

Motion

Fysiotherapie & Preventie



Al 12 jaar een begrip in Uithoorn en omstreken!!



VOOR AL UW FYSIOTHERAPEUTISCHE BEHANDELINGEN

PREVEN SPOR -TIEF TRAINEN ONDER DESKUNDIGE BEGELEIDING

Wiegerbruinlaan 8a—1422 CB Uithoorn—0297-562234—www.motion-fysiotherapie.nl

MOTION PREVENTIE

Motion preventie is al jaren een begrip in Uithoorn vanwege de uitstekende kennis en begeleiding voor mensen die willen sporten. U sport in kleine groepjes met continue begeleiding en een op maat gemaakt programma. De begeleiding is persoonlijk en de sfeer is goed, het is gezellig.

Een kleine vijf jaar geleden kwam ik, via mijn huisarts, bij Motion terecht.

Ik moest, samen met het volgen van een dieet, gaan bewegen om iets aan mijn overgewicht te doen. Een groot succes. Na een intake gesprek werd ik geplaatst bij gelijkgestemden om, onder begeleiding, te gaan trainen. Er ging een wereld voor me open, ik werd gestimuleerd en ik vond het nog leuk ook. Na deze training werd mij de kans geboden om, wederom onder begeleiding, te gaan sporten om in conditie te blijven. Omdat ik mij bij Motion direct thuis voelde, heb ik daar gebruik van gemaakt. Ik train 2x per week. Dat gaat op afspraak, zodat er een maximum is aan het aantal deelnemende personen en er goed toezicht kan zijn. Ondertussen heb ik 2 jaar geleden een knie operatie moeten ondergaan en ook toen kon ik weer therapie volgen in een voor mij bekende, prettige omgeving. Ondanks dat deze therapie heel intensief en uitputtend was, ben ik er dankzij de specialistische hulp goed doorgekomen.

Nog nooit eerder heb ik sporten zo prettig gevonden en dat heeft ook alles te maken met de deskundige en fijne sfeer die ik bij Motion ervaar.

Er wordt op me gelet en regelmatig wordt mijn voortgang bekeken en getest. Ik had Motion jaren eerder willen leren kennen en hoop dat ik hier nog lang kan blijven sporten, want speciaal als je ouder wordt, is het steeds belangrijker om te blijven bewegen, en vooral om er plezier in te hebben. Ik kan het iedereen van harte aanbevelen. G. v. L.



Training voor sporters,

Training voor mensen die hun conditie willen verbeteren, maar niet naar een reguliere sportschool willen.

Training voor ouderen

Training voor mensen met chronische aandoeningen zoals hartklachten, COPD en/of astma, reuma, diabetes mellitus II of neurologische stoornissen

Training voor mensen met obesitas (overgewicht)

Jeugdfitness

Weerbaarheidstraining voor meisjes

Hardlopen voor beginners en gevorderden

Afvalprogramma voor kinderen

ZwangerschapsYoga

Mamma en Baby yoga

55+ Yoga



Afvalprogramma voor kinderen met overgewicht



Kinderen met overgewicht hebben in relatie tot hun leeftijdsgenootjes meer kans om op latere leeftijd klachten te ontwikkelen als suikerziekte, hart- en vaatziekten en gewrichtsproblemen. Bovendien zitten kinderen met overgewicht vaak minder lekker in hun vel. Daarom is het belangrijk om hier op jonge leeftijd aandacht aan te besteden.

Motion biedt in samenwerking met de **Amstelring Diëtisten** een afvalprogramma voor kinderen met overgewicht aan. Hierin gaan de kinderen, samen met hun ouders, aan de slag om een gezondere eet- en bewegstijl te krijgen. Dit gebeurt met behulp van een **fysiotherapeut, diëtiste en een leefstijlcoach**.

Het programma duurt 3 maanden, met daarna nog enkele terugkomactiviteiten.

