Optimum Zoetermeer

Nieuwe praktijk voor sporters in Gezondheidscentrum Driemanspolder

Ruim een half jaar is Optimum Zoetermeer reeds gevestigd in Gezondheidscentrum Driemanspolder aan de Bijdorplaan 407 te Zoetermeer

Optimum Zoetermeer wil de beste zijn en het beste uit cliënten halen. Op de foto Wijnand Peeters en Debbie den Hoed. (Foto: pr)

Wijnand Peeters zegt: "Het was een heel interessant eerste halfjaar van 2016 waarin Debbie den Hoed en ik onze nieuwe praktijk zijn gestart. Vanuit een bestaande praktijk zijn we begonnen. Dit vraagt heel veel inspanningen want naast een drukke praktijk met behandelingen en administratie hebben we een duidelijke visie neergezet. We richten ons op sportgerelateerde aandoeningen. Dit kunnen rugklachten zijn bij hardlopers of andere sporters maar ook een tenniselleboog of motorische ontwikkelingsachterstanden bij sportende kinderen en tieners."

Debbie den Hoed: "Na een lange periode werken als fysiotherapeut in een algemene praktijk heb ik gekozen voor een samenwerking

"Vaak is een enkele aanwijzing al genoeg om mensen bewust te maken van hun lichamelijkheid."

met Wijnand omdat ik zijn ambitie en visie deel. Met mijn dry needling behandel ik veel sporters met tennisellebogen en kuitklachten bij hardlopers. Ook actieve revalidatie voor sporters met peesblessures ligt binnen mijn vakgebied. Wij analyseren hardlooptechniek middels video-opname en geven directe pasklare oplossingen ter verbetering van techniek om oorzaak van blessures te achterhalen. Soms zijn blessures het gevolg van overbelasting en geef ik naast advies een extra hulp middels kinesiotaping. In overleg maken we een trainingprogramma."

Veel blessures bij sporters ontstaan vanuit een slechte rompstabiliteit.

Wijnand: "Als ik 's avond of in het weekend hardlopers observeer vraag ik me regelmatig af of deze geschoold zijn in hardlooptechniek en romphouding tijdens hun activiteit. Bijvoorbeeld paslengte, romphouding, voetplaatsing en heupstrekking is essentieel bij voorkomen van blessures en energie verbruik tijdens het sporten. Een paar loopschoenen en een hartslagmeter is niet genoeg als je op de lange termijn plezier wilt houden in je sport en het beste uit jezelf wilt halen."

Debbie: "Ik ben zelf erg actief in de sport. Vanuit deze interesse en vakmanschap probeer ik mensen te bewegen tot lichamelijke activiteit op een verantwoorde wijze en adviseer ik elke sporter zich te laten begeleiden door een gediplomeerde trainer en het liefst zijn activiteit te laten analyseren door een fysiotherapeut met kennis en inzicht in zijn/haar sport. Bepaalde lichamelijke klachten manifesteren zich enkel tijdens het sporten terwijl je de klacht in je dagelijkse werk in en om huis niet waarneemt. Dit vraagt specifieke kennis en analyse van je begeleider(s)."

Waarin is Optimum Zoetermeer onderscheidend?

Wijnand: "De visie van onze praktijk is in elke vorm van activiteit door preventie en voorlichting cliënten bewust te laten worden van hun lichaam. We gebruiken alle moderne media die in deze tijd beschikbaar

zijn. Dit kan zijn videoanalyse, digitale informatie overdracht over laatste wetenschappelijke inzichten en onderzoeken, interactieve informatie bijeenkomsten in samenwerking met sportpsycholoog, sportarts of andere medisch specialisten. Ook bieden wij sporters met specifiek vragen de mogelijkheid om geheel vrijblijvend een afspraak te maken voor analyse. Dit kan via onze website **www.optimumzoetermeer.nl** en u kunt online een afspraak maken."

Debbie: "Tot slot wil ik nog aanhalen dat mensen bij sporters vaak het beeld hebben van mannen en vrouwen , jongens en meisjes in flitsende pakken, gespierde lichamen die hun persoonlijke prestatie elke dag willen verbeteren. Mijn mening is dat sport een vorm van welzijn is waarin ieder zijn persoonlijke doelstelling heeft wat ook kan zijn dat iemand juist voor de gezelligheid, gezondheid of sociale contacten sport. Ook deze mensen, wat ik noem breedtesporters, is de grootste groep en hebben vaak minder kennis over belasting en belastbaarheid van hun lichaam. Vaak is een enkele aanwijzing al genoeg om mensen bewust te maken van hun lichamelijkheid. Kinderen met motorische achterstanden zijn erg interessant omdat door middel van scholing en goede begeleiding een hoop motorische achterstanden kunnen worden verbeterd."

Bent u geïnteresseerd geraakt in onze praktijk dan kunt u onze website bezoeken **www.optimumzoetermeer.nl** een online afspraak maken en natuurlijk ook bellen op 079 204 00 10, email kan ook op info@optimumzoetermeer.nl.

Optimum
-always moving forward-