

Sportfysiotherapie

Sportfysiotherapie is bedoeld voor mensen die een blessure hebben opgelopen tijdens sporten en zo snel mogelijk hun sportbeoefening weer willen hervatten. Of voor mensen die op een andere manier een blessure hebben opgelopen waardoor ze op dit moment niet in staat zijn hun sportbeoefening te hervatten. Tevens voor mensen die bijvoorbeeld de marathon willen lopen en niet goed weten hoe ze zich zonder blessures kunnen voorbereiden. Ook voor mensen die op dit moment niet sporten maar dit wel willen, hoe pakt u dit aan? Welke bewegingsprogramma's zijn voor u geschikt? Ook als u een chronische ziekte of handicap heeft?

Wat is sportfysiotherapie?

De sportfysiotherapeut helpt u als u een blessure hebt of overtraind bent. U wil zo snel mogelijk weer aan de slag. Desnoods met een alternatief trainingsschema, maar u wil blijven sporten als dat kan en uw conditie behouden.

Een sportfysiotherapeut begrijpt wat er tijdens sporten gebeurt en snapt daarom hoe u geblesseerd bent geraakt. Als sporter weet hij ook hoe belangrijk de sport voor u en uw vereniging is. Dat ziet u terug in het behandelplan en revalidatieschema dat hij met u maakt. Enerzijds afgestemd op uw mogelijkheden en anderzijds op de sport die u beoefent. Hij of zij kijkt naar uw motoriek en analyseert de blessure die is ontstaan. Aspecten als coördinatie, snelheid, lenigheid, kracht en uithoudingsvermogen worden in de behandeling betrokken.

Uw sportfysiotherapeut kan kiezen uit verschillende behandel mogelijkheden zoals oefenprogramma's met of zonder

gebruik van trainingsapparatuur. Braces of taping, mobiliserende technieken en diverse ondersteunende behandelapparatuur kunnen ook deel van de behandeling uitmaken. Hij of zij traint u sportspecifiek en functioneel, zodat u kunt herstellen tot op uw oorspronkelijke sportniveau. Hij of zij overlegt desnoods met uw trainer over een aangepast trainingsschema. U merkt dat u een stuk makkelijker praat met een specialist die u als sporter benadert.

Preventie is voor de sportfysiotherapeut nummer één.

Zorg dat u kunt blijven sporten en voorkom herhaling van dezelfde sportblessures. Vraag uw sportfysiotherapeut hoe.

Voor welke klachten en vragen is sportfysiotherapie geschikt?

- Sportblessures
- andere klachten waardoor u niet meer kunt sporten
- blessurepreventie advies
- advies in uw keuze voor een bepaalde sport, beste aanpak, materiaal, kleding en schoeisel
- sportmedische begeleiding van trainingsprogramma's en prestatieverbetering

<<terug>>