Hardlopen voor beginners

Een cursus voor mensen met weinig tot geen loop ervaring en die graag 5km achter elkaar willen hardlopen! Het doel is: Na 15 weken trainen 5km achtereen te kunnen hardlopen. Na deze 15 weken durende cursus gaat de groep cursisten een recreatieloop lopen.

Veel beginnende hardlopers die willen het liefst zo snel mogelijk, zo veel mogelijk afstanden lopen. Dat is niet mogelijk en je zult zien dat deze lopers al vroeg af moeten haken vanwege blessures. De juiste manier is het langzaam opbouwen van afstanden en snelheid. Het loopschema van Motion biedt daarom uitkomst. Het is een doordacht schema met de juiste opbouw. Het zal dus een aantal weken in beslag nemen, maar dan heeft u wel het gewenste resultaat.



HOVEEL STAPPEN ZET JIJ OP EEN DAG??

Lichaamsbeweging is erg goed voor je gezondheid en je lijn. Wandelen is de makkelijkste en veiligste vorm van lichaamsbeweging.

Een stukje wandelen kost geen geld en (bijna) iedereen is in staat om te wandelen.

Met een stappenteller op zak kan je heel makkelijk bijhouden hoeveel je per wandeling loopt.

Met een half uur stevig doorwandelen of een uur op rustig tempo wandelen haal je al die 4.000 extra stappen die goed voor je zijn.

Bij genoeg belangstelling wordt een wandelgroep gestart

MOTION PREVENTIE

Zwangerschaps Yoga

Je zwangerschap bewust meemaken? Je ontspannen voorbereiden op de bevalling? "In vorm blijven", "ontspanningstechnieken oefenen" en "positieve kind-moeder meditatie ervaren".

Dit kan door middel van yoga met oefeningen die speciaal bestemd zijn voor zwangeren. Hiermee breng je je lichaam in een optimale conditie om de zwangerschap te dragen en je voor te bereiden op de bevalling.



Inhoud lessen:

*Ademhalingstechnieken, conditie van het lichaam, naar eventuele klachten kijken en de oefeningen doen die bij jouw zwangerschapsweken horen. Ook is er na de bevalling een Baby-Terugkom-Ochtend. Onder het genot van kopjes thee/ koffie en een lekkere snack, komen we bij elkaar en kunnen jullie de bevallingsverhalen en ervaringen delen en natuurlijk het allerbelangrijkste: je mooie baby showen!

Helaas zijn er nog meisjes het slachtoffer van fysiek en verbaal geweld. Om dit tegen te gaan helpt het om je sterker te voelen en ook daadwerkelijk te zijn. Onder deskundige begeleiding geeft Motion Preventie een cursus weerbaarheidstraining voor meisjes.

Weerbaarheidstraining voor Meisjes

Helaas zijn er nog meisjes het slachtoffer van fysiek en verbaal geweld.

Om dit tegen te gaan helpt het om je sterker te voelen en ook daadwerkelijk te zijn. Onder deskundige begeleiding geeft Motion Preventie een cursus weerbaarheidstraining voor meisjes.

Deze cursus van 12 weken is voor meisjes die situaties met verbaal of fysiek geweld meegemaakt hebben of die zich onzeker voelen in een dergelijke situatie.



Mama en Baby Yoga

Net bevallen? En zin om weer in shape te komen? Wat kan je lichaam al na de bevalling en wat mag juist niet? Of vind je het moeilijk om een geschikt tijdstip te vinden? Of hoe kan ik sporten tijdens de voedingen door? Zijn dit allemaal vragen die je bezighouden en ook tegenhouden om weer te gaan sporten?



Kom dan naar Mama en Baby Yoga

Natuurlijk doen we ook nog extra oefeningen voor de bekkenbodemspieren, de buik en rug. Deze Mama en Baby Yoga lessen zorgen er voor dat jij als mama weer lekker in je vel komt te zitten maar ook dat je op een speciale manier contact met je baby maakt.



Jeugdfitness

Voor jeugd van 12 t/m 15 jaar die nog niet zelfstandig aan de slag mogen in een sportschool bieden wij **Jeugdfitness** aan.

