

Bekkenbodemfysiotherapie

Bekkenbodemfysiotherapie is een gespecialiseerde vorm van fysiotherapie die zich richt op het bekken- en bekkenbodemgebied. De bekkenbodemspieren spelen een belangrijke rol bij plassen, ontlasting, houding, beweging en zelfs seksuele functie — maar werken niet altijd zoals ze zouden moeten, wat klachten kan geven in het dagelijks leven.

Marijke Visbeen en Paula Suarez Rodriguez zijn onze twee bekkentherapeuten. Zij zijn er om de patiënt te begrijpen, wat er aan de hand is en hoe je de spieren beter kunt voelen, trainen of juist ontspannen. We kijken samen naar de klachten — zoals ongewild verlies van urine of ontlasting, pijn in onderbuik of bekken, verzakingsgevoel, zwangerschapsklachten of problemen na een operatie — en werken stap voor stap aan verbetering.

Onze aanpak bestaat uit:

- Uitgebreid vragen- en intakegesprek
- Begeleiding bij het herkennen en trainen van de juiste spieren
- Oefeningen & praktische adviezen voor dagelijks bewegen
- Begeleiding op maat — altijd in overleg en afgestemd op jouw behoefte

Kortom: wij helpen de patiënt om meer controle, comfort en vertrouwen in het lichaam terug te krijgen.

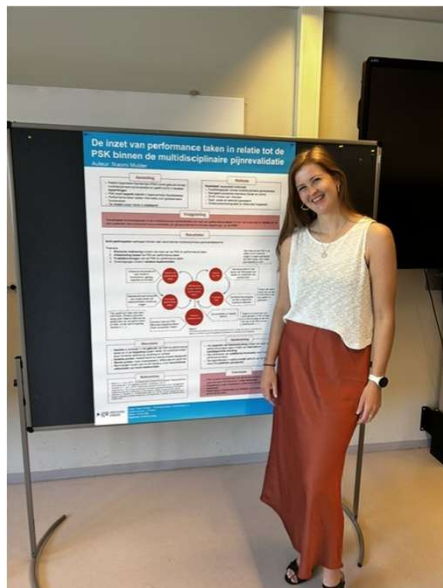
Psychosomatische therapie

Leuk nieuws: sinds vorige week mag Naomi Mulder officieel zeggen dat zij de master Psychosomatische Fysiotherapie heeft behaald!

Na drie intensieve en leerzame jaren, waarin zij steeds meer inzicht heeft gekregen in de complexiteit van de mens en de vele factoren die een rol kunnen spelen bij lichamelijke klachten, is het nu tijd om deze kennis nog verder in de praktijk te brengen.

In de praktijk ziet zij al geruime tijd patiënten met psychosomatische klachten, waarbij lichamelijke klachten en psychische of sociale factoren elkaar beïnvloeden. Denk bijvoorbeeld aan aanhoudende pijnklachten, vermoeidheid, spanning gerelateerde klachten, hyperventilatie, stress, burn-out of klachten waarbij herstel achterblijft ondanks eerdere behandelingen. Binnen de psychosomatische fysiotherapie staat het vergroten van inzicht in deze samenhang centraal, met als doel het herstel van functioneren en kwaliteit van leven.

De komende periode geniet zij eerst van een vakantie en vanaf september gaat ze weer met nieuwe energie en enthousiasme aan de slag binnen de praktijk.



Vaatlijden en Hartrevalidatie

Julia Hofstede, onze geriatriefysiotherapeut, heeft met succes de cursussen Vaatlijden en Hartrevalidatie heeft afgerond. Met deze aanvullende scholing heeft zij haar expertise verder uitgebreid in de begeleiding van patiënten met cardiovasculaire aandoeningen.

Bij patiënten met vaatlijden richt de fysiotherapeutische behandeling zich onder andere op het verbeteren van de loopafstand, het vergroten van de belastbaarheid en het stimuleren van een actieve leefstijl. Gesuperviseerde looptraining vormt hierbij een belangrijk onderdeel van de behandeling.

Hartrevalidatie is bedoeld voor patiënten die herstellen van bijvoorbeeld een myocardinfarct, hartoperatie of andere cardiale aandoening. De begeleiding richt zich op het veilig opbouwen van de lichamelijke conditie, het vergroten van het vertrouwen in bewegen en het ondersteunen van een gezonde leefstijl, afgestemd op de individuele mogelijkheden en doelen van de patiënt.

Met deze aanvullende kennis kan Julia een waardevolle bijdrage leveren aan de behandeling en begeleiding van patiënten met hart- en vaatziekten binnen onze praktijk.

Fitness

Vanaf heden zijn wij ook op zaterdagochtend geopend voor de fitness.

Zumba

Binnen onze praktijk bieden wij ook Zumba lessen aan als laagdrempelige en plezierige manier van bewegen. Tijdens de lessen werken deelnemers aan conditie, coördinatie, balans en spierkracht op muziek, in een motiverende groepssetting.

De lessen zijn geschikt voor een brede doelgroep en kunnen een waardevolle aanvulling zijn voor patiënten die moeite hebben om zelfstandig voldoende te bewegen of extra stimulans nodig hebben om actief te blijven.

De intensiteit van de lessen kan worden aangepast aan het niveau van de deelnemers, waardoor ook mensen met fysieke klachten of een verminderde belastbaarheid veilig kunnen deelnemen.

Met deze lessen willen wij bijdragen aan een actieve leefstijl en het bevorderen van zowel fysieke als mentale gezondheid.



Pilates: Rust, balans en een sterker lichaam van binnenuit

De afgelopen jaren is Pilates steeds populairder geworden, en dat is niet zonder reden. In een wereld waarin alles snel gaat en we vaak veel van onszelf vragen, biedt Pilates een moment van rust én een effectieve manier om sterker en soepeler te worden.

Pilates is een trainingsmethode die zich richt op het versterken van je lichaam, met speciale aandacht voor je core: de spieren rond je buik, rug en bekken. Het doel is niet alleen om sterker te worden, maar ook om meer controle, stabiliteit en lichaamsbewustzijn te ontwikkelen.

Deze trainingsvorm werd in het begin van de 20e eeuw ontwikkeld door Joseph Pilates. Hij geloofde dat lichaam en geest nauw met elkaar verbonden zijn. Volgens hem begint echte kracht van binnenuit – bij een sterke en goed functionerende kern.

Wat Pilates bijzonder maakt, is dat het geen snelle, zware fitnessmethode is. In plaats daarvan draait het om **bewuste, gecontroleerde bewegingen**. Je voert oefeningen rustig en zorgvuldig uit, terwijl je je concentreert op je ademhaling en houding.

Wat kun je bereiken met Pilates?

Pilates is geen snelle oplossing, maar een duurzame manier om je lichaam en geest te versterken. Met regelmatige oefening kun je verschillende positieve effecten ervaren:

- Sterkere core
- Betere houding
- Minder pijn en klachten
- Meer flexibiliteit
- Minder stress
- Meer lichaamsbewustzijn
- Verbeterde balans en coördinatie

Wat Pilates zo waardevol maakt, is dat je de effecten ook buiten de training merkt. Je staat rechter, beweegt soepeler en voelt sneller wanneer je lichaam spanning opbouwt.

Pilates is dus niet alleen een training, maar een manier om beter met je lichaam om te gaan.

