepaalde plek bent of een bepaalde activiteit doet, waar je normaal gesproken getriggerd wordt om die oefening te doen, dan kan hij daar nog een extra zetje in geven, dus dat is ook nog wel interessant.

[00:09:29.01] Participant: Dat is ook nog wel een interessante, maar dan zit je natuurlijk wel nog heel sterk met het privacy vraagstuk, nou moet ik zeggen dat dat in deze maatschappij überhaupt een lastig vraagstuk is, maar dat zou mij wel even triggeren van he, wat doet dit en waar kijkt het allemaal naar. Kijkt het inderdaad naar het feit dat ik aan het roken ben buiten als ik altijd op het hoekje sta, want ja, wat gaat hij dan met die data doen, gaat hij dat naar m'n zorgverzekering sturen? Dat is het eerste wat mij triggert bij dit soort processen, nou is dat natuurlijk ook ongeveer m'n werk om dat te reviewen, maar voor mij zou het een tijd zijn, dus dan is het gewoon een wekker zetten en zorgen dat ik een reminder erin zet.

[00:00:08.14] Me: Ja precies

[00:00:10.29] Participant: Maar ik kan me voorstellen dat het voor sommige mensen heel sterk werkt, alleen ik zou het lastig vinden dat iets mij tracks op die manier.

[00:00:19.14] Me: Ja precies, ja want heel veel andere mensen zeggen ook weer juist een alarm vind ik verschrikkelijk.

[00:00:25.01] Participant: Ja, dat snap ik ook wel

[00:00:26.28] Me: Het is natuurlijk heel persoonlijk, want het ligt natuurlijk heel erg aan hoe je je dag indeelt en sommige mensen hebben inderdaad heel verschillende werkdiensten of school.

[00:00:42.05] Participant: Ja, en als je dan net je melding krijgt als je, weet ik veel, bij de bioscoop zit dan wordt je ook niet blij.

[00:00:47.29] Me: Dan wordt het meer een soort van snooze-achtig gebeuren dat je zegt; nee, ga weg.

[00:00:54.16] Participant: Dat kan ik me ook heel goed voorstellen, maar ik zou zelf inderdaad, omdat ik het ook niet nodig heb misschien, zou ik daar wat minder gevoelig voor zijn.

[00:01:04.06] Me: Ja precies. Nee, dat denk ik ook. Heel erg bedankt in ieder geval.

[00:02:23.26] Participant: Wat is nu eigenlijk je onderzoek.

[00:02:23.26] Me: [uitleg]

[00:02:23.26] Participant: Nouja, als ik dan kijk naar ondersteuning en dat soort dingen, als ik dan kijk naar m'n man, die doet het nooit thuis, want dat kan hij gewoon niet, hij kan echt niet overzien of hij z'n oefeningen goed doet. Hij voelt het niet, hij ziet het niet, dus voor hem zou ook weer zo'n validatiesysteem, van doe ik m'n oefeningen goed, zou denk ik heel sterk helpen.

[00:02:42.08] Me: Dat is niet dan perse dat hij zich niet, dat hij het niet in kan plannen of er niet voor gemotiveerd is, het lukt gewoon niet?

[00:02:50.11] Participant: Hij is echt niet in staat om te bedenken of z'n linkerbeen nou hoger dan z'n

rechterbeen is. En dan zeg ik: kijk dan. En dan zegt hij: ohja, ik zie dat hij hoger is.

[00:03:02.15] Me: Nadat jij het hebt aangewezen.

[00:03:05.02] Participant: Ja en zelfs als hij naar de fitness gaat, zelfs dan lukt het hem niet, dus hij heeft echt bij de fitness op een gegeven moment een personal trainer in dienst genomen om nadat de fysio klaar was, toch z'n oefeningen te kunnen blijven doen.

[00:03:23.15] Me: Ja, die moet gewoon constant kijken of hij ze goed uitvoert.

[00:03:24.16] Participant: Ja, omdat hij het gewoon echt niet zelf kan.

[00:03:27.16] Me: Oh, ja, dat zei Marijke ook, dat ze soms ook mensen in de fysiopraktijk het laat doen en ze dan ook wel in de gaten houdt en als ze het dan een keer fout doen en dan zichzelf herstellen, dat is eigenlijk ook heel goed, maar als dat dan natuurlijk niet gebeurt, dan is dat..

[00:03:46.26] Participant: Als dat feedbacksysteem er niet is, dan, ja, dus ik kan me ook heel goed voorstellen dat dat voor de iets minder sporters onder ons ook wel heel veel effect kan hebben.

[00:03:53.24] Me: ja precies, nee dat is ook wel een leuk inzicht, want tot nu toe heb ik nooit, mensen zeiden altijd van, ik ben prima fysiek in staat die oefeningen te doen en eventueel zou ik het wel fijn vinden om inderdaad net even een beetje die validatie te krijgen, net als wat jij zei, dat je het echt het efficiëntst mogelijk doet, maar nooit dat ze zeggen van: nou, ik kan ze gewoon niet uitvoeren als ik niet die feedback heb.

[00:04:26.01] Participant: Nouja, hij had dat wel. Fietsen en hardlopen en dat soort oefeningen, dat kan hij prima, maar een bruggetje maken dat gaat hem echt niet worden.

PARTICIPANT 5 (PT)

[00:00:00.00] Participant: Zeg maar, daar staat een uitleg bij, daar is een filmpje bij, staan dus heel veel standaard filmpjes al in en wij kunnen zelf ook nog filmpjes met uitleg toevoegen, dus dat werkt echt wel heel erg fijn, ook gewoon omdat je ze alleen maar hoeft aan te klikken en door kan sturen.

[00:00:21.22] Me: Daar staat dan een soort van persoonlijk schema in voor die patient dan? Of alleen de oefeningen?

[00:00:27.07] Participant: Ja, de oefeningen, dus wij kunnen dan gewoon bij de patientkaart kunnen we op klikken en dan kunnen we naar die oefeningen toe gaan en dan kunnen we gewoon een aantal oefeningen aanklikken en dan kunnen we die mailen naar de patient en die kan dan gewoon de app downloaden en die ziet dan z'n eigen oefeningen daarin staan en als we willen kunnen we ook nog vragen, maar dat gebruik ik zelf eigenlijk nooit, of mensen een pijncijfer aangeven, of ze willen aangeven of ze de oefeningen die dag hebben gedaan of niet, dus dat zouden we dan ook nog kunnen bijhouden als een soort stok achter de deur zeg maar. Maar goed, ik gebruik dat zelf nooit omdat ik het dan ook bij iedereen zou moeten bijhouden en dan zou ik stapelgek worden denk ik.

[00:01:16.23] Me: Ja precies. Denk je dat het helpt? Dat ze die app hebben met oefeningen erin?

[00:01:28.10] Participant: Ja, dat wel, want ik hoor wel echt iedereen altijd heel positief erover, ik heb er nog nooit een negatieve reactie op gehad en ik vraag het ook wel eens hoor, ook als ik twijfel of mensen nou echt handig zijn met hun telefoon, bij oudere mensen, van goh, wil je het via de app, wil je dat ik het opschrijf. En echt bijna iedereen, ook oudere mensen zeggen: stuur maar via de mail. Iedereen vindt het ook toch ook prettiger.

[00:01:59.16] Me: Ik heb nu bij m'n huidige fysio, die schrijft het op inderdaad, maar dan, ik raak het dan toch kwijt.

[00:02:06.22] Participant: Ja, dat bijvoorbeeld inderdaad.

[00:02:04.28] Me: En uiteindelijk weet je natuurlijk wel wat je moet doen ongeveer, maar schiet er soms toch nog eentje dat je die vergeet ofzo altijd, omdat die dan net niet in je systeem zit.

[00:02:20.23] Participant: Ja, klopt. En misschien ook wel, je kijkt natuurlijk, iedereen kijkt tegenwoordig heel vaak op z'n telefoon, als je die app dan ook tussen al je apps hebt staan, zie je hem wel iedere keer voorbij komen en wordt je er misschien nog aan herinnert. Ik weet niet of dat zo is, maar ik kan me daar ook wel iets bij voorstellen.

[00:02:35.28] Me: Nee dat, volgens mij is dat zo, ik heb dat aan iemand gevraagd en die had hem ook inderdaad express naast haar instagram account gezet, want ze dacht van, nouja, als ik dan op instagram heb ik toch niks te doen op dat moment, weet ik van mezelf, dus dan zie ik dat en dan is het altijd, ja, ook op een goed moment, dat je niet als je naar je agenda gaat, terwijl je met iemand aan het praten bent, dan zie je het niet, maar als je dus al weet van jezelf, oh, ik ga op social media als ik toch niks te doen heb en hem dan ziet, dan denk je: ohja, dat kan ik ook doen met m'n tijd.

[00:03:09.10] Participant: Ja, klopt, ja, dat is wel heel slim gedaan. En je raakt ze inderdaad niet kwijt wat je zegt, ze staan er gewoon op en je kan de mail altijd terugzoeken en de app opnieuw downloaden eventueel.

[00:03:22.27] Me: Want jij geeft wel bijna altijd oefeningen mee?

[00:03:25.08] Participant: Niet bij iedereen, nee, ik heb, het ligt er een beetje aan. Je hebt natuurlijk ook mensen die gewoon hier twee keer in de week in de praktijk komen om te trainen. Dan geef ik niet ook altijd nog oefeningen voor thuis mee en als ik een oefening meegeef dan hebben we die hier ook al een aantal keer doorgenomen, dus dan stuur ik hem niet altijd op, want dan zit het er gewoon een beetje in en dan merken ze dat ze daar baat bij hebben en dan doen ze die thuis ook gewoon nog een paar keer extra uitvoeren bijvoorbeeld. Dus ik geef niet bij iedereen huiswerk oefeningen mee.

[00:04:02.22] Me: Nee, precies, en dat is dus vaak omdat ze dan al in de praktijk die oefeningen doen?

[00:04:04.20] Participant: Ja, klopt. Of omdat ze nog teveel last hebben of dat soort dingetjes?