De deelnemers trainen op vaste tijden onder deskundige begeleiding. Hier leren zij verantwoord en veilig trainen in een fitnessruimte om dit eventueel later zelfstandig te kunnen doen. Verantwoord en veilig trainen is zeer belangrijk. Onze leden leren waarop je op moet letten tijdens het trainen en waarom.

Tijdens de trainingen besteden we aandacht aan uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid en de techniek/houding tijdens de oefeningen.

Deze aspecten komen worden aangeboden in verschillende trainingsvormen. Om je vooruitgang te meten is er de mogelijkheid tot een inspanningstest.



Hatha Yoga 55+

De Yoga oefeningen worden rustig en geleidelijk opgebouwd en aangepast aan de eventuele beperkingen van de deelnemer. Deze les is o.a effectief bij verschillende klachten: rug/schouder en nekklachten, atrose en stijve spieren. Yoga is ook bevorderlijk voor het voorkomen en controleren van gezondheids- en emotionele problemen die vaak voorkomen bij ouderdom. De oefeningen worden indien mogelijk voor de beoefenaar vanaf de vloer gegeven, liggend, zittend of staand. Indien dit niet lukt kan er gebruik gemaakt worden van een stoel. De lessen zorgen voor een ontspannen en een bewuster lichaamshouding waardoor je meer recht op gaat lopen en beter kan ademen.



Beweegprogramma's bij Motion

Osteoporose - Diabetes mellitus type II - COPD - Coronaire hartziekten - Artrose - Oncologie - Overgewicht bij kinderen

Bewegen is een uitstekende manier om de gezondheid op peil te houden.

Beweegprogramma's zijn programma's die gericht zijn op het voorkomen van verdere klachten en het bevorderen van gezondheid bij een chronische ziekte.

Iedereen in Nederland zou dagelijks inspanning moeten leveren om te voldoen aan de Nederlandse Norm gezond bewegen. Ook voor mensen met een chronische ziekte of als het bewegen niet meer zo gemakkelijk gaat is het belangrijk om dagelijks lichamelijke inspanning te leveren en te voldoen aan deze norm.

Een beweegprogramma is speciaal gemaakt voor mensen met een chronische aandoening. De begeleiding is in handen van extra geschoolde medewerkers. Als u zich aanmeldt voor een beweegprogramma krijgt u eerst een intake. Dit is een vraaggesprek en u krijgt wat testen om vast te leggen hoe goed u kunt bewegen en hoeveel u beweegt. Daarna komt u tweemaal per week trainen, een training duurt 1 uur. Na 3 maanden volgt een evaluatie, er wordt dan gekeken wat het resultaat is en hoe u verder wilt gaan met bewegen.

Het programma is gericht op het ontwikkelen of behouden van een gezonde leefstijl met gezond beweeggedrag.

SPONSORING

Mijn naam is **Jetze Plat**, ik ben 22 jaar oud en topsporter. Ik ben geboren met twee onvolgroeide benen, links een slechte knie en rechts een amputatie. Zolang het niet heel ver lopen is gaat me dit goed af met een beenprothese. Vanaf jongs af aan ben ik in aanraking gekomen met handbiken en toen ik dertien jaar oud was reed ik mijn eerste wedstrijd. Inmiddels ben ik viervoudig Nederlands kampioen, heb ik al diverse internationale medailles en ben ik op de vierde plaats geëindigd tijdens de Paralympische Spelen in Londen. Afgelopen jaar deed ik mee op twee verschillende wereldkampioenschappen, tijdens de WK handbiken behaalde ik de bronzen medaille en drie weken later tijdens de WK triathlon een zilveren medaille.

