

FYSIOHOLLAND TERGOOI SPORT- EN BEWEEGCENTRUM TERGOOI



tergooi



- ✓ Specialist op het gebied van bewegen en (top)sport
- ✓ Makkelijk doorverwezen binnen Ziekenhuis Tergooi
- ✓ Contract met alle zorgverzekeraars
- ✓ PLUS-gecertificeerd
- ✓ Wij nemen binnen 24 uur contact met je op



Sportfysiotherapeut Martijn Snoeck traint samen met Tim Hordijk om rompstabiliteit te verbeteren.

“Door mijn liesblessure kon ik niet meer voluit sprinten met voetbal. Uit de bewegingsanalyse van Martijn bleek dat de heup- en rompstabiliteit mogelijk een rol hebben gespeeld in het ontstaan en in stand houden van mijn klachten. Door gerichte therapie en oefeningen kan ik nu weer pijnvrij voetballen en sprinten.” Tim Hordijk

WELKOM...

... bij Sport- en Bewegencentrum Tergooi.

Op deze interdisciplinaire locatie binnen Tergooi ziekenhuis hebben wij de beste specialisten in huis! Heb je een blessure opgelopen? Of regelmatig last van je rug, schouders of nek? Met de laatste kennis van (sport)fysiotherapie en korte lijnen

met orthopeden en andere specialisten, zoeken we naar de beste manier om aan jouw gezondheid te werken.

We beschikken over de laatste technologie voor het uitvoeren van sportspecifieke testen en vertegenwoordigen de meeste sportclubs in de regio. **Zo kunnen we zoveel mogelijk mensen helpen om beter in beweging te blijven. In dit magazine lees je het verhaal van onze cliënten en therapeuten.**



SNEL WEER SPORTEN MET MSC SPORTFYSIO KATELIJNE

“Als sportfysiotherapeut zet ik mij in om sporters weer zo goed mogelijk te laten presteren. Ik behandel vooral veel sporters met klachten aan de knie, enkel, heup en rug. Vaak komen zij bij mij terecht na het oplopen van een blessure, maar soms geef ik ook preventief advies of help ik om de prestatie te optimaliseren. Het verschil tussen mijn expertise en dat van een algemene fysiotherapeut zit hem in de sportspecifieke aanpak.”

Wat gebeurt er als een sporter geblesseerd bij jou aanklopt?

Katerijne: “Ik maak gebruik van een analyse van de sport om te beoordelen waar een sporter aan moet voldoen om veilig terug te keren naar de sport. Soms ben ik al meer bekend met een sport, zoals voetbal, handbal, basketbal of rugby. Doordat ik als fysiotherapeut teams in deze sporten heb ondersteund weet ik wat de sport van de sporter vraagt en wat valkuilen kunnen zijn. Een sport zoals Ultimate Frisbee daarentegen kende ik tot voor kort nog niet. Maar omdat we steeds

meer mensen binnen de praktijk zien die deze sport beoefenen, ben ik mij in de sport gaan verdiepen. Zo kunnen we meer gericht trainen en terugkeer na blessure zo veilig mogelijk maken. Elke sport vraagt immers iets anders van de sporter.

Daarnaast maak ik een analyse van de sporter zelf om te beoordelen welke factoren hij/zij nog niet of onvoldoende beheerst. Deze ga ik vervolgens uitdiepen en verbeteren in een sportspecifiek behandel-/revalidatieplan. Dit is erg belangrijk omdat elke sporter uniek is, elke blessure anders in elkaar zit en elke situatie verschillend is.

Om het beste te herstellen van een blessure is het cruciaal om een gepersonaliseerd plan op te stellen. Ik merk dat de sporters waar ik mee werk dit ook een fijne methode vinden, omdat ze zo weten waar ze aan toe zijn. Door precies in kaart te brengen wat er aan de hand is en welke doelen de sporter heeft kunnen we samen werken aan een zo spoedig mogelijk herstel.”

VAN ROLSTOEL NAAR LOPEN ZONDER STOK

Eind 2015 kreeg Ruben Mensink (55) te horen dat hij waarschijnlijk altijd een rolstoel nodig zou hebben. Door een botsing op het hockeyveld vond een herseninfarct plaats, waardoor de linkerkant van zijn lichaam verlamd raakte. Ruben is sinds 2016 onder behandeling bij fysio- en hydrotherapeut Frédérique van Loon en kan, tegen alle verwachtingen in, nu weer lopen zonder stok.

Ruben: “Artsen zeiden me dat ik maar moest wennen aan de rolstoel. Daarom kwam ik met weinig verwachtingen bij Frédérique om aan mijn conditie te werken. We zijn begonnen met hydrotherapie en zijn stap voor stap gaan kijken wat mogelijk was. Door te oefenen in het water konden we aan mijn kracht, stabiliteit en mobiliteit werken, zonder dat het te belastend was. Frédérique hielp mij om mijn grenzen te verleggen en zoveel mogelijk uit mijn lichaam te halen.”