[00:04:14.12] Me: Ja, dat vond ik ook wel grappig wat Marijke zei dat ze het soms niet meegaf omdat ze dan bang was dat de mensen te fanatiek die oefeningen gingen doen.

[00:04:24.12] Participant: Ja, dat kan ook nog een rede zijn, maar ja, dat gebruik ik zelf niet zo heel vaak.

[00:04:32.00] Me: Want, merk jij het wel aan mensen als ze het wel braaf hebben gedaan of juist niet?

[00:04:38.12] Participant: Ja, ik vind wel dat mensen vaak eerlijk zijn. Als ik het vraag, van goh, is het nog gelukt met de oefeningen, zeggen mensen ook gewoon best wel vaak als het niet gelukt is van: Ja, nee, het is er niet van gekomen, kan mezelf nu wel gaan voorliegen, maar daar heb ik niets aan zeggen ze dan ook. Dus dan denk ik van: ja, dat is ook, alleen maar eerlijk, dat vind ik ook wel weer fijn.

[00:05:00.09] Me: Ja, dat is ook wel waar.

[00:05:01.21] Participant: Dus er zijn ook echt wel mensen die het niet doen, maar dan probeer ik ze ook wel altijd weer er eventjes op aan te spreken van hoe belangrijk vind je je klacht dan en wil je er zelf wel echt iets aan doen?

[00:05:17.15] Me: Ja, want zijn ze het dan wel van plan denk je? En dat ze het dan daarna gewoon thuis niet doen?

[00:05:18.25] Participant: Sommigen wel en bij sommigen zal het misschien nooit iets worden. Dat is ook wel echt zo hoor. Maar ja, dan ook, op een gegeven moment vind ik het ook een stukje eigenlijk verantwoordelijkheid en ja, als je daar dan een paar keer een gesprek over hebt dan is dat op een gegeven moment wel duidelijk en dan komen ze ook niet meer terug omdat ze denken van: ja, het is wel zo, maar ik vind het eigenlijk wel prima zo. Dat idee heb ik dan ook, want dan vind je het wel prima, want als er niets aan wilt doen, dan heb je er ook niet zoveel last van.

[00:05:58.01] Me: Nee, of het zit je dan niet genoeg in de weg blijkbaar of je..

[00:06:00.29] Participant: Ja,

[00:06:02.28] Me: Want, als je het daar dan met ze over hebt is het vooral om aan te geven dat die controle bij hun ligt, die verantwoordelijkheid bij hun ligt om voor hun eigen herstel.

[00:06:17.17] Participant: Ja, vooral inderdaad een stukje eigenlijk verantwoordelijkheid over het herstel en sommige klachten gaan ook gewoon niet over met een beetje los maken of een keertje kraken of wat dan ook. Sommige dingen moeten ook gewoon versterkt worden, want anders blijft het zwak en raakt het overbelast, ik noem maar iets, en ja, dan gaat het hem gewoon niet worden. Daar probeer ik dan wel altijd een beetje inzicht in te geven.

[00:06:44.15] Me: Ja, op zich, want we zijn inderdaad in het project bezig met aan de ene kant ben ik dus meer aan het kijken naar hoe je eventueel mensen kunt helpen met het inplannen van die oefeningen in hun dag, dus op het moment dat mensen zeggen, nou, ik wilde het wel gaan doen, maar het is er gewoon niet van gekomen of erbij ingeschoten dat je ze daar dus bij kan helpen door iets van een seintje te geven op het moment dat misschien zo'n product, die kunnen tegenwoordig natuurlijk best veel, je kunt hele slimme producten maken, op moment dat ze bijvoorbeeld, in het begin heb ik het idee dat mensen vaak wel, de eerste week of de eerste twee weken, dat ze wel heel fanatiek die oefeningen doen. Ik weet niet of jij dat ook hebt? Of dat je denkt, ze doen het meteen niet?

[00:07:32.15] Participant: Ook wel wisselend, sommigen zijn er die doen vanaf het begin niets, maar het klopt wel wat je zegt hoor, in het begin hebben ze vaak meer klachten en willen ze er nog wel wat fanatieker mee aan de slag en als het op een gegeven moment wat beter gaat en het juist belangrijk wordt om het te onderhouden zeg maar, dat gedeelte, dan geven ze het een beetje op en denken ze: nou ja, het gaat goed, ik hoef m'n oefeningen niet meer te doen, het is wel klaar zo, ja dat klopt, dat zien we sowieso wel heel erg veel.

[00:08:06.17] Me: Ja, want daar, naar mijn idee, kun je daar dus heel veel van leren op welke

momenten ze dat dus doen in het begin, dus wanneer ze er tijd voor zouden hebben in hun dag, dus misschien bij sommige mensen zal dat misschien zijn als ze netflix aan het kijken zijn op de bank of bij een ander zal het zijn net voor het slapen gaan of het kan natuurlijk locatiegebonden zijn of aan een activiteit gebonden zijn of aan een tijd en dus enerzijds zijn we heel erg, zijn we een beetje aan het kijken naar of je dus mensen op het juiste moment, of op de juiste locatie een prikkel kunt geven of een herinnering-iets.

[00:08:45.03] Participant: Dat zou wel iets moois zijn, zeker als je in het begin ook kan kijken op welk moment werd het eerst uitgevoerd, toen het nog wel werd gedaan. Dat moment lukte blijkbaar eerst ook altijd, dus waarom nu niet meer?

[00:08:58.24] Me: Nee, precies, want ik heb ook wel gehoord dat er dus, ik weet niet of die app van jullie dat ook kan, maar iemand die had dus ook een app als patient en die kon ook een alarm instellen op die app, maar dan op een vaste tijd elke dag.

[00:09:15.14] Participant: Dat durf ik niet te zeggen of dat mogelijk is bij ons.

[00:09:18.03] Me: Nou ja, op zich kon ze dat instellen, maar dat had ze express niet gedaan, omdat ze wist wel dat ze een redelijk wisselt schema had en dat het eigenlijk elke dag op een ander tijdstip was.

[00:09:27.02] Participant: Ja, dat het voor haar nooit een vast tijdstip uitkwam.

[00:09:31.21] Me: Maar dat het zeker nu, aangezien ze heel veel thuis colleges had, dat ze het eigenlijk altijd deed tijdens het college kijken, dus dat het dan gebonden was aan die activiteit en niet perse van wanneer dat nou was op de dag. Dus dat is ook wel interessant, maar aan de andere kant hebben we ook nog dat je dus, met mijn docent, die is heel erg bezig met slimme materialen en smart wearables, dus heel veel meet sensoren in kleding. Dus wat bijvoorbeeld mogelijk zou kunnen zijn is dat je of iets van een band om kan doen of, ik hoop eigenlijk dat het kan en ik denk ook dat het kan, dat je bijvoorbeeld een soort van sporttape zou kunnen hebben, die als, op het moment dat hij op de juiste plek geplaatst is, dat je daar bijna op kunt zien welke beweging je maakt zeg maar, welke hoek je maakt met het gewricht. Want ik had ook, ik hoorde van een paar patiënten, dat ze ook graag zouden willen dat ze wisten wanneer ze de oefening goed uitvoeren. Of heb jij het idee dat mensen dat wel voelen?

[00:00:38.17] Participant: Nee, niet altijd, want je hoort wel vaak mensen van: goh, hoe gaan de oefeningen? Dat ze best vaak zeggen: ik weet niet of ik hem goed doe. Ondanks de uitleg, ondanks het filmpje, ondanks dat je al een keer hebt meegekeken, dat je dan nog best wel vaak hoort: Ja, ik weet niet of ik hem goed doe.

[00:01:02.19] Me: Je zou natuurlijk op best wel veel verschillende manieren iets van feedback daarin kunnen geven.

[00:01:09.13] Participant: Ja, en zo'n sporttape zou wel iets moois ook kunnen zijn.

[00:01:13.19] Me: Ja, dat je die dus bijvoorbeeld op de buitenkant van je elleboog plaatst en zodra je die dus buigt, dat hij aangeeft hoeveel je dat doet en dat zou natuurlijk op alle gewrichten kunnen.

[00:01:25.04] Participant: Hoe ver je dan zou moeten buigen inderdaad. Alleen bij de rug zou het misschien wel moeilijker zijn.

[00:01:29.10] Me: Ja, ze hebben ook wel sensoren op de huid die dus, er is al een eerder project geweest over houding, dus die konden redelijk meten of je dan voorover gebogen zat of niet.

[00:01:39.29] Participant: Ohja, dat is inderdaad wel heel tof.

[00:01:44.11] Me: En of je dus je schouders naar voren liet zakken, omdat er dan zegmaar op het midden van je rug een sensor zit op je huid, dan rekt hij uit natuurlijk als je dat doet.

[00:01:55.18] Participant: Dat is wel echt een goeie.

[00:01:55.18] Me: Maar denk je dat mensen daar baat bij zouden kunnen hebben, als ze die feedback hebben?

[00:02:01.24] Participant: Ja, met de oefeningen, maar ook met een stukje kantoorwerk denk ik

eigenlijk, als ik dit zo hoor, zou wel echt top zijn voor sommige mensen. En dan misschien niet meteen de hele dag, zoals bij kantoorwerk, maar dat ze dat een beetje opbouwen, ik denk wel dat dat echt iets heel moois kan zijn en ik waar ik, ik zou er zelf wel enthousiast van worden als ik daar gebruik van zou kunnen maken zeg maar.

[00:02:25.08] Me: Het is ook weer een stukje, misschien ben je dan ook nog gemotiveerder in het begin om dat juist te gaan gebruiken, omdat het een soort van helpende hand is, dat je niet helemaal alleen gelaten word thuis. Al is dat natuurlijk nu met die app, wordt je ook al een beetje ondersteund, dat je daar op terug kan vallen altijd.

[00:02:44.05] Participant: Ja, ik denk wel, als je iets meekrijgt naar huis of je moet een paar grond oefeningetjes doen, dat dat ergens al scheelt, want je hebt iets meegekregen, het ligt er. Ja, ik weet niet. Dat ze dan toch wat meer geprikkeld zijn om dat te doen?