Sinds een paar jaar werk ik nu samen met Motion Fysiotherapie, zij zorgen ervoor dat ik soepel blijf (preventie) en als ik blessures heb, wat ik gelukkig niet zo vaak heb, helpen ze maar snel weer vanaf! Sinds een jaar is Motion ook mijn officiële sponsor en werken we sowieso tot en met de Paralympische Spelen in 2016 (Rio de Janeiro) samen. Met deze zekerheid ben ik erg blij, ze hebben enorm veel kennis en dat neemt bij mij een stukje onzekerheid weg, want tot nu toe konden ze al mijn fysieke probleempjes oplossen. De komende drie jaar staan al volledige in het teken van de Paralympische Spelen, met ieder jaar nog Nationale en Wereldkampioenschappen als tussendoelen. Het doel is om in Rio de Janeiro met twee sporten mee te doen (handbiken en triathlon) en om met minimaal één gouden medaille mee naar huis te nemen. Dit is zeker geen gemakkelijk doel, maar met een sterk team om mij heen moet het mogelijk zijn! U kunt mij volgen op mijn website, www.jetzeplat.nl



Revalideren na verkeersongeval

Revalideren na verkeersongeluk met ernstig hersenletsel als gevolg.

Ruim zeven jaar veranderde mijn leven in een paar seconden. Ik ben toen, terwijl ik op een fietsstrook fietste, aangereden door een auto die rechtsaf sloeg en mij geen voorrang verleende. Aan dit ongeluk heb ik ernstig hersenletsel overgehouden. Toen ik eindelijk uit het ziekenhuis kwam merkte ik thuis eigenlijk pas dat ik nergens toe in staat was en overall hulp bij nodig had.

Gelukkig kon ik starten met de revalidatie bij Motion Fysiotherapie. Mijn therapeute, Caroline Smeets, heeft zich o.a. gespecialiseerd in NAH (niet aangeboren hersenletsel). Het begin van de revalidatie bij Motion fysiotherapie was vooral gericht op het verbeteren van mijn conditie. Daarnaast kon ik ook op Caroline terugvallen voor praktisch advies met betrekking tot problemen die ik had bij de dagelijkse gang van zaken thuis met de zorg voor een gezin (tips en trucs voor het omgaan met mijn beperkingen) en had ik een klankbord voor mijn verdriet en frustraties.

Omdat mensen met hersenletsel vaak last hebben van een zeer laag energieniveau en als gevolg extreem moe zijn is het van essentieel belang om mijn conditie op peil te houden. Daarom train ik nog steeds twee keer per week. Naast conditionele training doen we ook veel evenwichtsoefeningen en coördinatie trainingen.

Motion is voor mij een onmisbare schakel geworden in mijn totaal veranderde leven. Het biedt mij vastigheid, zorgt ervoor dat ik onder deskundige begeleiding mijn conditie op peil kan houden en ik weet dat ik altijd terecht kan voor raad en daad. Ook het trainen in een groep mensen die elkaar begrijpen, bij dit voor de buitenwereld onzichtbare letsel, is van onschatbare waarde. Met elkaar relatieveer je de klachten en beperkingen die mensen met hersenletsel hebben en dat zorgt ook voor een betere acceptatie.

Omdat het bovendien ook nog eens gezellig is tijdens de training ben ik heel erg blij dat ik na mijn ongeluk bij Motion terecht ben gekomen. Ik kan daarom iedereen met hersenletsel aanraden om bij Motion Fysiotherapie te komen revalideren/trainen.

N. K.

De Podotherapeut:

Wat te doen als u klachten heeft die voortkomen uit een verkeerde voetstand.

Motion Fysiotherapie en Preventie wijst u op het belang van voldoende beweging. Maar wat als dat klachten geeft aan uw voeten of benen? Kunt u dan nog wel met een gerust hart, en vooral met plezier, gaan sporten? Een onderzoek bij de podotherapeut kan daar meer duidelijkheid over geven.

Als uw voeten en/of benen een afwijkende stand hebben en niet de juiste bewegingen kunnen maken, kan dit klachten veroorzaken. U krijgt misschien last van een voet, van uw knie of van uw rug. Uw podotherapeut zoekt naar de oorzaak van het probleem. Er wordt uitvoerig naar uw klachten gekeken. Het staan en ook lopen wordt beoordeeld en de bewegingsmogelijkheden van uw voet- en eventueel beengewrichten worden nagegaan. Hieruit volgt dan een advies met betrekking tot schoenen en mogelijk zijn hulpmiddelen zoals inlegzolen noodzakelijk om de afwijkende stand en beweging te corrigeren. In overleg met de fysiotherapeuten proberen we u zo goed mogelijk weer op de been te helpen.



