



SPORTFYSIOTHERAPIE

Informatie voor patiënten

De NVFS (Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg) Sportfysiotherapeut is een fysiotherapeut die zich heeft gespecialiseerd in sport-gerelateerde klachten. Na zijn studie fysiotherapie heeft hij zich verder geschoold tot sportfysiotherapeut. De sportfysiotherapeut richt zich op preventie, voorlichting en behandeling van sportblessures. Hij weet wat er in het lichaam gebeurt tijdens het sporten en hoe u geblesseerd raakt. De sportfysiotherapeut adviseert ook over de opbouw van training, over schoenen en braces en helpt bij de keuze van een sport die bij u past. Naast fanatieke sporters behandelt de sportfysiotherapeut ook kwetsbare doelgroepen, zoals ouderen en kinderen, bij wie training wordt ingezet als onderdeel van therapie.

Beginnende sporters

Veel mensen willen wel sporten of bewegen, maar weten niet goed hoe. Misschien is het al lang geleden dat u voor het laatst heeft gesport, bent u in de loop der tijd zwaarder geworden of is het vanwege een handicap of chronische ziekte niet eenvoudig om te gaan sporten. De sportfysiotherapeut kan u helpen bij het kiezen van een activiteit die bij u past. Hij is deskundig op het gebied van het menselijk lichaam en specifiek als het gaat om sporten en bewegen. Hij kan u vertellen wát u kan doen en hóe u het kan doen. Met andere woorden: hij geeft advies en begeleiding.

Hoe gaat dat dan in zijn werk? U maakt een afspraak bij de sportfysiotherapeut. Tijdens deze afspraak kunt u de sportfysiotherapeut vertellen wat u wil bereiken en hij zal u vragen over het sportverleden en de gezondheid. Hij zal ook zonedig testen zoals een fitheidstest. Een dergelijke test maakt hem (en u) duidelijk hoe fit u bent. Bent u niet erg fit, wanhoop dan niet! U bent immers op het juiste adres om fitter te worden. De sportfysiotherapeut begeleidt u hierbij. Dat kan tijdens elke training het geval zijn, of u komt een keer in de week langs om bij te praten en schema's aan te passen. U kunt eventueel weer opnieuw een test doen.

Sporters

U sport met veel plezier. U speelt competitie en u bent elke wedstrijd lekker fanatiek of misschien loopt u zelf twee keer per week hard met het plan om ooit nog eens een halve) marathon te lopen. Bekruipt u wel eens de vraag of u goed bezig bent? Of u wel effectief genoeg traint? Begint het u een beetje te duizelen als u nieuwe loopschoenen moet kopen en je tegenstrijdige adviezen krijgt?

Ga eens langs bij een sportfysiotherapeut. Deze professional heeft zich als fysiotherapeut gespecialiseerd in de sport. Hij kan zich helemaal in u als sporter verplaatsen en u vanuit zijn deskundigheid optimaal adviseren over alles wat met uw sport te maken heeft. Wacht niet tot u een blessure heeft, maar vraag om advies als u bij elke service 'iets' in de schouder voelt. Laat eens naar de stand van uw enkels kijken als u vaak zwikt en vraag welke schoenen u het beste kunt dragen of welke brace u kunt gebruiken. Leg uw trainingsschema ter voorbereiding op de marathon eens voor

aan de sportfysiotherapeut en kijk of u niet te hard (of te langzaam) van stapel loopt. Indien nodig zal de sportfysiotherapeut u doorverwijzen naar andere deskundigen, bijvoorbeeld een loopschoenenzaak, een diëtist of een masseur.

Geblesseerde sporters – behandeling en begeleiding

U bent geblesseerd. Dat is balen! Natuurlijk wil u zo snel mogelijk weer in het veld staan of op de fiets zitten. Een sportgerichte behandeling en begeleiding bij de sportfysiotherapeut zorgen daarvoor. Sport minded als hij is, weet de sportfysiotherapeut hoe u zich voelt en hij zal er alles aan doen om u zo snel mogelijk weer op niveau te krijgen. Natuurlijk analyseert hij eerst nauwkeurig wat er is gebeurd en behandelt hij uw blessure gericht. Maar hij adviseert u ook hoe u tijdens deze vervelende periode zo fit mogelijk kunt blijven. U loopt dan zo min mogelijk achterstand op. Is uw blessure complex of vraagt de situatie specifieke aandacht, dan is het goed om te weten dat de sportfysiotherapeut deel uitmaakt van een sportmedisch netwerk. Wanneer het nodig is, zorgt hij ervoor dat u bij een sportarts, manueel therapeut of een andere deskundige terecht kunt. U bent geblesseerd. Dat is balen! Natuurlijk wil u zo snel mogelijk weer in het veld staan of op de fiets zitten. Een sportgerichte behandeling en begeleiding bij de sportfysiotherapeut zorgen daarvoor. Sport minded als hij is, weet de sportfysiotherapeut hoe u zich voelt en hij zal er alles aan doen om u zo snel mogelijk weer op niveau te krijgen. Natuurlijk analyseert hij eerst nauwkeurig wat er is gebeurd en behandelt hij uw blessure gericht. Maar hij adviseert u ook hoe u tijdens deze vervelende periode zo fit mogelijk kunt blijven. U loopt dan zo min mogelijk achterstand op. Is uw blessure complex of vraagt de situatie specifieke aandacht, dan is het goed om te weten dat de sportfysiotherapeut deel uitmaakt van een sportmedisch netwerk. Wanneer het nodig is, zorgt hij ervoor dat u bij een sportarts, manueel therapeut of een andere deskundige terecht kunt.

Adres: Alexanderhof 11
5527EH Hapert
Telefoon: 0497-388034
Website: www.fysiofithapert.nl
E-mail: info@fysiofithapert.nl

Openingstijden:

Dinsdag, vrijdag van 7.45u tot 18.00u
Maandag, woensdag en donderdag van 7.45u tot 21.00u

Deskundige therapeut: opleiding:

Joyce Puts: Master sportfysiotherapeut en algemeen fysiotherapeut

Bij voorkeur bellen tussen 8.30u en 12.30u.