[00:03:00.23] Me: Ja, dat kan ook heel erg, dat je inderdaad als je attributen hebt, dat zei diegene die dat tijdens haar lecture altijd deed, die zegt: ja, want ze kon toen niet naar buiten om dingen te kopen, maar ze zegt, ik heb een zak rijst en een waterfles enzo allemaal in m'n kamer staan, dus dan zit ik dat college te kijken en dan zie ik dat staan denk ik, ohja, dan kan ik die oefening wel gaan uitvoeren.

[00:03:24.07] Participant: Ja precies, toch wel mooi als je van die herinneringen hebt. En bij een grond oefening heb je dat niet. En als er zo'n tape zelfs op je elleboog zit, dan word je er helemaal veel aan herinnerd.

[00:03:36.27] Me: Ja precies, dan ligt het er natuurlijk aan of je het ziet.

[00:03:40.13] Participant: Ja, of voelt.

[00:03:43.04] Me: Dan zou je het ook nog kunnen verbinden met iets wat of licht of geluid of trilling maakt.

[00:03:46.25] Participant: Ja, dat is helemaal top.

[00:03:46.25] Me: Alleen denk ik misschien wordt dat wel heel high-tech.

[00:03:53.06] Participant: Maar zover zijn we nog niet, maar het zou wel.

[00:03:58.12] Me: Op zich kan dat al wel gemaakt worden, maar nog niet voor massaproductie of iets dergelijks.

[00:04:05.17] Participant: Ja precies, dat zou echt een try-out zijn. Nee ja, dat is supertof, als zoiets zou kunnen, ik denk dat dat wel kan helpen, daar ben ik zelf wel van overtuigd.

[00:04:15.12] Me: Ja, wat denk je dat het, want ze hebben dus ook sensoren die bijvoorbeeld spieractiviteiten kunnen meten, maar of dus beweging en hoeken van gewrichten.

[00:04:28.07] Participant: Ik zou meer op de beweging en de hoeken zitten denk ik zelf.

[00:04:31.16] Me: ja, het is op zich wel tof, ze hebben dus nu een soort van slidingsbroekje, zijn ze mee bezig, met een project, en daar zitten dus sensoren in die dus een soort van spieractiviteit kunnen meten tijdens het trainen en dan kunnen ze dus, vooral als iemand geblesseerd is geweest, dan kunnen ze kijken van oh, nu is hij dus, nu moet je stoppen of nu is het overbelast of zoveel gebruik je die ene nu, dus dat is heel interessant, maar ik denk iets. Ik denk dat inderdaad, voor mijn gevoel nu, wat jij nu ook zegt, die bewegingen nuttiger zijn voor fysio oefeningen.

[00:05:04.01] Participant: Ja, en spieractiviteit misschien wel ook hoor, als iemand echt veel moet opbouwen in een bepaalde spier dan kan dat ook wel helpen. Ja, maar ik vind die hoeken wel interessanter zelf, maar ligt er misschien ook aan wat voor doelgroep je hebt.

[00:05:27.17] Me: Ja, want waar denk je dat dat wel zou helpen en waar niet?

[00:05:29.17] Participant: nou, stel je hebt mensen met neurologische klachten, noem maar iets, een herseninfarct gehad, die hebben echt wel verzwakking in bepaald spieren bijvoorbeeld en die moeten dat weel optrainen, daarvoor zijn de hoeken misschien weer minder interessant, omdat sommige hoeken niet eens te behalen zijn. Maar heb je sporters, dan vind ik die hoeken juist weer heel interessant.

[00:05:55.05] Me: Oke, want je zou natuurlijk ook, als je dus die hoeken kunt meten, ook als je dus dit moet gaan opbouwen, dan kun je wel zien hoe eigenlijk je eigen voortgang een klein beetje tracks.

[00:06:09.10] Participant: Ja, ook voor hun is het wel interessant, dat is wel zo. Die kunnen dat dan ook weer opbouwen, je kan daar meer mee meten denk ik dan met spieractiviteit.

[00:06:18.21] Me: Ja, want ze hebben bijvoorbeeld ook, wat nu al bestaat is dat je een soort van twee bandjes bijvoorbeeld, net boven je knie en net onder je knie, doet, die dan dus ook trillingen geven, maar dat kan bijna alleen maar gebruikt worden in de praktijk denk ik, want die moeten ook best wel goed op iemands been geplaatst worden, op de goede plek en alles.

[00:06:43.11] Participant: Ja precies.

[00:06:41.18] Me: En die geven dan, als je dan je knie moet strekken, op het moment dat je de goede hoek heeft, geeft hij een signaaltje van, oke, nu kun je weer terug, en nu kun je weer heen.

[00:06:50.01] Participant: Ohja, maar dan moet je wel helemaal goed zitten natuurlijk.

[00:06:55.13] Me: Ja, want die calibratie is dan iets wat je een soort van wilt doen eigenlijk bij de fysio zelf.

[00:07:01.28] Participant: Ja, dat moet wel eventjes goed ingesteld worden natuurlijk, ja, dat snap ik wel.

[00:07:06.12] Me: Ja, ook nog wel interessant, want dan kan je natuurlijk, als dat een tape zou zijn, ik weet niet hoe vaak jullie tapen en hoeveel tijd dat in beslag neemt?

[00:07:17.23] Participant: Niet zo lang, op zich, is dat best wel snel gedaan.

[00:07:18.25] Me: Dan is dat natuurlijk ook een onderdeel van waarmee je de oefening uit zou kunnen leggen.

[00:07:23.16] Participant: Ja, dat is waar. Ja, klinkt wel heel tof joh!

[00:07:32.28] Me: Ik denk dat jij ook weer door moet?

Quotes were taken from the interviews, which were interpreted using a few words. These words indicate how the quote is significant in this research. The statement cards were clustered using the components of the Fogg Model.

MOTIVATION

SOCIAL REJECTION

5 (PT)

honest clients if not performed exercises

Ja, ik vind wel dat mensen vaak eerlijk zijn. Als ik het vraag, van goh, is het nog gelukt met de oefeningen, zeggen mensen ook gewoon best wel vaak als het niet gelukt is

3

Very sensitive to disappointment of others, social pressure

Ja nee, ik ben daar zelf heel gevoelig voor van ik ben teleurgesteld in je dat je het niet doet.

3

shame to admit non-adherence

Dat ik denk; ik zal maar niet zeggen dat ik het niet zoveel gedaan heb van de week.

SOCIAL - ACCEPTANCE

5 (PT)

motivation during PT visit

Dus er zijn ook echt wel mensen die het niet doen, maar dan probeer ik ze ook wel altijd weer er eventjes op aan te spreken van hoe belangrijk vind je je klacht dan en wil je er zelf wel echt iets aan doen?

3

social pressure to exercise

als ik dan weer een oefening moest doen of een krachtsoefening of whatever dan deed ik het makkelijk dat er ook iemand zo half op me lette van; je gaat het nu gewoon doen en dan check ik even van hoe het met je gaat of hoe goed je het doet.

3

social pressure to exercise

ik wil graag met een collega naar de sportschool. Als zij mij pusht, als ik een keer geen zin heb, dan ga ik en als zij geen zin heeft en ik push haar dan gaan we allebei,

2

Digital presence would also work (prognosis)

Ja. Ik denk ook serieus dat als hij zou videobellen met mij, dat ik wel m'n oefeningen zou gaan doen.

2

Presence human (PT) motivating

Ja, ja, nou, vooral de mensen, dus m'n fysio zelf.

2

Presence PT makes patient perform exercise

En dan verwacht iemand me en dan, dat is ook de reden waarom ik teamsport doe en niet een hardloper ben, ik kan het niet.

ANTICIPATION - HOPE

5 (PT)

own responsibility for recovery

als je het daar dan met ze over hebt is het vooral om aan te geven dat die controle bij hun ligt, die verantwoordelijkheid bij hun ligt om voor hun eigen herstel.

5 (PT)

noticing progress

dan merken ze dat ze daar baat bij hebben en dan doen ze die thuis ook gewoon nog een paar keer extra uitvoeren bijvoorbeeld

5 (PT)

own responsibility for recovery

op een gegeven moment vind ik het ook een stukje eigenlijk verantwoordelijkheid en ja, als je daar dan een paar keer een gesprek over hebt dan is dat op een gegeven moment wel duidelijk en dan komen ze ook niet meer terug

4

Influence on own recovery important

En dat ik daar dus invloed op mag hebben op de hoeveelheid effort die daar in kan gaan zitten, natuurlijk je moet naar je lichaam luisteren en alles maar. En hij had betere trainingsfaciliteiten, dus als ik daar dan was dan konden we alvast wat meer trainen.

4

Influence on own recovery important

Meer vertrouwen in, had iets meer ervaring met sporters, vroeg daarom ook iets meer van je, waardoor je zelf ook wat meer het idee had dat je invloed had op je eigen proces en je eigen herstel dus ook en dat is natuurlijk, ik vind dat heel belangrijk, dat het niet zijn herstel is, maar mijn herstel.

4

Better feeling PT

toen ik m'n hamstring voor het eerst scheurde ben ik eigenlijk weer teruggegaan naar m'n oude fysio, want daar had ik gewoon een beter gevoel bij.

4

Data tracking

Ja, het bijhouden van je voortgang en nouja inderdaad, als de range of motion je beperking is, kan ik me heel goed voorstellen dat je het fijn vind ook om het bij te houden en te zien hoe je daar in groeit.

4

High Urgency = High motivation

ik had wat meer tijd ook om dat herstel in te gaan, de oefeningen waren iets lastiger, duurde ook iets langer, werd ik ook iets moeier van, dus dat heeft allemaal natuurlijk wel effect, maar ik denk inderdaad dat de motivatie om het snel, zo snel mogelijk, op te lossen, dat dat voor mij wel echt een belangrijke motivatie is.

3

no noticeable difference if exercises are performed or not

Nouja, als ik de oefeningen wel of niet doe, ik merk niet echt verschil daarin.