Het belang van goede schoenen:

De meeste sporten vragen veel van uw voeten. U staat erop, loopt, rent of springt ermee. Dat vraagt om goede verzorging en bescherming. De sportschoen is een van de belangrijkste beschermers van de voet. Met sporten is de belasting op uw voeten heel anders dan met gewoon lopen of wandelen. Daarom zal een schoen ook aan specifieke eisen moeten voldoen om u voldoende te ondersteunen bij uw sport. Elke sport vraagt om een bijpassende schoen. Zo zal een tennisschoen een heel andere vorm en onderzool hebben dan een voetbalschoen. Sporten waarbij u rent of springt (aerobics, hardlopen) hebben een schoen met goede demping nodig. Ook uw eigen lichaamsbouw heeft hier invloed op. De materiaalkeuze zal anders zijn wanneer u zwaarder gebouwd bent dan wanneer u heel tener bent.

Sporten waarbij veel draaiingen voorkomen (tennis, handbal) hebben een andere onderzool nodig dan bijvoorbeeld hardloopschoenen die vooral grip op de ondergrond moeten geven. En omdat bijvoorbeeld voetbal en hockey op hele andere velden plaatsvinden dan tennis, zal de schoen ook daarvoor geschikt moeten zijn.

Podotherapie Aalsmeer
Anouk Pijnappels en Bart Konings

0297 - 32 80 08 (locatie Aalsmeer)
06 - 57 41 76 25 (locatie Uithoorn)
www.podotherapieaalsmeer.nl

Aanwezig bij Motion op woensdag en vrijdag

Laat u vooral goed voorlichten als u sportschoenen gaat kopen. Kijk welke schoenen geschikt zijn voor de sport die u gaan beoefenen en de ondergrond waarop u dat gaat doen. Pas verschillende modellen, niet elke voet is hetzelfde en dus kan de schoen die bij een ander erg prettig zit voor u totaal ongeschikt zijn. Het laatste belangrijke punt is de maat. Omdat de kracht die u met sporten op uw voeten zet soms wel 4 keer zo groot is als met gewoon lopen, zakt uw voet altijd wat meer in en wordt daardoor langer. Dit betekent dat er minimaal 1 cm lengte over moet blijven aan de voorkant om te zorgen dat uw tenen niet tegen de voorkant van uw schoen botsen. Uw podotherapeut kan de schoenmaat name ten en advies geven over de juiste schoen bij uw sport.



Fit!vak

Fit!vak is de brancheorganisatie van erkende sport- en bewegingscentra. Voor de klant is dat een belangrijke zekerheid en kwaliteitsborging. Want de centra die zijn aangesloten bij Fit!vak zijn gekeurd en gecertificeerd. De consument die sport bij een Fit!vak centrum, is verzekerd van een veilige en hygiënische sportomgeving, verantwoorde en effectieve trainingsprogramma's en adviezen.

Fit!vak dient voor deze bedrijven als platform, nieuws-, voorlichtings- en informatiecentrum. Fit!vak lobbyt, adviseert en organiseert kwaliteitszorg. Daarnaast is Fit!vak een werkgeversorganisatie die zich bezighoudt met arbeidsvoorwaardenbeleid, arbeidsvoorziening, arbeidsomstandigheden en onderwijs.



HKZ (Harmonisatie Kwaliteitsbeoordeling in de Zorgsector) staat voor duurzame kwaliteitsverbetering in de zorg: onafhankelijk en betrouwbaar. We stellen kwaliteits- en veiligheidsnormen op voor ruim 30 branches in Zorg en Welzijn. Bijvoorbeeld voor apotheken, VV&T, kinderopvang en GGZ. Aan deze normen is het HKZ-keurmerk verbonden. Een organisatie met dit keurmerk heeft intern de zaken goed op orde, stelt de klant principieel centraal en werkt voortdurend aan verbetering van de zorg- en dienstverlening.

