



het fysio punt laarbeek

Brandstraat 1a, Beek en Donk

0492 - 461235

info@hetfysio puntlaarbeek.nl

www.hetfysio puntlaarbeek.nl

Beweegprogramma's op maat

Voor wie weer verantwoord wil gaan bewegen

Voor de hedendaagse fysiotherapeut staat alles in het teken van bewegen. De fysiotherapeut is in staat om beweegprogramma's te maken voor mensen die te kampen hebben met een stoornis in het functioneren. Hierbij kan gedacht worden aan acuut letsel (sportblessures) maar ook aan lichamelijke beperkingen bij langdurige rug- of nekklachten. Ook mensen met een (chronische) ziekte zoals longaandoeningen, diabetes, artrose, reuma, hartaandoeningen en osteoporose hebben baat bij het volgen van beweegprogramma's. Daarnaast zijn er ook programma's die gericht zijn op preventie, het voorkomen van klachten.

Een bewegingswetenschapper is universitair geschoold in het bestuderen van bewegingen bij gezonde en zieke mensen. Nog meer dan fysiotherapeuten zijn zij in staat om het disfunctioneren van het bewegingsapparaat te analyseren en in kaart te brengen. Naast het bewegen zelf houdt de bewegingswetenschapper zich ook bezig met aspecten zoals: "Waar halen we de energie vandaan om te bewegen, welke krachten zijn nodig om te bewegen en welke belastingen veroorzaken die op gewrichten en spieren."

Een voorbeeld van een beweeganalyse is die van het lopen. Lopen kunnen we

doen om onszelf te verplaatsen, maar ook om je algehele gezondheid te verbeteren. Om je benen in goede conditie te houden is lopen alleen niet altijd voldoende. Door afwezigheid van kracht kan er een disbalans ontstaan in de been- en rompspieren en ga je compensatie strategieën ontwikkelen die negatieve gevolgen kunnen hebben op de spieren en gewrichten van je benen.

Het Fysio punt Laarbeek

In onze fysiotherapiepraktijk is Elise Bruurs werkzaam. Zij is naast fysiotherapeut ook bewegingswetenschapper. Door deze combinatie is zij als geen ander in staat om voor mensen met een stoornis in het bewegen een individueel beweegprogramma op maat samen te stellen. Dit geldt voor mensen met een (chronische) ziekte, sporters, maar ook voor mensen met problemen in de werksituatie. Ook mensen met langdurige klachten die weer willen gaan bewegen maar niet weten hoe dit aan te pakken, kunnen hierin begeleid worden. Hierin zijn wij een samenwerking aangegaan met Lifestyle Center Laarbeek.

Voor meer informatie over workshops, blessure preventie en trainingen kunt u terecht op onze website.

Aandacht voor Zorg.