3

PT treatment has more influence

Meestal fikst ie het met loswrikken, duwen, douwen, trekken, whatever.

3

own progress often not noticed, need a 3rd party to point it out

Nee, dat zou helpen [indicatie van vooruitgang], want momenteel merk ik niks en qua groei circulatie bij de sport heb ik meestal iemand nodig die me vertelt dat ik vooruit ga en niet dat ik blijf steken op m'n oude niveau, want ik kan het zelf nooit zo goed inschatten of ik nou beter word of niet.

3

New injury (even more if needed for day-to-day life) would give more motivation

Maar ik denk bijvoorbeeld dat als ik nu opeens een knieblessure krijg of een heupblessure dat ik daar toch wel dik achteraan ga omdat het dan toch een totaal andere blessure is en je hebt het nodig met lopen

3

Not sure of positive influence exercises

Het is meer moeten doen omdat hij dan zegt en vindt dat het dan beter gaat, ik moet zeggen dat ik daar veel moeite mee heb

1

Feedback on effectiveness would be appreciated

Ik zou wel graag willen zien dat zegmaar, misschien als we dan toch ideologisch bezig zijn, dat ik dan kan zien of ik de oefening het effectiefst uitvoer,

1

No trust in effect of exercises

Dus die gaf me een aantal oefeningen, maar daar had ik het wel, ook vooral omdat hij het niet zeker wist ofzo, had ik daar wel wat meer moeite om die te doen.

1

Trust in result when the exercises are completed

Maar deze ben ik wel van plan om vol te houden, want ik heb gewoon nu gezien wat het resultaat bij iemand anders kan zijn als je het gewoon goed doet, maar die ander, ja, ook, wat ik eerder ook al zei omdat ik niet helemaal direct het nut ervan inzag en..

1

Trust in expertise of Physical Therapist

Zij is fysio van dat team, dus zij is gespecialiseerd is honkbal en in gooien. Dus ik heb met haar een videoconsult gedaan en zij heeft mij deze oefeningen gegeven, maar dat is nog niet zo lang terug, dus deze hou ik nog heel goed vol.

ANTICIPATION - FEAR

3

feeling that injury is permanent, so less motivated (low control)

ik heb m'n rugklachten als zo lang en m'n arm-
klachten sinds ik m'n arm toen op holy eruit heb
gekieperd zijn ze nooit echt weg geweest maar wel
minder, dat je dat toch wel; dat je zoiets hebt van,
ik ga hier nooit van af komen

SENSATION - PLEASURE

4

Gamification Trend

Ja, resultaat gericht werken is daar natuurlijk, en
daarmee pak je natuurlijk ook weer een heel groot
stuk van de jeugd mee met een stukje gamification
achtige principes en nouja, tegenwoordig is ieder-
een daar een beetje gevoelig voor geloof ik.

4

Performance feedback appreci- ated

ik zou het superleuk vinden om inderdaad op die
manier te valideren of het goed gaat.

4

Performance feedback appreci- ated

Ik moet zeggen, ik ben natuurlijk vrij data-minded
vanwege m'n baan, dus ik zou het superleuk vinden
om het überhaupt te zien en ik denk dus inderdaad
dat ik het zou gebruiken om die validatie te krijgen.

2

tracking exercises in office PT

er zijn een aantal systemen die zij [fysio] hebben waar gewoon de meting tijdens de oefeningen wordt opgenomen, dus hoe vaak je heen en weer gaat of hoeveel punten je haalt.

2

Gamification in exercises at PT

ga ik bijvoorbeeld m'n been strekken maar dan met tegengewicht dan doe ik skieen. Echt leuk. En ik ben er helemaal niet goed in, maar het maakt het wel echt veel leuker.

2

Gamification in exercises at PT

Ja, die zit er echt ook gewoon serieus bij. Die oefening zit erbij en dat ook zo dat je blokjes om kunt gooien of tussen balletjes door moet gaan. Het maakt het een stuk aangenamer.

2

Gamification in exercises at PT

Daarmee moet ik dan een parcours afleggen, dus hoe verder ik wegduw, hoe hoger het balletje gaat in het parcours en dan weer omlaag en dat wordt allemaal bijgehouden, dat wordt allemaal geregistreerd.

ANTICIPATION - PAIN

5 (PT)

decreasing motivation with severity

in het begin hebben ze vaak meer klachten en willen ze er nog wel wat fanatieker mee aan de slag en als het op een gegeven moment wat beter gaat en het juist belangrijk wordt om het te onderhouden zeg maar, dat gedeelte, dan geven ze het een beetje op en denken ze: nou ja, het gaat goed, ik hoef m'n oefeningen niet meer te doen, het is wel klaar zo, ja dat klopt, dat zien we sowieso wel heel erg veel.

4

Lower inconvenience = lower motivation

Ja, daar heb je echt last van, ik heb ook een tijdje last gehad van m'n arm en daarvoor was ik wel duidelijk minder gemotiveerd. Dan deed ik het echt nog steeds wel wekelijks, maar dagelijks werd dan om de dag.

4

High irritation - high motivation

Sowieso heeft het natuurlijk, als je wat vaker gesport hebt, dan helpt dat überhaupt wel, dat je, die discipline zit er over het algemeen wel in en dit is een van mijn klachten die gewoon heel irritatie veroorzaakt, dus ik moet zeggen dat ik ook wel altijd erg gemotiveerd ben om te zorgen dat het weg is.

2

high pain leads to doing exercises

Net na de operatie moest ik vooral m'n been gestrekt leggen en ijsen en dat was m'n oefening. Dat deed ik, want ik had gewoon heel veel pijn

3

not constant pain, no physical reminder

Ik denk er ook niet heel erg over na, want als ik niet de dingen doe die ik zou moeten doen qua honkbalgewijs dan heb ik er ook geen last van en als ik nu opeens een bal ga gooien dan pleurt m'n arm er haast af van de pijn en daarom denk ik er ook niet echt aan.

ABILITY

NON-ROUTINE

4

Young at first PT appointment, so used to doing exercises

ik denk dat ik negen was toen ik voor het eerst naar de fysio moest, dus misschien is dat wel dat je een soort van, op dat moment geen idee hebt en later dat meeneemt.

4

Very strict rhythm, so “easy” to plan

Ik heb natuurlijk ook een redelijk vast ritme met werk, met alle extra dingen en sporten en alles daarnaast, dus dat zorgt er ook wel voor dat je je discipline ook wat makkelijker vol kan houden. Ik kan zeggen, ik doe het altijd 's avonds op dat moment, omdat ik nooit 's avonds hoef te werken ofzo.

3

Long term PT patient

Ik loop onophoudelijk bij de fysio sinds m'n zestiende.

3

Perform exercise when convenient

Ik ben zo'n persoon die het doet als het me uitkomt.

4

Set time of day

Ja, dat is altijd zo'n moment wat je elke dag hebt en 's ochtends ben ik, ik ga altijd heel vroeg werken, dus dan ben ik niet zo goed om dan ook nog iets te gaan doen. En meestal douche ik dan een beetje net voordat ik ga slapen, dus dan doe ik het net daarvoor.

4

Set time of day

Ik moet wel zeggen dat dit was natuurlijk elke dag vijf oefeningen, dat doe je dus, nouja, ik doe dat dan even voordat ik ga slapen.

2

**Scaffolding on existing habit.
Smoking = exercise**

Als ik het doe, m'n squats of m'n lunges, als ik aan het roken ben.

1

**self-confidence to be disciplined
lacking**

ik ben ook gewoon niet zo iemand die daar heel gedisciplineerd in is.

1

Very flexible schedule, not fixed

gewoon wat uit komt en soms had ik overdag niets te doen en dan ging ik het dan doen, als ik dacht "wat ga ik nu eens doen, naja, ik kan wel even voor de fysio.." Of als er visite is, weet je wel, dan is het een goed excuus om naar boven te gaan en dat te gaan doen.

1

**Linking exercise to a pre-existing
activity**

want ik doe het gewoon tijdens m'n les

PHYSICALLY DEMANDING

4

Short exercises

Het werd steeds meer, werd steeds vaker herhalingen om te zorgen dat de stabiliteit wat beter werd. In het begin was het denk ik inderdaad tien minuten.

4

Higher effort, less likely to perform

Het is natuurlijk wel zo dat als je daarvoor je weer moet gaan omkleden dan is de kans dat je het wat minder vaak doet wel heel erg groot.

4

Short exercises

Ik moest iedere dag moest ik vijf oefeningen doen en dan dus altemnerend de ene dag vijf en dan de andere dag de andere vijf. Dus op zich zorgde dat ervoor dat de tijd relatief meeviel.

3

Exercises can be done anytime during other activities

Omdat je die dingen ook gewoon op het moment kunt doen, dus als ik op de scooter zit en ik rij naar m'n werk dan kan ik het doen.

2

Specialised tools at home not motivating enough (prognosis)

Ik denk dat als ik thuis apparaten zou hebben dat ik het ook niet zou doen.

COGNITIVELY DEMANDING

5 (PT)

client unsure about exercises

want je hoort wel vaak mensen van: goh, hoe gaan de oefeningen? Dat ze best vaak zeggen: ik weet niet of ik hem goed doe. Ondanks de uitleg, ondanks het filmpje, ondanks dat je al een keer hebt meegekeken, dat je dan nog best wel vaak hoort: Ja, ik weet niet of ik hem goed doe.

5 (PT)

Not forgetting exercises

je kan de mail altijd terugzoeken en de app opnieuw downloaden eventueel.

5 (PT)

nudging, seeing app on phone

Iedereen kijkt tegenwoordig heel vaak op z'n telefoon, als je die app dan ook tussen al je apps hebt staan, zie je hem wel iedere keer voorbij komen en wordt je er misschien nog aan herinnert.

5 (PT)

Using App, videos and standard exercises

daar staat een uitleg bij, daar is een filmpje bij, staan dus heel veel standaard filmpjes al in en wij kunnen zelf ook nog filmpjes met uitleg toevoegen, dus dat werkt echt wel heel erg fijn, ook gewoon omdat je ze alleen maar hoeft aan te klikken en door kan sturen.

