

# FysioSport Nieuwsbrief winter 2018/2019

Beste FysioSporters,

Het is december, dus tijd voor een nieuwe nieuwsbrief. In deze editie de volgende onderwerpen:

- Algemene mededelingen
- Nieuwe regel medische stop door Karin Kruyt
- Glaasjes door Elly Quint
- Interview met Wilbert Heijn door Francis van Iterson
- Cursus valpreventie door Saskia van der Meer
- De heuptrainer: info en oefeningen
- Boekentip
- Rekoefeningen door Jan en Wilbert
- Cadeautje



## Algemene mededelingen

### FysioSport winterstop

De FysioSport winterstop is dit jaar van maandag 24 december t/m dinsdag 1 januari 2019.

### FysioSport tarieven aanpassing 2019

Dit jaar wordt nu echt (vorig jaar liepen we op de feiten vooruit) het BTW tarief van 6% naar 9% verhoogd. Wij zijn dus genoodzaakt onze FysioSport tarieven aan te passen en hebben ze daarnaast licht verhoogd. De nieuwe prijzen voor de abonnementen zijn als volgt:

- 12 weken 1 x p/week **€132,50**
- 12 weken 2 x p/week **€247,50**
- 24 weken 1 x p/week **€247,50**
- 24 weken 2 x p/week **€452,50**
- 48 weken 1 x p/week **€452,50**
- 48 weken 2 x p/week **€825,00**
- Intake **€18,00**
- Proefabonnement (4 lessen) **€42,50**
- Fitheidstest **€52,50**
- Losse les (alleen ter aanvulling v.e. abonnement) **€17,50**
- Inschrijfgeld **éénmalig € 18,00**

***Inschrijfgeld wordt niet in rekening gebracht bij afsluiten van een proefabonnement.***

# Vervolg algemene mededelingen

## Secretariaat

Sinds afgelopen maart werkt Francis van Iterson als secretaresse bij onze praktijk. Zij is de opvolgster van Hester Hoekstra en vormt samen met Jolanda Zandvliet het secretariaat. Francis is er op maandag, dinsdag en donderdag en Jolanda op woensdag, donderdag en vrijdag.

## Babynieuws!

Moos de Jong is op 5 december jl. bevallen van dochter Novilena. Het gaat goed met Moos en haar dochttertje!  
De zaterdaggroep van Moos wordt tijdens haar verlof waargenomen door Jelmer Eekhof.



# Nieuwe regel medische stop

Door Karin Kruyt

Het komt vrij regelmatig voor dat mensen gebruik maken van een medische stop. Dit past geheel binnen onze setting en is dus begrijpelijk. Hier willen wij dan ook graag soepel mee omgaan. Echter, het vergt wel veel organisatie, administratie en brengt kosten met zich mee. De plekjes van de medische stop worden nog weleens gebruikt door medesporters of nieuwe sporters. Om een en ander soepel te laten verlopen hebben we een nieuwe regel opgesteld, zodat het duidelijk is voor iedereen.

Het vasthouden van een plek in een FysioSport groep, in het geval van een medische stop, is maximaal 6 maanden mogelijk. U kunt terugkomen in die periode van 6 maanden, na onderling overleg met FysioSport Zwanenzijde. Tijdens deze medische stop kan een nieuwe sporter deze plek tijdelijk gebruiken, met de afspraak dat na afloop van het lopende abonnement de nieuwe sporter van groep moet wisselen of stoppen, als er geen plek meer is.

De FysioSporter die met medische stop is, kan echter pas weer starten als het abonnement van zijn plaatsvervanger verlopen is, mocht er verder geen plek vrij zijn in de betreffende groep.



# Glaasjes

Door Elly Quint

Onze praktijk probeert milieubewust te handelen. Ooit heeft Jan op de Mussenplaats de verzamelbak voor papier en karton geïntroduceerd, maar deze kreeg ook bijvoorbeeld bananenschillen en dergelijke te verwerken. We liepen dus vooruit op papier en GFT scheiden.

De FysioSporters gebruiken bidons en weinig plastic bekers, maar er gaan helaas heel wat bekertjes in de afvalbak. Ons voornemen is, mede geënthousiasmeerd door Paul, geen plastic meer in te kopen en de eerste glaasjes zijn aangeschaft.

