



Metz de Boer
fysio- en manuele therapie

NIEUWSBRIEF

Het team van Fysiotherapie Metz de Boer wenst u een gezond en sportief 2019!

JANUARI 2019

GRATIS INLOOP SPREEKUR

Elke even week van de maand is er op woensdag van 17.00-18.00 uur een gratis inloop spreekuur bij Fysiotherapie Metz de Boer in Nes! Loopt u al langer met klachten? Of juist nog maar kortdurend? Twijfelt u of fysiotherapie iets voor u kan betekenen? Op zoek naar adviezen over leefstijl of sport? Loop dan woensdag vrijblijvend bij ons binnen!

Na een screening van uw klachten zullen we bespreken wat de mogelijkheden zijn. Tijdens het spreekuur zal niet worden behandeld. De screening is vrijblijvend en gratis. U hoeft voor het spreekuur geen afspraak te maken.

MEDISCHE FITNESS

Tijdens de medische trainingen sport u individueel, maar wel met meerdere mensen tegelijk in dezelfde zaal. U wordt getraind in coördinatie, conditie, evenwicht en kracht. Wij zorgen ervoor dat u (weer) verantwoord kunt sporten en dat het een uitdaging blijft.

Bij de training krijg u persoonlijke begeleiding van één van onze therapeuten of buurtsportcoach. Het doel dat u samen met uw therapeut stelt, wordt regelmatig getest en indien nodig bijgesteld. Ook aan het einde van het trainingsprogramma wordt getest of u uw doel hebt bereikt. Omdat we iedereen zo optimaal mogelijk willen begeleiden is het noodzakelijk voor de trainingen een afspraak te maken.

- U ook bij ons kunt sporten als U geen blessures hebt?

- Wij u ook kunnen ondersteunen bij goede voornemens als een gezondere leefstijl?

- U ons ook kunt volgen op facebook?

- Wij ook bij u aan huis kunnen komen als u zelf niet in staat bent naar ons te komen?

- U bij ons terecht kunt voor shockwavetherapie?

WIST U DAT...

ONCOLOGIE

Wanneer u behandelingen tegen kanker moet ondergaan, of ondergaan heeft, is het zinvol om uw conditie op peil te brengen of te houden. Uit onderzoek blijkt dat het veel voordelen heeft om tijdens de behandeling tegen kanker een speciaal daarvoor ontwikkeld trainingsprogramma te volgen. Onze fysiotherapeut Sjoukje Schuurmans is speciaal opgeleid om u te begeleiden en voor u een programma op te stellen. Dit programma kan er op gericht zijn om uw conditie en spierkracht te verbeteren dan wel te behouden en minder klachten van vermoeidheid, pijn en spanning te ervaren. Het verbeteren van bewegingsbeperkingen (welke zijn ontstaan door de kanker zelf of door de medische behandeling voor de kanker zoals een operatie, bestraling, chemotherapie, immunotherapie of hormoontherapie) zijn onderdeel van de fysiotherapeutische behandeling. Daarnaast heeft de fysiotherapeut een coachende rol om alledaagse activiteiten, werk en sport weer te kunnen hervatten.

OEDEEMTHERAPIE

Vanaf januari is Sjoukje Schuurmans oedeemtherapeut. Een oedeemtherapeut heeft verschillende behandeltechnieken tot zijn beschikking om de afvoer van overtollig vocht te stimuleren. In de volgende nieuwsbrief zullen we hier meer aandacht aan besteden.

MOGEN WIJ AAN U VOORSTELLEN:

JUDITH GRAAFSMA



Mijn naam is Judith Graafsma, sinds enkele maanden ben ik werkzaam bij Fysiotherapie Metz de Boer. Ik ben in 2010 afgestudeerd als fysiotherapeut en heb me in de jaren daarna gespecialiseerd in sportfysiotherapie.

Ook heb ik de afgelopen jaren cursussen gevolgd als balans en stabiliteitstraining, dry needling en knierevalidatie.

Sinds enkele jaren heb ik meer interesse gekregen voor (chronische) pijn en pijnbeleving. Na een aantal bijscholingen op dit gebied ('explain pain', 'acceptance en commitment therapy' en 'psychologie voor de fysiotherapie') wilde ik me hierin graag verder specialiseren. Sinds september 2018 ben ik dan ook gestart met de master psychosomatische fysiotherapie.

INFO ZWANGERFIT

Vanaf 2019 bieden we ZwangerFit aan in een NIEUW jasje! 4 keer per jaar een cursus ZwangerFit, 5 keer voor de bevalling en 2 keer na de bevalling. De 5 trainingen voor de bevalling zijn gericht op oefeningen en adviezen om je conditie en kracht te verbeteren. Stabiliteitsoefeningen van het bekkengewricht en van het gehele lichaam komen aan bod. Met name training van de schuine en dwarse buikspieren, de rugspieren en bekkenbodemspieren kan bekkenklachten voorkomen en verhelpen. De training duurt 60 minuten waarbij er op het einde van de training wordt afgesloten met bekkenbodem-, ademhalings-, en ontspanningsoefeningen allemaal gericht op de voorbereiding van de bevalling. Na de bevalling zijn er 2 trainingen. De eerste training is babymassage. De tweede training is gericht op adviezen ten aanzien van het herstel van je bekkenbodem, houding, beweging en adviezen ten aanzien van het hervatten van activiteiten. Ben je 3 maanden zwanger, laat het mij weten, dan kun je voordat je de 7 maanden hebt bereikt starten met de trainingen met andere zwangere dames die in hetzelfde kwartaal uitgerekend zijn als jou. De trainingen zijn voor iedere zwangere te volgen. Bij voldoende deelname gaan de trainingen van start. De kosten worden door bijna iedere zorgverzekeraar vergoed. Voor meer informatie neem contact op met Sjoukje Schuurmans. Binnenkort meer informatie op de website.

ESTHER RENES



Mijn naam is Esther Renes en ben vanuit Sport Fryslan werkzaam als buurtsportcoach voor de gemeente Ameland en Fysiotherapie Metz de Boer. Van huis uit ben ik docent lichamelijke opvoeding en sportmasseur.

In de praktijk voor Fysiotherapie coach en begeleid ik mensen tijdens en na hun revalidatieproces. Verder geef ik groepsfitness, bewegen voor ouderen en hydrotherapie.

Mijn functie omschrijft zich het best in 1 zin: "Het verbinden van mensen aan sport en bewegen".

A Molenweg 1
9163 HP Nes Ameland

T 0519-542442

W www.fysiotherapiemetzdeboer.nl
info@fysiotherapiemetzdeboer.nl

Metz de Boer
fysio- en manuele therapie