Dagelijkse dingen, die voor veel mensen vanzelfsprekend zijn, zijn voor Ruben soms lastig. Van traplopen tot aankleden, schrijven

en eten, wanneer één kant van het lichaam verlamd is gaat het allemaal niet vanzelf. Ruben vertelt: “Het is vooral lastig om weer vertrouwen in het lichaam te krijgen. Maar ook de verlamde kant van mijn lichaam wil ik nog kunnen gebruiken.

“Frédérique is mijn geluk na de pech”

Samen met Frédérique zoek ik uit hoe mijn lichaam het beste werkt in deze nieuwe situatie en leer ik hoe ik weer op mijn lichaam kan vertrouwen.” Als tip voor anderen geeft hij: “Houd hoop en vertrouwen in het herstellvermogen van je lichaam. Mijn verwachtingen van het herstel zijn meer dan overtroffen! Frédérique is daarbij mijn geluk na de pech.”



Ruben en Frédérique werkten maandenlang samen aan Rubens herstel. Het resultaat was het waard!

SNEL REVALIDEREN VAN EEN GESCHEURDE KRUISBAND

***Het verhaal van Benjamin:
op weg naar het WK
Ultimate Frisbee 2020***



Ultimate Frisbee is een relatief nieuwe sport in Nederland. Toch wordt deze dynamische sport al op hoog niveau beoefend. Benjamin Oort (19) speelde in Canada als (semi)professional en werd in Europa twee keer kampioen. Afgelopen april scheurde hij tijdens een training zijn voorste kruisband. Na de operatie begon hij met revalideren. En daar zat enige haast achter, want in 2020 zou het wereldkampioenschap Ultimate Frisbee plaatsvinden in Nederland.

Benjamin: “Eind april raakte ik zwaar geblesseerd toen ik bij Ultimate Frisbee van richting probeerde te veranderen. In juli werd ik daarom geopereerd aan mijn knie. Ik heb wel wat ervaring met revalidatie na blessures, maar ik ben nooit eerder geopereerd.

De eerste weken vielen behoorlijk tegen, met veel pijn en last van de narcose en medicijnen.

Toch ben ik direct op zoek gegaan naar een fysiotherapeut, omdat ik zo snel mogelijk wilde revalideren. Zo ben ik bij Katelijne Weijland terecht gekomen.

“Na vier maanden kon ik weer fietsen, krachttraining doen en bijna hardlopen”



Benjamin in duel tijdens een wedstrijd Ultimate Frisbee, voordat hij geblesseerd raakte.

Foto Quentin Dupré la Tour

Katelijne was nog niet bekend met mijn sport toen ik bij haar begon. Om mij het beste te kunnen helpen heeft ze zich daarom verdiept in Ultimate Frisbee. Zo konden we vanaf het begin zoveel mogelijk focussen op sportspecifieke oefeningen. En dat begin was best lastig. Naast de pijn liep ik ook op krukken en was mijn mobiliteit nog erg beperkt. Katelijne heeft me geholpen om gemotiveerd te blijven en toch de oefeningen te doen. Na twee maanden merkte ik dat het steeds beter ging en dat maakte het hele proces fijner. Na vier maanden kon ik weer fietsen, krachttraining doen en bijna hardlopen.”

Het WK in Nederland

Het zou een mooi evenement worden: van 11-18 juli zou voor het eerst het WK Ultimate Frisbee plaatsvinden in Nederland. Teams uit ruim 40 landen zouden naar Leeuwarden komen om te strijden voor de wereldtitel, met finales in het stadion van Cambuur Leeuwarden. Vanwege het coronavirus gaat het evenement helaas niet door.

Benjamin hoopt dat een evenement zoals deze in de toekomst alsnog plaats zal vinden. Dat kan volgens hem Ultimate Frisbee in Nederland op de kaart zetten: “Ultimate Frisbee is in Nederland nog niet zo bekend, maar het is wel een van de snelst groeiende sporten van het land. De komst van een groot evenement naar Nederland kan daarbij zorgen voor meer bekendheid en enthousiasme voor de sport. Helaas gaat het WK dit jaar niet door, maar hopelijk komt er in de toekomst nog een groot toernooi in Nederland.

Het lijkt me geweldig om dan het Nederlandse team te vertegenwoordigen. Daarvoor moet ik wel weer fit zijn. Ik sport nu twee keer per week met Katelijne en zij helpt mij om alle oefeningen correct uit te voeren. Daarnaast geeft ze tips om buiten onze afspraken aan mijn herstel te werken en doe ik een keer per week sideline trainingen bij het Nederlandse team. Ik train hard om in de zomer weer op topsportniveau mee te kunnen draaien en ik hoop dat dat gaat lukken!”