SKFN

SKFN staat voor Stichting Kwaliteitsbeheer Fysiotherapie Nederland en is een onafhankelijke stichting zonder winstoogmerk. De SKFN heeft zich ten doel gesteld, het beheren, bewaken en verbeteren van kwaliteitsmanagementsystemen van fysiotherapiepraktijken.

De SKFN is geen inkooporganisatie, onderhandelt niet met verzekeraars over tarieven en declareert niet voor praktijken. SKFN gaat voor kwaliteit in de breedste zin van het woord. Hierdoor worden praktijken succesvolle onafhankelijke ondernemingen waar goed ondernemerschap mede een gevolg is van goed kwaliteitsmanagement.

Motion Preventie geselecteerd voor Meet Me @the Gym

Edwin en Annemarie van der Sar lanceren certificaat hersenletsel voor sportscholen

De **Edwin van der Sar Foundation** en **Hersenstichting Nederland** lanceren het initiatief *Meet me @ the Gym*; een landelijk project dat sportcentra toegankelijk maakt voor mensen met hersenletsel. Deelnemende sportscholen garanderen een geschikte sportomgeving en specifiek voor deze doelgroep getrainde begeleiding. Tijdens het congres 'Fitspiration' werd het project officieel gelanceerd m.m.v. Edwin en Annemarie van der Sar, samen met de eerste 40 aangesloten sportscholen. *Meet me @ the Gym* wordt financieel mogelijk gemaakt dankzij een donatie van 350.000 euro van de Vriendenloterij.



Edwin van der Sar Foundation

In Nederland leven veel mensen met een vorm van hersenletsel. Zowel lichamelijke als cognitieve problemen zijn het gevolg en hebben een enorme impact op het dagelijks functioneren. Sporten is een cruciaal middel om deze problemen aan te pakken! Sporten heeft namelijk een bewezen effect op verbetering van de hersenfuncties en vergroot daarnaast het zelfvertrouwen en sociaal contact. De Edwin van der Sar Foundation realiseert sport- en beweeprojecten voor mensen met hersenletsel en stimuleert 'beweging' bij deze doelgroep