4

Template during session, email send to patient

Hij maakte zeg maar tijdens dat we in de zaal stonden, maakte hij gewoon zo'n schema met zo'n vast format template ding waar hij met pen op schreef wat we dan deden en op basis daarvan maakte hij daar een mailtje van.

4

mail with exercises (sometimes videos)

Ja, dus, we hebben het gewoon besproken toen we daar waren, dus die eerste paar sessies duren dan wat langer. En dan stuurde hij een mail met de afspraken die we gemaakt hadden en de oefeningen daarbij en dan als er eentje was die wat lastiger was of nieuw was dan stuurde hij ook wel eens youtube linkje ofzo bij.

3

strict rules of activities to avoid preferred

tape het maar gewoon vast en zeg me wat ik absoluut niet moet doen en dat doe ik niet en ik vind dat het vanzelf over moet gaan.

3

exercises experienced as irritating

Ja, toen deed ik het meer [in het begin van een behandeling], maar ik vind het meer een soort van storend om elke keer als ik daar geweest ben elke keer een set oefeningen mee te krijgen die dan zou moeten doen.

3

PT shows exercise and is done once at office. No digital support or reminders.

Nee, het is eigenlijk puur van, hij doet ze zelf voor en dan zorgt hij meestal voor een ondergrond zoals een bed of een stoel waarop je ze makkelijk kan doen en dan moet ik het zelf doen en dan doen we even een set zoals ik het zou moeten doen om de beweging helemaal goed te krijgen en als ik het goed doe dan neem ik hem mee naar huis om het zelf te doen, maar ik krijg niet iets van een website mee of iets anders.

1

Physical reminders (attributes) in the place most used to preform exercises

nu heb ik allemaal verschillende gewichten ook, of attributen die ik dan moet gebruiken, dus die zie je dan ook gewoon in je kamer liggen weet je wel. Je ziet je elastiek liggen en je ziet je gewicht liggen, dus dan zit het ook constant gewoon in je hoofd en voor die andere had ik alleen een heel klein gewichtje en ook die band, maar dat triggert dan minder ofzo als dat het helemaal vol ligt.

1

Long exercises with a non-defined ending

ik moest dan zo'n gewichtje van een halve kilo zo omhoog en dan heel langzaam laten zakken en dan wachten totdat je spier moe wordt eigenlijk, maar dat duurt gewoon echt, dan ben je gewoon tien minuten dat aan het doen en dan op een gegeven moment denk je van, nouja, misschien is dit moe genoeg ofzo, dus dan is het klaar

1

App with notes on exercises and personal notes

Ja, er staat zegmaar aantal sets, aantal reps staan er in en de standaard oefening uitgelegd, dat je hem goed doet, waar je op moet letten, dus bijvoorbeeld je schouder juist een beetje omhoog of je schouder juist naar achter of dat soort dingen en zij kan er persoonlijke notities bijzetten

1

Reminder in a noticeable place

ik heb hem zegmaar niet in een mapje ofzo gezet, ik heb hem gewoon vol in beeld laten staan, express ook, zodat als ik naar iets anders wil, zoals bijvoorbeeld, weet ik veel, instagram ofzo, dan moet ik daar feitelijk langs.

TIME

3

motivation/time barrier

Nee, dus het zou snel moeten zijn, alleen ik heb gewoon niet de motivatie ervoor of de tijd ervoor.

3

planning barrier

Hij heeft ook wel eens oefeningen van; doe het zo vaak mogelijk, want dat kan geen kwaad, maar hij zegt ook wel eens; doe het drie keer per dag, ja, dan vind ik dat toch heel lastig in te delen, ik bedoel, ja, het is een kwartiertje oké, ja, dat is toch een kwartiertje minder slaap of.

3

Time barrier

Maar je merkt echt qua tijd dat ik denk van, wanneer moet ik dat doen?

1

Exercises with a pre-determined duration

Dat koste wel meer motivatie om dat dan te gaan doen, ook omdat dat zo lang duurde en het eigenlijk best wel, weetje, nu doe je gewoon drie keer twaalf en dat is het, dan weet je ook gewoon hoe lang het duurt en je weet wanneer je klaar bent.

3

Motivation barrier

Dat vind ik lastiger, dat heb ik gewoon ja, of geen tijd voor, geen zin in, dat zijn twee dingen natuurlijk.

3

Time barrier

Ik moet om zeven uur op m'n werk zijn heel de week, echt 's ochtends gaat het niet gebeuren. 's middags zou het kunnen en dan 's avonds moet je dan weer vroeg naar bed voor de volgende dag bijvoorbeeld.

MONEY

4

Ability to perform exercises (materials)

En alles werd gedaan met dingen die ik thuis had ofwel zo'n weerstandsband ofwel een klein gewichtje. Nouja, die dingen heb ik allemaal thuis, dus dat, die had ik al thuis, ook al daarvoor, dus dat ging eigenlijk heel goed.

TRIGGERS

SPARK

5 (PT)

nudging with tape

En als er zo'n tape zelfs op je elleboog zit, dan word je er helemaal veel aan herinnerd.

3

something that forces to start exercise

Ik zou iets nodig hebben wat me een schop verkoopt; van, nu ga je het doen. Dat zou ik nodig hebben.

FACILITATOR

4

Validation can help perform exercises

Als dat feedbacksysteem er niet is, dan, ja, dus ik kan me ook heel goed voorstellen dat dat voor de iets minder sporters onder ons ook wel heel veel effect kan hebben.

4

Validation for motivation

Hij voelt het niet, hij ziet het niet, dus voor hem zou ook weer zo'n validatiesysteem, van doe ik m'n oefeningen goed, zou denk ik heel sterk helpen.

4

Lack of Feedback, no correct performance

Als je validatie kan krijgen hoe dat je ze doet dan. Ja, je doet het natuurlijk een keer bij de fysio zelf tijdens dat je daar bent en daarna moet je ze zelf thuis doen, ja, als je dat een dag later doet, de kans dat je je rug niet helemaal recht houdt of dat je je beken teveel kantelt waardoor de oefening veel minder nut heeft is best wel groot

4

Lack of Feedback, no correct performance

Je krijgt natuurlijk geen feedback dus nouja, zeker aan het begin doe je niet alle oefeningen helemaal goed.

1

Exercises with a pre-determined duration

Dat koste wel meer motivatie om dat dan te gaan doen, ook omdat dat zo lang duurde en het eigenlijk best wel, weetje, nu doe je gewoon drie keer twaalf en dat is het, dan weet je ook gewoon hoe lang het duurt en je weet wanneer je klaar bent.

3

Missing feedback on executing movement

Ja, en dat was opzich wel makkelijk, alleen het ding daar een beetje mee is je weet dan daarna niet of je het zelf goed doet. Dat vond ik dan wel nadelig.

1

(Tactile) Feedback when the movement is done incorrectly

Dus dat zou ik willen, dat ie zegmaar zo en als je eruit [de goede houding] gaat dat ie dan zegmaar een soort van trilling geeft ofzo.

1

Easy access to personal feedback

Ja, en ik kan haar gewoon mailen als ik dat wil, dus als ik zeg van, op een gegeven moment als ik denk van, nouja, ik doe nu tien keer die kilo rijst, maar ik voel het niet meer, het wordt zegmaar te licht, dan kan ik haar gewoon mailen en zeggen van : "yo, soof, kan ik dat verzwaren"

SIGNAL

3

Alarm is switched off to easy

Maar dat alarmpjes uitzetten is zo makkelijk en dan kraamt hij er niet meer naar of ik het wel of niet heb gedaan, is een beetje het ding daarna.

3

alarm can work

En dan gewoon van; he, het wekkertje gaat, waar was die ook alweer voor? ohja ohja, dan even doen en dan.

2

Demanding trigger of app not motivating

In het begin zeker wel [reminder krijgen op een geschikt moment], maar ik denk dat ik zelfs dat zat zou worden en dat zou gaan negeren. Dat ik gewoon omdat ik die prikkel krijg zo van "joh, je moet nu wat gaan doen" dat ik dan uit gewoon frustratie of wat dan ook het dus juist niet ga doen.

2

Small inconveniences when alarm rings lead to non-adherence

ik heb net een kopje koffie in m'n hand ofzo, een beetje op die manier. Niet om ernstige dingen, het is gewoon omdat de discipline mist.

1

Alarms on a set time clash with variable schedule

dat komt dan waarschijnlijk altijd op een vast tijdstip en al mijn dagen zijn anders. Dat is niet super handig.

1

App with option to set a reminder

maar je kan ze dus ook popups laten geven als je het dus nog niet gedaan hebt, dat ze gewoon om zes uur 's avonds zeggen van "yo, ga je nog wat doen of wat?"

2

First week high exercise adherence, later not. Alarm is annoying

de eerste keer na m'n knieblesure dan zette ik een alarm, dat ik elke twee uur, want toen moest ik het nog vaak doen, dat ik dan moest gaan bewegen. Dat heb ik eventjes volgehouden, dus een weekje ofzo en daarna is dat ook weer.. heb ik dat alarm uitgezet want ik werd er gek

1

Non-intrusive reminder of exercises

Maar nu weet je wel dat als je nu dan je telefoon opent en je ziet meteen die app op je beeld staan, denk je "ohja", dus dat helpt wel echt als een trigger, dat je gewoon weet van, dat moet ik nog even doen.

PROBLEM RELEVANCE

3

Low exercise-adherence

En ik heb ze wel eens een tijdje gedaan of als ik me ervoor voel dat ik het moet doen, maar ik ben er dus niet heel consequent ermee.

2

Non-adherence at home exercises

Dat is niet gelukt [thuis oefeningen doen] , nee, in corona tijd, ik denk, want toen heb ik via een app de oefeningen thuis gekregen, er zat een alarmpje op, hardstikke goeie app, echt super. Ik heb het niet gedaan.

2

Not satisfied with own behaviour

Heel slecht. (over het niet doen van de oefeningen)

2

lower frequency of exercises than intended, small exercises

het zijn allemaal vrij kleine oefeningetjes die ik dan kan doen en ik doe ze in plaats van elke dag doe ik ze dan een keer per week ofzo.