Zo proberen we ons steentje, aan het verminderen van de plastic soep, bij te dragen.

## 9 TIPS FOR LIVING WITH LESS PLASTIC

-   
1 Bring your own shopping bag
-   
2 Carry a reusable water bottle
-   
3 Bring your own cup
-   
4 Pack your lunch in reusable containers
-   
5 Say no to disposable straws & cutlery
-   
6 Skip the plastic produce bags
-   
7 Slow down and dine in
-   
8 Store leftovers in glass jars
-   
9 Share these tips with your friends

**LESS PLASTIC.**

[WWW.LESSPLASTIC.CO.UK](http://WWW.LESSPLASTIC.CO.UK)

# Interview Wilbert Heijn

Door Francis van Iterson

***Leuk dat je je even wilt voorstellen in onze nieuwsbrief!***

***Je werkt inmiddels alweer een half jaar bij onze praktijk. Kun je iets vertellen over je achtergrond?***

Na mijn HAVO diploma ben ik fysiotherapie gaan studeren in Amsterdam. Hoewel ik de opleiding in Amsterdam heb gedaan woon ik al 22 jaar in Leiden. Hier ben ik geboren en opgegroeid. Samen met mijn 3 broers vind ik het leuk om zoveel mogelijk te sporten.

***Hoe kwam je ertoe om fysiotherapeut te worden?***

Ik heb altijd al interesse gehad in sporten en bewegen. Sinds ik 4 jaar was ben ik begonnen met voetballen bij Docos in Leiden. Hierin vind ik het interessant hoe het menselijk lichaam werkt en kan herstellen indien er klachten zijn. Daarnaast wist ik al vanaf jongs af aan dat ik in de gezondheidszorg zou willen werken. Door deze combinatie kwam ik al snel bij fysiotherapie uit.

***Wat zijn je hobby's?***

Naast het sporten vind ik het leuk om met mijn vrienden leuke dingen te doen.

***Doe je aan sport en welke sport?***

De laatste jaren was mijn hoofdsport wielrennen. Dit seizoen ben ik weer gaan voetballen in de senioren selectie bij Docos. Hier speel ik in het 2<sup>e</sup> elftal. Na de winterstop zal ik me weer volledig op het wedstrijd wielrennen gaan richten.

***Wat vind je leuk in je huidige werk bij Fysiotherapiepraktijk Zwanenzijde?***

Wat ik leuk vind, is dat er de hele dag variatie is en dat je zelf ook in beweging bent. Ik zou mezelf niet zo snel een kantoorbaan zien hebben. Het de hele dag in contact zijn met mensen en ze kunnen helpen is uiteindelijk het leukste van het werk.

***Hoe zie jij je toekomst?***

De komende tijd wil ik gaan uitbreiden naar fulltime werken voor de praktijk. Daarnaast wil ik mij gaan specialiseren met dry needling en manueel therapie.

***Heb jij nog een leuke tip voor onze FysioSporters?***

Heb altijd plezier tijdens het sporten en zorg ervoor dat je een doel hebt waarvoor je sport. Dan blijft het makkelijk volhouden en weet je waar je het voor doet!



# Cursus valpreventie

Door Saskia van der Meer

Uit de gepubliceerde cijferrapportage van VeiligheidNL van 3 oktober 2018, is naar voren gekomen dat het aantal valongevallen met een bezoek aan de Spoedeisende Hulp stijgt. In 2017 belandden 102.000 65-plussers met letsel op een Spoedeisende Hulp na een val, waarbij in twee derde van de gevallen sprake was van een ernstig letsel. Veel valongevallen hebben grote gevolgen voor de ouderen op bijvoorbeeld hun kwaliteit van leven, zelfredzaamheid of thuis kunnen blijven wonen. Een valongeval brengt ook veel medische kosten met zich mee.

Behalve dat de medische gevolgen van vallen groot kunnen zijn, kunnen ook de sociale gevolgen groot zijn. Zo kan het zijn dat ouderen de deur niet meer uit durven, omdat ze bang zijn om nog een keer te vallen. Nu ouderen langer thuis blijven wonen, is het belangrijk dat ouderen gezond en actief worden en blijven, zodat het valrisico minder groot is.