MOGEN WIJ ONS EVEN VOORSTELLEN?

“Wij zijn de specialisten van FysioHolland Tergooi. Of je nu een blessure hebt opgelopen of wilt werken aan je fitheid, wij helpen graag om jouw doel te bereiken! We gaan - samen met jou - voor het best mogelijke resultaat.”



Topkwaliteit

Vooraanstaand op het gebied van (top)sportfysiotherapie



Gepassioneerd

Met toewijding en onze passie voor sport



Innovatief

Wij werken met de beste apparatuur en op basis van de laatste ontwikkelingen



Persoonlijk

Behandeling op maat, gericht op jouw persoonlijke doelen



Toplocatie

In het Tergooi ziekenhuis met alle expertise onder één dak



Kwaliteitszorg

Bij ons werken hoogopgeleide specialisten

MARTIJN SNOECK ***Ik ben MSc*** ***Sportfysiotherapeut***

Mijn expertise ligt bij sportklachten en orthopedische klachten aan de onderste en bovenste extremiteit.

Ik heb veel affiniteit met sporten en heb verschillende sportprogramma's en -teams begeleid. Ik ben fysiotherapeut geweest bij Rugbyclub Hilversum, hockeyclub Laren en verschillende voetbalclubs in regio 't Gooi.

Als sportfysiotherapeut verras ik mensen graag door net even wat anders te doen dan de rest.



Ons expertiseteam bij Sport- en Bewegencentrum Tergooi, v.l.n.r. Martijn Snoeck, Katelijne Weijland, Karlijn Greutink en Stef Has.

KATELIJNE WEIJLAND
Ik ben MSc
Sportfysiotherapeut

Ik kan je begeleiden bij sportblessures, orthopedische klachten en bij pre- en post orthopedische revalidatie. Mijn expertise ligt bij de onderste extremiteit (heup, knie, enkel).

Naast het regulier onderzoek maak ik ook gebruik van een sport- en bewegingsanalyse om het bewegend functioneren van mijn cliënten in kaart te brengen. Met deze informatie kom ik tot een sportspecifiek behandelplan.

Op deze manier werk ik samen met mijn cliënten om hun (sport)-specifieke doel te bereiken.

KARLIJN GREUTINK
Ik ben fysiotherapeut
en sportfysiotherapeut
i.o.

Ik ben gespecialiseerd in schouder- en orthopedische klachten. Dit houdt in dat ik je onder andere kan begeleiden bij klachten na een operatie.

Het mooiste aan mijn werk vind ik mensen helpen om persoonlijke doelen te behalen. Dit kan variëren van het uitvoeren van dagelijkse bezigheden en werk tot het beoefenen van sport op een topniveau.

Het moment dat mij het meest is bijgebleven is de blijdschap van een cliënt die na een jaar lange revalidatie weer kon voetballen.

STEF HAS
Ik ben MSc
orthomanueel
therapeut en
MSU echografiest

Ik ben gespecialiseerd in orthopedische revalidatie en traumatologie.

Als orthomanueel therapeut betrek ik de hele bewegingsketen van mijn cliënten. Het doel hiervan is om functiestoornissen, waaruit de klachten zijn ontstaan, te analyseren en vervolgens te behandelen zodat optimaal bewegen weer mogelijk is. Daarnaast begeleid ik de revalidaties graag met leuke, gevarieerde trainingen.

Ook heb ik verschillende sporters en teams begeleid, waaronder hockey, rugby, (langebaan)schaatsen en basketbal.

FYSIOHOLLAND BRENGT JE BETER IN BEWEGING.

GEBRUIK OOK DE VOORDELEN VAN ONZE FYSIOHOLLAND-APP!

- ✓ Alle gegevens van je afspraak bij de hand
- ✓ Makkelijk een afspraak maken
- ✓ Afspraakherinneringen ontvangen via een push-melding
- ✓ Inzage instructievideo's voor alle toegewezen oefeningen
- ✓ Herinnering van je oefeningen ontvangen
- ✓ Afspraak zelf makkelijk verzetten



**Hulp nodig bij jouw blessure?
Of regelmatig last van je rug,
schouders of nek?
Neem contact met ons op!**



Sport- en Bewegencentrum Tergooi

Locatie Hilversum
Van Riebeeckweg 212
1213 XZ Hilversum
T 088 753 14 50

Locatie Weesp
Korte Muiderweg 2A
1382 LR Weesp
T 029 422 40 33

sbc-tergooi@fysioholland.nl
fysioholland.nl/sportfysiotherapie-tergooi