2

small exercises not executed

een maand/anderhalve maand na de operatie, dan krijg je wat andere oefeningetjes mee, zoals je been buigen en op je voorvoet staan en een beetje strekken met je kuit. Die heb ik gewoon nooit gedaan eigenlijk.

2

Intention-behaviour gap without clear barrier

Nou in eerste instantie, de eerste keer dat ik het kreeg dacht ik van, Ja! En vervolgens ben ik dan thuis en ik heb er de tijd voor he, dus het is niet zo dat dat moeilijk is om het in te plannen, maar ik doe het gewoon niet.

1

Intention at the Physical Therapist was there, but behaviour at home not

toen ik bij de fysio zelf was dacht ik "oh ja, dat ga ik iedere dag doen" en toen kwam ik thuis, toen dacht ik "muuuuhhhh, nee"

2

Not doing at home exercises

ik mag sowieso altijd thuis wel oefeningen doen, maar ik doe het nooit.

NOT CATEGORIZED

5 (PT)

positive about analysing behaviour

Dat zou wel iets moois zijn, zeker als je in het begin ook kan kijken op welk moment werd het eerst uitgevoerd, toen het nog wel werd gedaan. Dat moment lukte blijkbaar eerst ook altijd, dus waarom nu niet meer?

5 (PT)

focus on movement and angles.

Ik zou meer op de beweging en de hoeken zitten denk ik zelf.

5 (PT)

Very positive clients about app

Ja, dat wel, want ik hoor wel echt iedereen altijd heel positief erover, ik heb er nog nooit een negatieve reactie op gehad en ik vraag het ook wel eens hoor, ook als ik twijfel of mensen nou echt handig zijn met hun telefoon

5 (PT)

positive about possibilities

Nee ja, dat is supertof, als zoiets zou kunnen, ik denk dat dat wel kan helpen, daar ben ik zelf wel van overtuigd.

5 (PT)

Lot of work for the PT

ik gebruik dat zelf nooit omdat ik het dan ook bij iedereen zou moeten bijhouden en dan zou ik stapelgek worden denk ik.

5 (PT)

Extra features (giving pain-grades, checkin exercises for the day)

en dan kunnen we die mailen naar de patient en die kan dan gewoon de app downloaden en die ziet dan z'n eigen oefeningen daarin staan en als we willen kunnen we ook nog vragen, maar dat gebruik ik zelf eigenlijk nooit, of mensen een pijncijfer aangeven, of ze willen aangeven of ze de oefeningen die dag hebben gedaan of niet

4

Uncomfortable about life/location/activity-tracking

Maar ik kan me voorstellen dat het voor sommige mensen heel sterk werkt, alleen ik zou het lastig vinden dat iets mij tracks op die manier.

3

PT pays attention to person

Hij is heel oplettend daarin en deelt ook echt z'n zorgen en ik zit dan ook bij een logopedist voor m'n longen

3

Videochat in lockdown with videos

Maar toen we in de coronashizzle zaten was het wel dat we dan videochatten en dat hij dan filmpjes had gemaakt met z'n collega's.

3

trust in PT

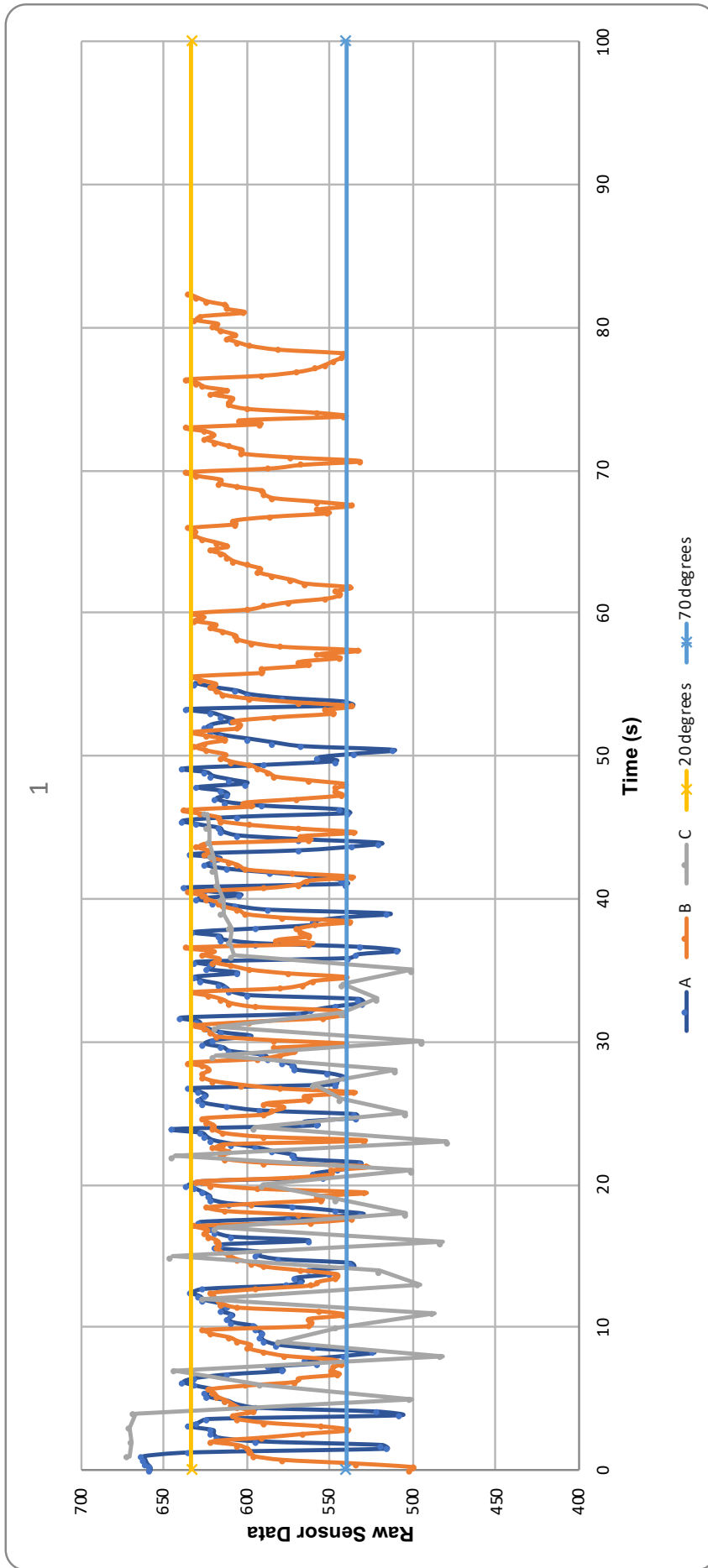
Dat ik heel blij ben met m'n huidige fysio.