Daarom gaan we in januari 2019 weer starten met een valpreventie cursus voor (kwetsbare) ouderen. Deze cursus zal 3 maanden lang, gedurende 1 keer per week, worden gegeven door twee fysiotherapeuten. Door middel van de valpreventie cursus willen wij binnen fysiotherapiepraktijk Zwanenzijde positieve ervaringen met bewegen creëren, zodat de deelnemers leren wat zijzelf kunnen doen om vallen te voorkomen. Dit leidt tot een verbetering van gezondheid en gevoel van welzijn.

Daarnaast is het doel om de deelnemers zo lang mogelijk hun zelfstandigheid en zelfredzaamheid te laten behouden, waardoor er geen sociaal isolement ontstaat.

Dus voelt u zich weleens onzeker en bent u bang om te vallen, of herkent u dit bij een familielid, buurman/vrouw of vriend/vriendin? Neem contact op met ons door te bellen naar 071-5230949 of stuur een e-mail naar [info@fysiozwanenzijde.nl](mailto:info@fysiozwanenzijde.nl). U mag dit bericht ook verspreiden.



# De heuptrainer

Alweer enige tijd staat de heuptrainer in de sportzaal op de Merendonk. Een goed apparaat om de spieren te trainen van de heup en bilregio. Hieronder een drietal oefeningen die leuk en effectief zijn om eens te proberen. Zorg er samen met uw FysioSport begeleider wel voor dat het apparaat voor u goed is afgesteld, voordat u aan de oefeningen begint. Wilbert doet ze hieronder even voor. Veel succes!

## Oefening 1:



**Heupextensie:** hierbij beweeg je het been naar achteren. Deze oefening is voornamelijk voor de grote bilspier en hamstring. Zorg hierbij altijd dat je rug goed recht blijft tijdens de oefening.

## Oefening 2:



**Heupabductie:** hierbij beweeg je het been naar buiten. Deze oefening is voornamelijk voor de bil en heupspiers aan de buitenkant. Zet de voet waar je op staat in het midden van de plank. Het andere been beweeg je tegen de rol naar buiten. Let hierbij ook op dat de rug in het midden blijft en niet meebeweegt.

### Oefening 3:



**Heupadductie:** hierbij beweeg je het been naar binnen. Deze oefening is voornamelijk voor de spieren aan de binnenkant van je bovenbeen. Zet de voet waar je op staat helemaal aan de zijkant van de plank. Het andere been beweeg je tegen de rol naar binnen. Let hierbij op dat de heupen en rug niet meebewegen en dat de beweging echt uit het been komt.

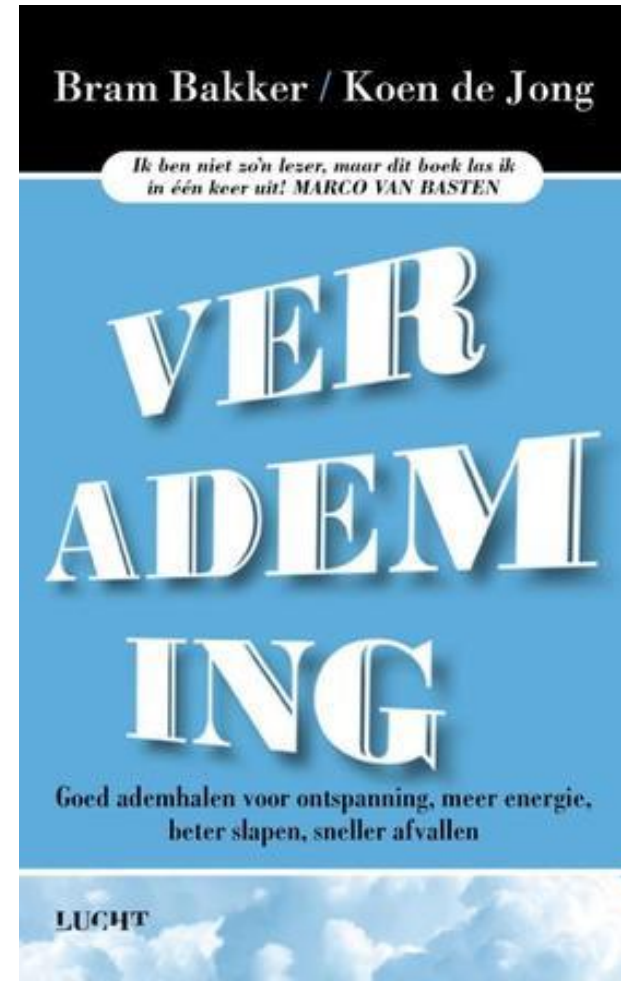


## Boekentip!

De Boeddhistische monnik, de topsporter en de gezonde mens hebben met elkaar gemeen dat ze, in rust, niet te snel ademen. Onder een fysieke inspanning is een gezonde ademfrequentie namelijk vier tot acht keer per minuut.

