

## Vergoeding

De meeste verzekeraars vergoeden fysiotherapie in een aanvullend pakket. De exacte voorwaarden staan in uw polis vermeld. De door uw verzekeraar gegeven dekking kunt u ook nakijken op:

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

## Contactgegevens:

Gaby Jager, sportfysiotherapeut

Aanwezig op maandag en donderdag

(U kunt op alle dagen een afspraak maken voor een maandag en donderdag)

Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck  
Strausslaan 90  
2551 NR Den Haag  
Telefoon: 070-3230003  
email: [fnw@shg.nl](mailto:fnw@shg.nl)

## Belangrijke internetadressen:

[www.nieuwwaldeck.shg.nl](http://www.nieuwwaldeck.shg.nl)

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

U kunt bij de fysiotherapie van Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck ook terecht voor:

- Medische fitness
- Beweggroep Diabetes en COPD
- Sportfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Algemene fysiotherapie



Gezondheidscentrum  
**Nieuw Waldeck**

## INFORMATIEFOLDER SPORTFYSIOTHERAPIE



***WWW.NIEUWWALDECK.SHG.NL***

Strausslaan 90  
2551 NR Den Haag  
Tel. 070 3230003  
[fnw@shg.nl](mailto:fnw@shg.nl)

## Inleiding

Een sportblessure en/of overbelasting is zo gebeurd.

Hoe dan ook, u wilt er snel van af. Om zo min mogelijk trainingsachterstand op te lopen wilt u natuurlijk uw sport vlot kunnen hervatten.

Daarvoor moet u bij de sportfysiotherapeut zijn.

## Sportfysiotherapie

Een sportfysiotherapeut heeft na zijn basisopleiding HBO fysiotherapie de opleiding sportfysiotherapie gevolgd. Daar is hen van alles geleerd over trainingsprincipes, herstelmechanismen en het analyseren van sportbewegingen. Hierdoor kan de sportfysiotherapeut snel de oorzaak van de blessure (vooral van toepassing bij blessures door overbelasting) vaststellen. Samen met u wordt er dan een sportspecifieke revalidatiebehandeling opgesteld, waardoor u sneller en beter herstelt.

Verder kan de sportfysiotherapeut advies geven over braces, zooltjes, trainingsprogramma's en welke sport geschikt is bij bepaalde klachten.



## Aanmelden

U kunt voor sportblessures zonder verwijzing van de huisarts een afspraak maken bij onze sportfysiotherapeute, Gaby Jager.

Toch is het altijd raadzaam om eerst een bezoek aan de huisarts te brengen en uw klachten te bespreken.



## Veel voorkomende sportblessures:

- gescheurde enkelbanden
- verdraaide knie (meniscus, voorste kruisband of ander bandletsel)
- zweepslag van bijv. de kuit
- tennisarm
- impingement (inklemming van o.a. spierpezen en/of slijmbeurzen) van de schouder bij bovenhandse sporters
- hamstringblessure
- achillespees blessure
- jumpersknee
- klachten van de knieschijf (vaak bij meisjes rondom de puberleeftijd door verzwakte bovenbeenspieren)

Maar ook voor sporters met nek- en/of rugklachten

## De sportfysiotherapeutische behandeling

### Eerste afspraak:

Tijdens de eerste afspraak inventariseert de sportfysiotherapeut wat uw klachten zijn door middel van een vraaggesprek en lichamelijk onderzoek. Naar aanleiding hiervan bespreekt de sportfysiotherapeut met u wat het behandelplan zal worden. Daarnaast geeft de sportfysiotherapeut u uitleg over het herstel van de blessure. Door middel van een poster en skelet zult u te weten komen waar de blessure zit, hoe het eruit ziet, wat de functie ervan is en wat de oorzaak van uw klachten is.

### Vervolgafspraak:

Tijdens de vervolgafspraken wordt de oorzaak van uw klachten behandeld door middel van mobilisaties (het soepel maken van gewrichten), oefeningen en eventueel massage of taping. U zult afhankelijk van uw blessure en aanvullende verzekering ter plekke een trainingsprogramma uitvoeren onder begeleiding van de sportfysiotherapeut. Naast huiswerk oefeningen, soms voor in de sportschool, komt u meestal 2x per week voor behandeling/controlen in de praktijk. Dan zal ook, indien nodig, het trainingsprogramma bijgesteld worden.