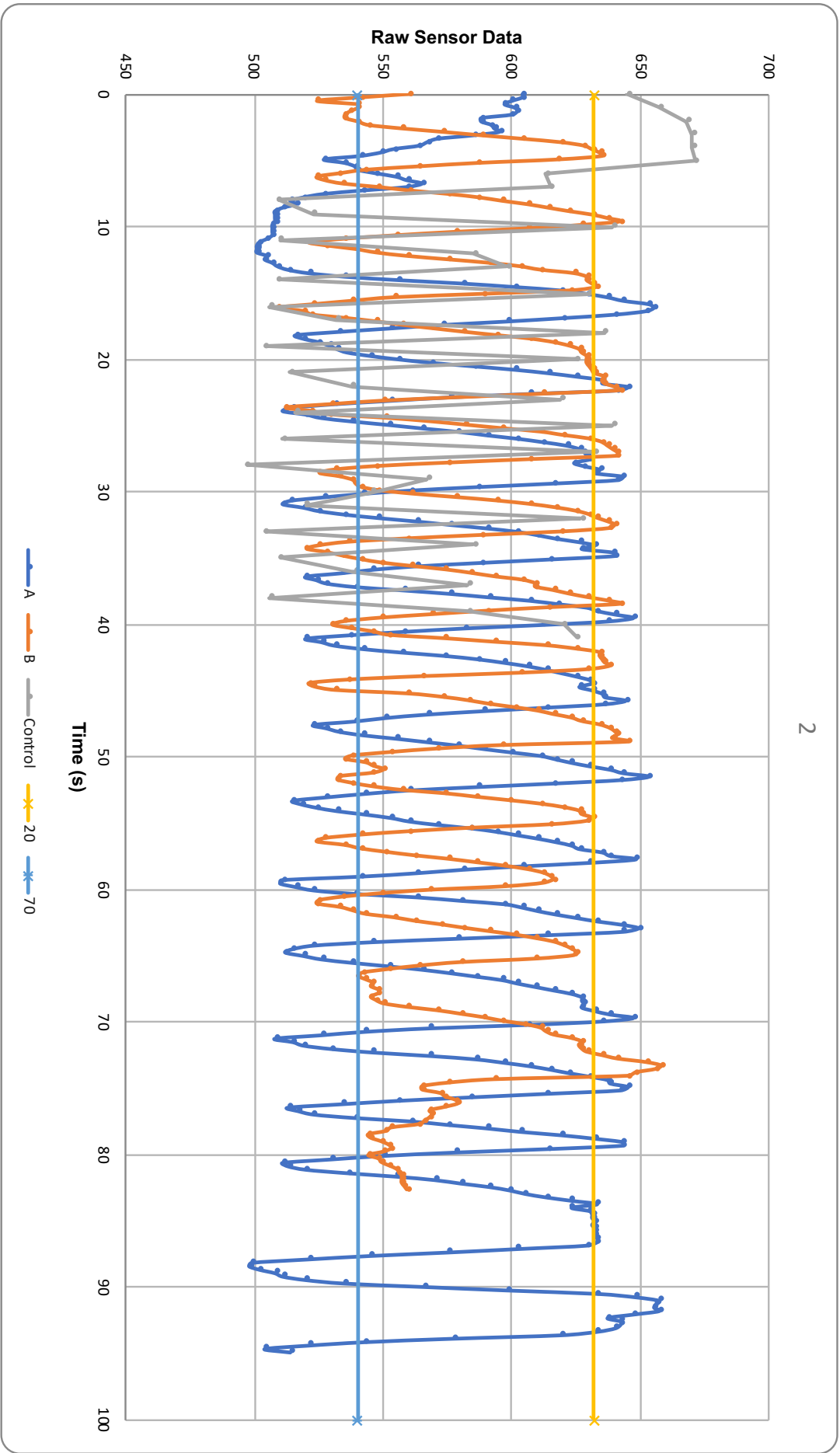
2

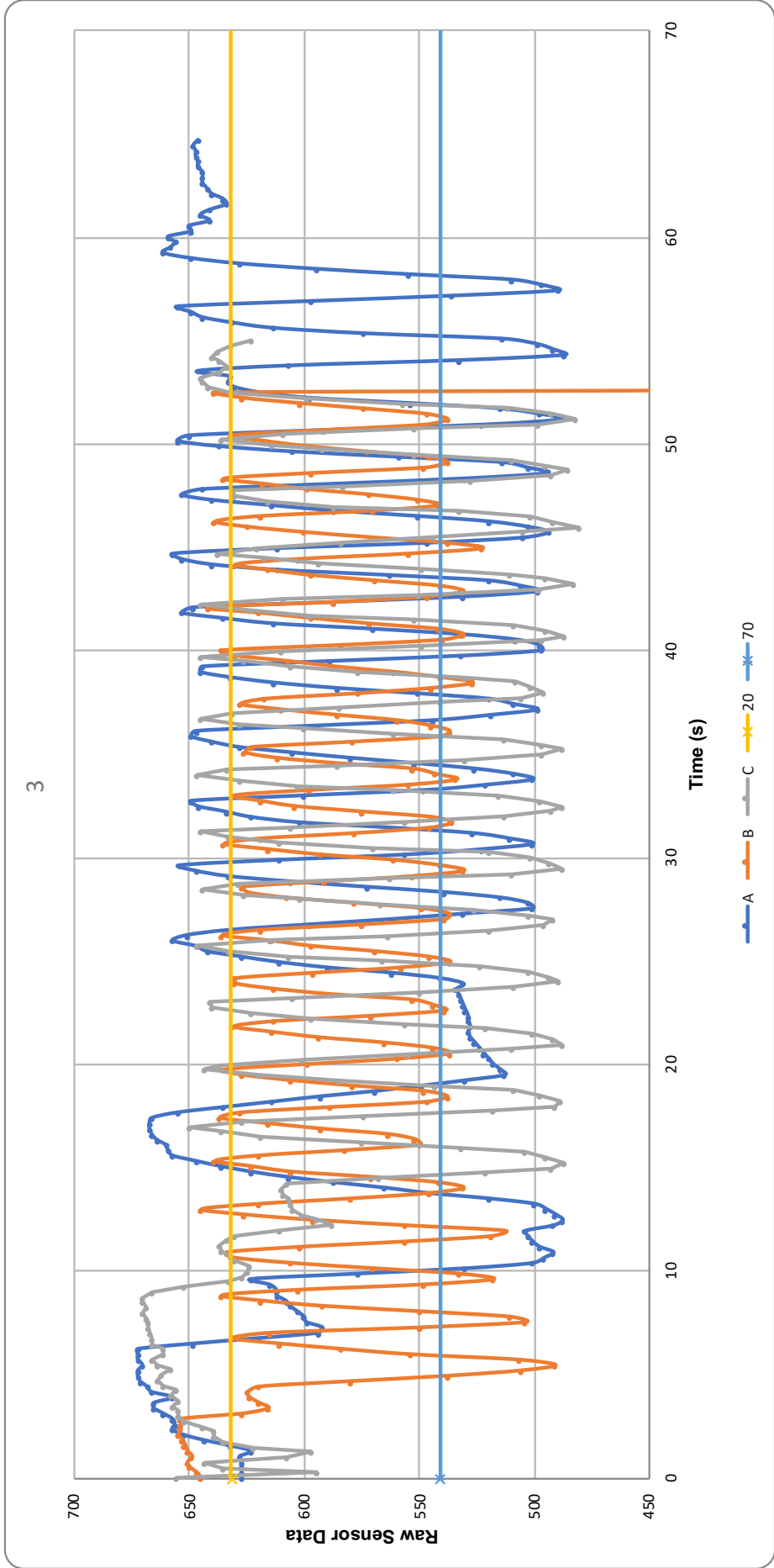
Could work with short-term recovery

Ja, ik denk dat dat bij mij zou gebeuren dus ik zou een kort, bij kortdurend herstel zou het werkend zijn, langdurig herstel denk ik niet.

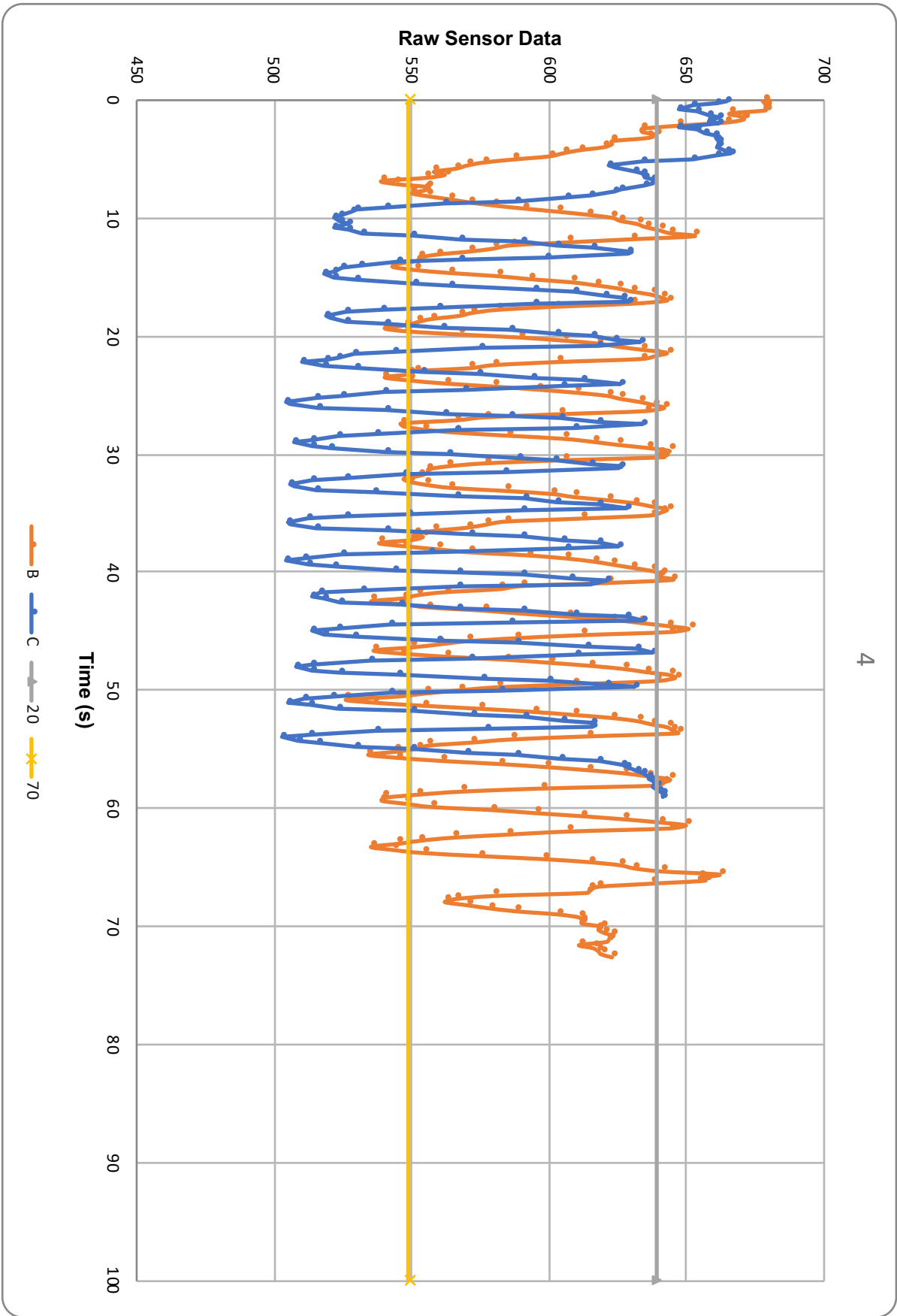
Demographic Information																
#	Age	Sex	Dominant Hand	Movement	Realsense #	#										
1	28	Female	Right	No	1											
2	30	Male	Left	No	2											
3	29	Male	Right	No	2											
4	28	Male	Right	No	2											
5	25	Female	Right	No	2											
6	27	Male	Right	No	2											
Calibration																
#	Before	0	30	60	90											
1	Before	670	630	560	530											
2	After	655	600	520	500											
3	Before	670	580	530	510											
4	After	690	570	530	515											
5	Before	670	570	520	505											
6	After	670	600	530	515											
7	Before	670	600	530	515											
8	After	655	540	515	495											
9	Before	655	530	515	495											
10	After	645	555	490	490											
Control Test																
#	Performance	Confidence	Knowing End	Within's degrees												
1	3	7	7	1	1											
2	2	7	1	1	1											
3	6	6	4	4	4											
4	6	3	2	4	4											
5	6	7	3	2	2											
6	6	7	3	2	5											
mean	5.7	6.2	4.0	3.0												
median	6	7	3.5	3												
mode	6	7	7	4												
range	6	4	7	4												
standard deviation	1.37	1.80	2.53	1.59												
Scenario A																
#	Performance	Confidence	Knowing End	Within's degree	accurate feedback	Informative	Bar Screen	Confidence	# Reps Screen	Confidence	Informative	Buzzer End Movement	Confidence	Informative	Buzzer End Exercise	Confidence
1	3	6	4	6	3	5	7	3	7	7	6	3	2	7	2	2
2	7	7	7	7	7	7	6	4	6	4	7	7	4	7	7	7
3	7	7	7	7	7	5	5	5	6	6	6	7	7	7	7	7
4	6	6	6	4	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5
5	6	6	5	6	6	6	6	6	5	6	7	6	6	5	5	5
6	6	7	7	6	6	6	6	2	3	3	7	6	6	4	4	4
7	7	7	7	6	5	6	2	2	2	3	6	6	6	7	7	7
mean	5.8	6.7	6.0	4.8	5.7	6.0	5.7	4.3	6.2	5.0	6.8	5.8	5.0	6.6	5.2	5.0
median	6	7	6.5	6	6	6	6	4.5	6.5	5	7	6	6	7	6	5
mode	6	7	7	6	6	6	6	6	7	4	7	7	6	7	7	7
range	4	1	3	5	4	2	4	4	3	4	1	4	5	2	5	5
standard deviation	1.47	0.32	1.26	2.04	1.51	0.89	1.51	1.63	1.17	1.55	0.45	1.64	2.00	0.89	2.17	2.12
Scenario B																
#	Performance	Confidence	Knowing End	Within's degree	accurate feedback	Informative	Bar Screen	Confidence	# Reps Screen	Confidence	Informative	Value Degree Screen	Confidence	Informative	End of Exercise Screen	Confidence
1	7	7	7	7	9	7	7	5	4	5	7	7	6	7	7	7
2	7	7	7	7	7	7	6	5	4	4	7	6	6	7	4	4
3	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
4	6	7	7	6	6	7	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6
5	6	7	7	2	6	7	2	2	7	5	7	7	5	7	7	6
6	7	7	7	2	7	3	6	4	4	4	2	2	4	4	4	4
mean	6.7	7.0	6.0	4.0	6.5	6.0	5.7	4.3	5.2	5.2	6.0	6.3	4.8	5.5	5.2	5.0
median	7	7	7	4	6.5	7	6	5	7	5	7	6.5	5.5	6.5	5.5	5
mode	7	7	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	6	7	7	7
range	0	0	6	6	1	5	6	6	7	3	5	2	6	5	7	5
standard deviation	0.52	0.00	2.45	2.81	0.55	2.35	1.88	2.42	2.14	1.21	2.00	0.92	2.14	2.07	2.14	2.00