Veel mensen echter ademen continu sneller, tot meer dan twintig keer per minuut. Dat is zinloos en energievretend en het is oorzaak van uiteenlopende klachten als burn-out, depressie, overgewicht, hartkloppingen, hoge bloeddruk, concentratieproblemen, hoofdpijn, rugpijn, slaapproblemen, obstipatie en angststoornissen.

Hoe komt dit? Wat gebeurt er dan in je lijf? En wat kun je er zelf aan doen om het op te lossen? Daar gaat dit boek over.



# Rekoefeningen

Door Jan en Wilbert Heijn



Wat rek je? Musculus trapezius pars descendens (nekspier aan de zijkant).

Uitvoering: Doe het hoofd opzij. Let hierbij op dat je rechtop staat en dat de schouder laag blijft.

Hoelang? Beide kanten 20 sec vasthouden.



Wat rek je? Musculus pectoralis major (grote borst spier).

Uitvoering: Ga met je arm tegen de pully of muur staan. Draai vervolgens je bovenlichaam zodat de borstspier op rek komt.

Hoelang? Beide kanten 20 sec vasthouden.



Wat rek je? Dorsale kapsel van de schouder (achterzijde schouder).

Uitvoering: Trek met je arm de andere arm naar de borst.

Hoelang? Beide kanten 20 sec vasthouden.



Wat rek je? Lateroflexie (zijkant van rug en heup).

Uitvoering: Doe de handen achter het hoofd. Beweeg vervolgens het lichaam naar de zijkant. Let hierbij op dat de heupen stil blijven staan.

Hoelang? Beide kanten 20 sec vasthouden.



Wat rek je? Flexie rug en hamstrings (voorover buigen van de rug en hamstrings).

Uitvoering: Strek de knieën volledig en buig voorover met de handen richting de grond.

Hoelang? 20 sec vasthouden.



Wat rek je? Extensie rug (strekken van de rug)

Uitvoering: Zet de handen op de bekken rand en maak de rug helemaal hol en buig achterover

Hoelang? 20 sec vasthouden



Wat rek je? Adductoren (spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen).

Uitvoering: Zet de handen in de zij. Het been dat je wil rekken blijft gestrekt. Het andere been buig je langzaam op de spanning op de spieren op te bouwen.

Hoelang? Beide kanten 20 sec vasthouden



Wat rek je? Musculus iliopsoas (spier aan de voorzijde van het bovenbeen).

Uitvoering: Steun op 1 voet en op 1 knie en zet de handen in de zij. Breng vervolgens de buik naar voren om rek op de voorzijde van de heup te brengen.

Hoelang? Beide kanten 20 sec vasthouden.



Wat rek je? Musculus gastrocnemius (lange kuitspier).

Uitvoering: Strek de knie van het achterste been volledig en hou de achterste voet op de grond. Leun vervolgens voorover tegen de muur.

Hoelang? Beide kanten 20 sec vasthouden.

# Cadeautje

De nieuwjaarsborrel dit jaar was een groot succes!  
Om het leuk te houden hebben we besloten om de borrel eens per twee jaar te laten terugkeren. In januari dus geen nieuwjaarsborrel.

Wel hebben we een leuk cadeautje voor alle FysioSporters. Dit zal worden uitgereikt door uw FysioSport begeleider, in de week voor de winterstop. Mocht u er onverhoopt niet zijn, geen probleem, dan bewaren wij het cadeautje voor u en krijgt u het op een ander moment!



# Fijne kerstdagen en een gezond 2019!

Dit wensen wij u namens het hele FysioSport team, alle fysiotherapeuten en secretaresses van Zwanenzijde.

