

## Beweegprogramma's

**Fysiopracticum** verzorgt in Casa Cura speciale beweegprogramma's bij de zorgprogramma's Angst en Depressie, COPD, Diabetes, Hart- en vaatziekten, Ouderen en Overgewicht.

*In een beweegprogramma*

- leert u omgaan met uw fysieke beperkingen
- leert u uw fysieke mogelijkheden en grenzen kennen
- vergroot u uw uithoudingsvermogen
- krijgt u meer ziekte-inzicht en meer zelfvertrouwen.

### Wat houdt een beweegprogramma in?

- een intakegesprek, inclusief een aantal metingen (lengte, gewicht, bloeddruk, buikomvang) en vragenlijsten
- een behandelplan op maat; u stelt samen met de fysiotherapeut uw beweegprogramma op.
- tussentijdse metingen
- een eindgesprek en een persoonlijk beweegadvies
- de mogelijkheid om na afloop van uw beweegprogramma te blijven sporten in onze praktijk (voor eigen rekening) of dat u verder blijft bewegen bij een reguliere sportclub.

### Meer specialisaties van Fysiopracticum zijn:

- Shockwave therapie
- Dryneedling
- Hoofdpijn therapie



(voor meer informatie over deze onderwerpen, zie onze folders en de website [www.shockwave.expert](http://www.shockwave.expert).)

## Praktijktijden

Maandag	8:00 - 19:00
Dinsdag	8:00 - 19:00
Woensdag	8:00 - 21:00
Donderdag	8:00 - 19:00
Vrijdag	8:00 - 19:00

## De therapeuten

### R.J.A.M. (Rob) Jongerius

Algemeen fysiotherapeut  
Arbeidsfysiotherapeut

### P.J.M. (Peter) van den Heuvel

Algemeen fysiotherapeut  
Manueel therapeut  
Stagedocent School voor Manuele Therapie Utrecht

### J.C. (Hanneke) Visser-Fiolet

Algemeen fysiotherapeut  
Manueel therapeut  
Stagedocent School voor Manuele Therapie Utrecht

### E.C. (Erik) van den Akker

Algemeen fysiotherapeut  
Manueel therapeut  
Dryneedling therapeut

## FYSIOPRACTICUM

Bel, mail of bezoek onze website en maak vandaag nog een afspraak:

T 035 6247215

E [info@fysiopracticum.com](mailto:info@fysiopracticum.com)

[www.fysiopracticum.com](http://www.fysiopracticum.com)

Neuweg 27f (Casa Cura)

1211LV Hilversum

Behandelingen alleen op afspraak.



## FYSIOPRACTICUM

Fysiotherapie  
Manuele therapie  
Medische trainingen  
Beweegprogramma's  
(Sport)revalidatie  
Dryneedling  
Shockwave therapie  
Hoofdpijn therapie

## Over Fysiopracticum

Onze fysiotherapeuten zijn experts op het gebied van het houdings- en bewegingsapparaat. Wij behandelen patiënten die in het dagelijkse leven belemmerd worden bij bewegen. De fysiotherapeuten van **Fysiopracticum** gaan, samen met u, voor het beste resultaat. Bij het opstellen van een behandelplan kijken wij samen met u, naar uw wensen, uw lichamelijke situatie en uw mogelijkheden. Met uiteenlopende therapievormen, waaronder adviezen en oefeningen zorgen wij ervoor dat u optimaal kunt bewegen. Daarnaast geven wij sportadvies en doen wij fysiofitness-testen en helpen u eventuele klachten of blessures te voorkomen.

Fietsen, lopen, bukken; daar denkt u eigenlijk niet bij na. Tot het moment dat u last krijgt van bijvoorbeeld zeurende pijn in uw knie, pijn in uw rug of een chronische ziekte. De fysiotherapeuten van **Fysiopracticum** helpen u graag verder. Onze fysiotherapeuten zijn geregistreerd in het big-en kwaliteitsregister. Hiervoor volgen wij regelmatig bij- en nascholingen.

Onze praktijk is een zogenaamde 'PlusPraktijk'. Pluspraktijken zijn fysiotherapiepraktijken die betere kwaliteit leveren. Ze hebben bijvoorbeeld aanvullende programma's en maken de kwaliteit inzichtelijk.



## Fysiotherapie

Fysiotherapie is een behandelmethode voor klachten aan uw spieren, banden, gewrichten en zenuwen, ook wel uw bewegingsapparaat genoemd. Tijdens uw eerste afspraak vormt onze fysiotherapeut een zo volledig mogelijk beeld van uw klachten door u eerst te onderzoeken en vragen te stellen. Vervolgens stelt onze fysiotherapeut samen met u een behandelplan op. Dit behandelplan is maatwerk. Elk mens is anders, elke klacht is anders en elk lichaam reageert anders. Het aantal behandelingen is afhankelijk van de klacht en de ernst ervan. Naast het behandelen van klachten besteden wij ook veel aandacht aan het voorkomen van terugkeer van uw klachten.

Een fysiotherapeutische behandeling duurt maximaal een half uur. Tijdens een fysiotherapeutische behandeling gaat u samen aan de slag in de behandelkamer of oefenzaal. Naast de fysieke behandeling door de fysiotherapeut doet u oefeningen voor meer kracht, coördinatie en lenigheid. Maatwerk, helemaal toegesneden op uw klachten en lichaam.

*Fysiopracticum werkt nauw samen met de huisartsen en andere disciplines van Gezondheidscentrum Casa Cura in Hlversum.*

## Revalidatie

Revalidatie is een medische term die herstel betekent, of letterlijk 'weer valide worden' na een ongeval of medische ingreep zoals een operatie. Wij bereiden u graag voor op uw operatie en helpen u daarna met uw herstel.

## Manuele therapie

Centraal in de manuele therapie staat het verbeteren van de gewrichtsbewegingen in het hele lichaam. Manuele therapie is een behandelmethode die direct aangrijpt op de gewrichten. Hiervoor kunnen verschillende technieken worden gebruikt zodat de bewegingsbeperkingen worden opgeheven. Er wordt niet gekraakt. Daarnaast geven wij advies op het gebied van houding en beweging, zodat de kans op terugkeer van uw klachten verminderd.

## Medische training

In aanvulling op fysiotherapie of manuele therapie is soms medische training gewenst. Hierbij trachten wij met aangepaste oefeningen de functie van ons bewegingsapparaat gunstig te beïnvloeden. De oefeningen worden zorgvuldig gedoseerd en u wordt persoonlijk begeleid in een oefensituatie.

Er wordt getracht de belastbaarheid van de aangedane structuren weer op te bouwen waardoor de kans op recidieven verkleind wordt. Medische training is tevens te beschouwen als een schakel tussen de fysiotherapeutische behandeling en normale sportbeoefening.

## Sportklachten

Sport gerelateerde klachten zijn een speciaal aandachtsgebied. We dragen zorg voor preventie, advisering en behandeling van sportblessures. Dit kan zijn in verschillende leeftijdscategorieën en met enkelvoudige, meervoudige of complexe gezondheidsproblematiek. In de eerste fase staat vaak de lokale behandeling van de sportblessure centraal. Vervolgens wordt actief gerevalideerd om zo efficiënt mogelijk uw sport te kunnen hervatten.