

Voldoende lichaamsbeweging heeft een gunstig effect op de gezondheid, zelfs al worden er voortdurend grenzen van het menselijk lichaam opgezocht.

Last van een sportblessure? Bespreek de klachten eens met één van onze sportfysiotherapeuten

Een sportblessure ontstaat meestal als gevolg van een overbelasting, onjuiste trainingsopbouw of verkeerd materiaal. Natuurlijk zit een ongeluk ook in een klein hoekje, en kan een blessure ook acuut ontstaan door een botsing, val of klap. Veruit de meeste sportblessures zijn de knieblessures.

Voor alle sportblessures kun je terecht bij onze sportfysiotherapeut. De sportfysiotherapeut volgt na de algemene opleiding fysiotherapie een specialisatie sport, waardoor de therapeut kennis heeft van de verschillende sporten en de blessures die daarbij komen kijken. Of je nu recreatief sporter of professioneel sporter bent, de sportfysiotherapeut kan je begeleiden wanneer je een blessure hebt maar ook wanneer je een blessure wilt voorkomen.

- ◆ (Sport-) fysiotherapie
- ◆ Manueeltherapie
- ◆ Oedeemtherapie
- ◆ Geriatrie
- ◆ Kinderfysiotherapie
- ◆ Ergotherapie

**De eerste stap is snel gezet;
uw eerste afspraak kan vaak al
binnen 24 uur ingepland worden
en een verwijzing is niet nodig.**

januari 2021

NXT Fysio
Algemeen afsprakennummer 088-26 26 000
info@nxtfysio.nl | www.nxtfysio.nl

NXTFYSIO
Op weg naar herstel.

Sportblessures



info@nxtfysio.nl | www.nxtfysio.nl
Algemeen afsprakennummer 088-26 26 000

De sportfysiotherapeut

De sportfysiotherapeut speelt een belangrijke rol bij preventie, voorlichting en advies voor iedereen die wil sporten of sport als hobby of beroep heeft.

De sportfysiotherapeut behandelt patiënten die na ziekte of blessures weer aan het werk willen en/of weer willen sporten. Hij begeleidt en adviseert ervaren sporters die hun sport op hoog niveau willen beoefenen. In zijn praktijk ziet de sportfysiotherapeut ook andere (kwetsbare) doelgroepen, zoals ouderen en kinderen, bij wie sport wordt ingezet als onderdeel van de therapie.

De meeste klachten waarmee mensen naar de sportfysiotherapeut gaan, zijn blessures aan de knie, enkel en schouder. De therapie richt zich niet alleen op het herstel van de getroffen gewrichten, maar kan ook bedoeld zijn om juist die lichaamsdelen te trainen die nog wel belastbaar zijn.

De sportfysiotherapeut werkt vaak in een speciaal ingerichte ruimte. Ook vind je hem met regelmaat bij de sportverenigingen en werkt hij veel en intensief samen met andere disciplines in de zorg, zoals sportartsen, chirurgen en sportmassieurs en met verantwoordelijken voor het arbobeleid bij bedrijven.

Pijn aan uw knie?

Kunt u uw knie niet meer goed bewegen?
Last van knieklachten?

De knie is een van de grootste gewrichten in ons lichaam en moet grote krachten verwerken middels een complex systeem van spieren, pezen, gewrichtsbanden, kraakbeen, botten en de meniscussen. Wanneer de samenwerking tussen al deze structuren niet optimaal werkt, kunnen er knieklachten ontstaan.

Onze sportfysiotherapeut kan u helpen door middel van een goed onderzoek, waarbij er wordt gekeken naar de functie van uw knie en omliggende gewrichten om zo de oorzaak van uw klachten te vinden. Na het vinden van de oorzaak van uw klachten kunnen we u helpen bij het herstel van uw klachten met de best passende behandeling.

Het Knienetwerk Brabant

Onze praktijk is met meerdere sportfysiotherapeuten aangesloten bij het Knienetwerk Brabant.

Het Knienetwerk is een samenwerkingsverband van fysiotherapeuten gespecialiseerd in (complexe) knie gerelateerde problemen in de regio Noord-Brabant.

De leden leveren kwalitatief hoogwaardige fysiotherapeutische zorg aan patiënten met knieproblemen, waarbij landelijke richtlijnen en evidence based handelen de leidraad vormen.

Hardlopen kan beter, sneller en zonder pijn! Een hardlooptechnische analyse kan u helpen

Hardlopen is persoonlijk, iedereen loopt op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. Er is een verband tussen het krijgen van blessures en de hardlooptijl. Maar past u wel de juiste technieken toe, zijn er geen blessures die uw prestaties beïnvloeden?

Laat onze gespecialiseerde sportfysiotherapeuten een hardlooptechnische analyse maken!

De analyse bestaat uit twee afspraakmomenten: Tijdens de eerste afspraak wordt er een intake en onderzoek verricht. Er wordt gekeken naar uw spierlengte, spierkracht en mobiliteit van de gewrichten. Ook worden uw schoenen beoordeeld. Door middel van een filmopname wordt uw hardlooptechniek in beeld gebracht, dit kan zowel op de loopband als buiten plaatsvinden.

Hierbij zal worden gekeken naar de stand van de armen, heupen, knieën, enkels, voeten en romp. De pasfrequentie en landing. Vervolgens worden de resultaten en de daarbij horende adviezen met u besproken. Eventueel kunnen we u ook ondersteunen bij het opstellen van een trainingsschema.