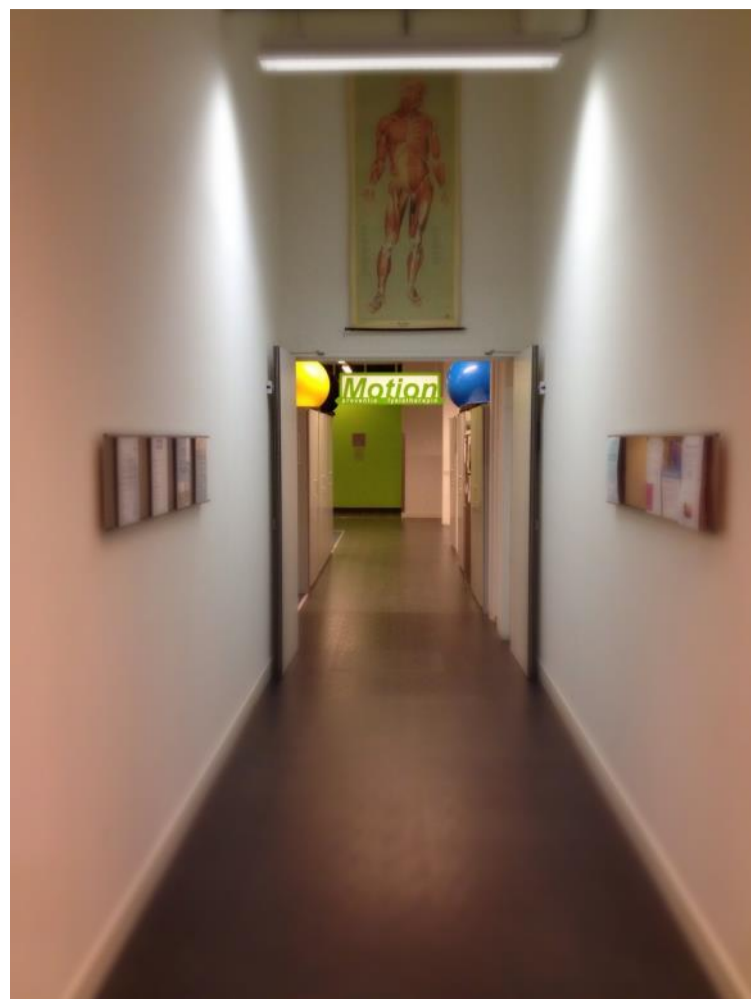


Ik ben bijna de oudste persoon die sport bij motion preventie, ik ben 87jaar. Eerst ging ik naar gymles maar dat lukte niet meer. Ik ben toen met een vriendin meegegaan naar motion preventie. Hier werk ik er hard aan om mijn conditie en spierkracht zo goed mogelijk te houden.

Ik heb er veel plezier in .
Ik oefen met lopen, mijn armspieren en opstapjes en heb er baat bij. Ik hoop nog lang zo vitaal te blijven dat ik zelfstandig alles kan blijven doen.
Mevr. Kooy

Voor al uw Fysiotherapeutische behandelingen

- Fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Fysiotherapie na ongevallen
- Fysiotherapie bij arbeid gerelateerde klachten
- Werkplekonderzoek
- Fysiotherapie voor mensen met COPD en astma
- Fysiotherapie voor mensen met hartklachten
- Fysiotherapie voor mensen met hartfalen
- Fysiotherapie voor mensen met Diabetes Mellitus II
- Fysiotherapie voor mensen met neurologische aandoeningen
- Fysiotherapie voor ouderen
- Groepsbehandeling Parkinson Patiënten
- Fysiotherapie voor mensen met kanker
- Fysiotherapie voor mensen met vermoeidheidsklachten en fibromyalgie
- Echografische diagnostiek van klachten aan het bewegingsapparaat
- Triggerpoints Dry Needling



Sportfysiotherapie

Elke sporter raakt in zijn sport carrière wel eens geblesseerd. Dit kan komen door een verkeerde beweging, overbelasting of een externe factor.

Een sportfysiotherapeut is opgeleid om sporters te testen, te begeleiden en op niveau te brengen om weer een terugkeer te kunnen maken in de sport.

De patiënt wordt getest door middel van performance testen waarbij wordt gekeken naar de 5 basisvaardigheden van het menselijk lichaam. De vijf basisvaardigheden die getest worden zijn: Kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie.

De sportfysiotherapeut zal met behulp van de testen een analyse van je sport maken en van jou als sporter zelf, hierdoor ontstaat een perfect beeld over jou als sporter, je blessure en hoe we jou zo snel mogelijk weer kunnen laten sporten. Motion fysiotherapie beschikt over sportfysiotherapeuten die ook zelf op hoog niveau gesport hebben en ook weten hoe het is om geblesseerd te zijn. Ze zullen er alles aan doen om de sporter weer zo snel mogelijk te brengen naar wat hij of zij zo goed kan,sporten.



Heb je vragen over Sportfysiotherapie of wil je graag een afspraak maken met een sportfysiotherapeut bel gerust of kom langs voor een afspraak.

Oncologie

Kanker is een veelvoorkomende ziekte. Verwacht wordt dat het aantal mensen bij wie in Nederland de diagnose kanker wordt gesteld zal toenemen van 78.000 in 2008 tot 95.000 in 2015. Oncologische revalidatie kan een groot deel van (ex)-patienten met kanker helpen om de gevolgen hiervan te boven te komen en om de kwaliteit van leven te verbeteren. Wanneer bij u de diagnose is gesteld en u wordt hiervoor behandeld met chemotherapie, dan kunt u in aanmerking komen voor het oefenprogramma tijdens de medische behandeling. Ook als u een medische behandeling (chemotherapie of radiotherapie) voor een andere vorm van kanker ondergaat kunt u in overleg met uw behandelend arts of huisarts deelnemen aan dit trainingsprogramma.