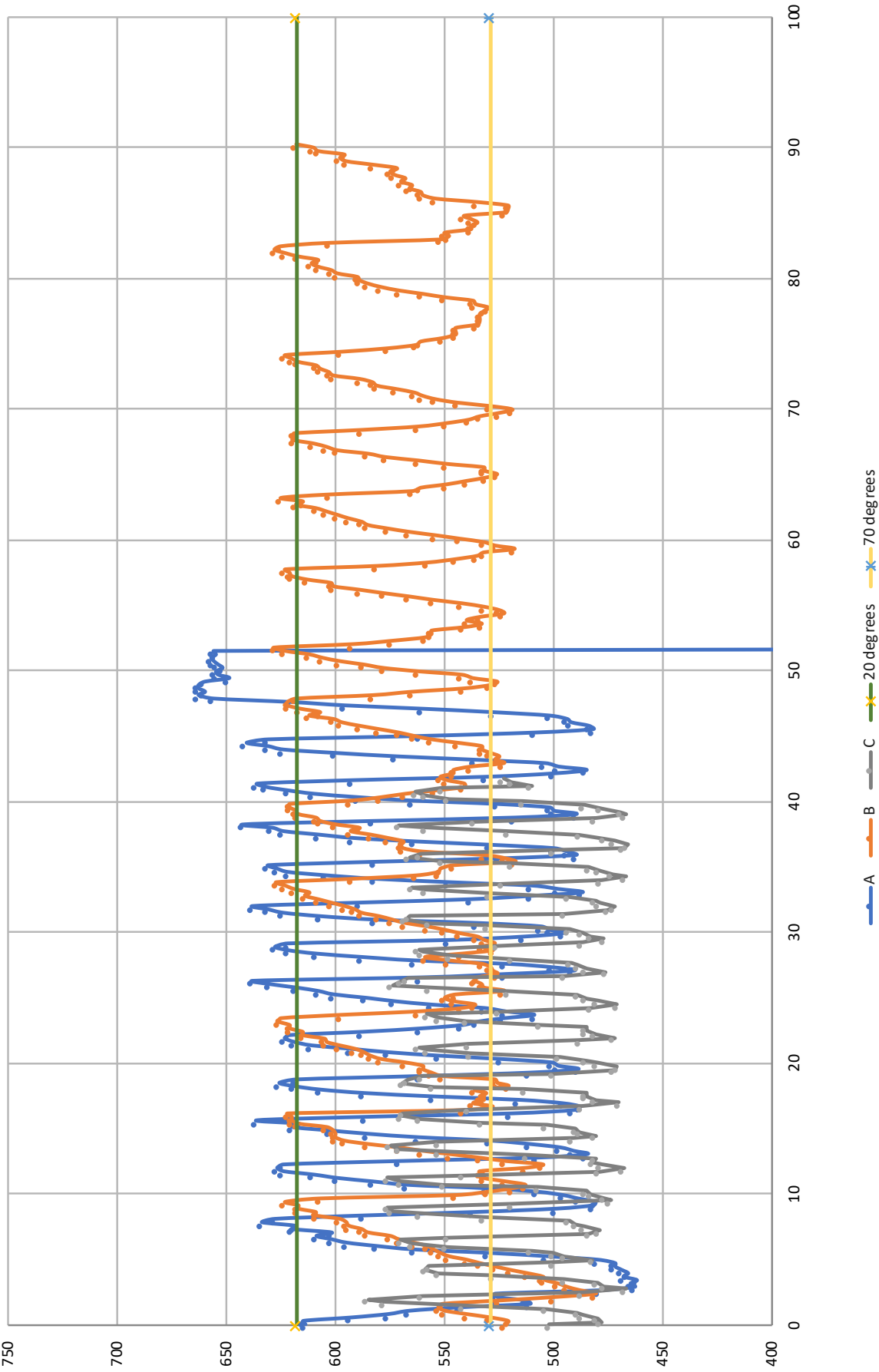


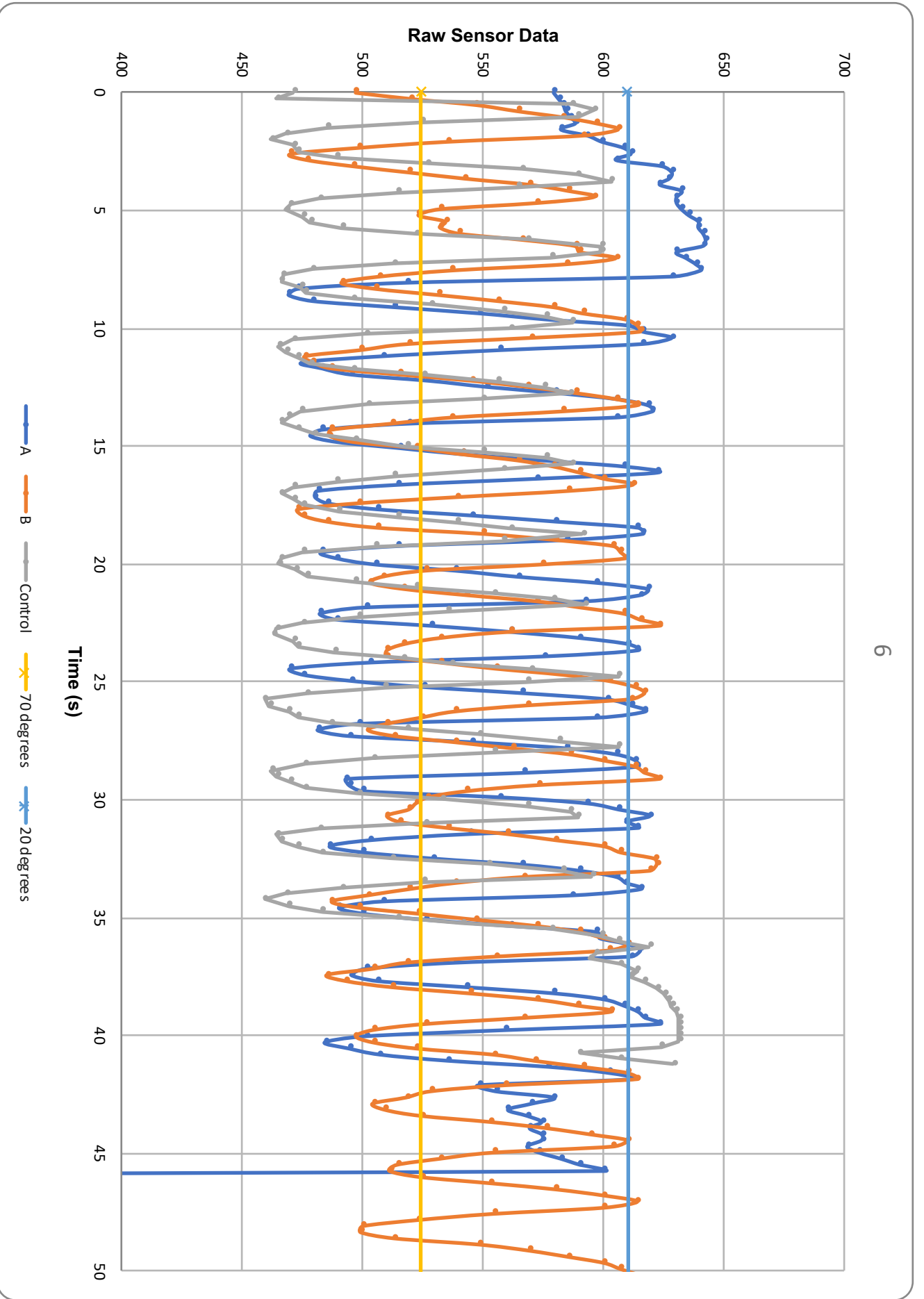
3




4

5







Master Thesis
Design For Interaction
June 2023