Oncologische revalidatie kan plaatsvinden in alle fasen waarin een kankerpatiënt zich kan bevinden. Als de medische behandeling inmiddels is afgerond maar u wel nog klachten ervaart van vermoeidheid en verlies van kracht en conditie, kunt u ook bij Motion terecht voor een oefenprogramma op maat.

Ruim een jaar geleden kwam ik bij Motion terecht vanwege een gebroken been. Ik had elders al enkele maanden revalidatie gehad maar was teleurstellend weinig vooruitgegaan en bleef kampen met overbelasting. Bij Motion werd ik vriendelijk en professioneel ontvangen. Er werd goed naar me gekeken en geluisterd, aan de hand waarvan een persoonlijk behandelplan werd opgesteld en in gang gebracht. Het herstel blijft langdurig maar er is geen sprake meer van overbelasting. De ene dag gaat het beter dan de ander en de behandeling wordt er dan ook per keer op aangepast als dat nodig blijkt en altijd in onderling overleg en met een grote dosis enthousiasme en creativiteit. Op die manier hoef ik er nooit aan te twijfelen dat ik de beste behandeling krijg. L. M.

Geriatric

Revalidatie in de Geriatric is een specialisme binnen de fysiotherapie.

De Geriatricfysiotherapeut is een vakspecialist die zich richt op senioren die door ziekte of door ouderdomsklachten een fysieke belemmering in het dagelijks leven ervaren.

Aandoeningen zoals gewrichtsslijtage, neurologische klachten, vermoeidheidsverschijnselen, problemen met evenwicht, diabetes en andere ouderdomsklachten kunnen beperkingen geven in het dagelijks leven.



Uit onderzoeken is gebleken hoe belangrijk beweging is voor senioren. Door actief te blijven tijdens het ouder worden, houdt u uw conditie en kracht op peil en kunt u minder last hebben van een ziekte of aandoening. De kwaliteit van leven wordt hierdoor bewaakt.

Beweging voor ouderen is dus meer dan lichamelijk fit blijven, we kunnen beweging zien als medicijn.

Geriatric fysiotherapie zowel voor de oudere met als zonder klachten. De geriatricfysiotherapeut kan u helpen het lichamelijke welzijn te bevorderen, waardoor u weer optimaal kunt functioneren.

Behandeling van de ziekte van Parkinson.

Er bestaan geen medicijnen die de ziekte van Parkinson kunnen genezen, wel zijn er medicijnen die de klachten kunnen afremmen. De neuroloog zal (in overleg met de huisarts) medicijnen voorschrijven en instellen. De huisarts en neuroloog bekijken regelmatig hoe het de Parkinson patiënt lukt om met de ziekte om te gaan.

Vaak worden andere (gespecialiseerde) hulpverleners ingeschakeld zoals een logopedist, ergotherapeut, diëtist en/of fysiotherapeut; bij voorkeur hulpverleners die zijn aangesloten bij ParkinsonNet. Ook een van de fysiotherapeuten van Motion is aangesloten bij *ParkinsonNet* en heeft mede hierdoor specifieke expertise opgebouwd en werkt volgens richtlijnen waardoor de kwaliteit van de geleverde fysiotherapeutische zorg is gewaarborgd.

Ons motto is dan ook: "OPTIMALE ZORG VOOR PARKINSONPATIENTEN IS ONS DOEL".

Bij **Motion Fysiotherapie** kan de Parkinson patiënt terecht voor zowel individuele behandeling als voor groepsbehandeling in de zogenaamde Parkinson-groep.

Fysiotherapie bij neurologische aandoeningen

Bij neurologische aandoeningen kunt u denken aan revalidatie na een beroerte, fysiotherapie bij MS of bij spierziekten.

De neurologie kenmerkt zich door een grote verscheidenheid, geen patiënt is dezelfde. Bij motion zijn 3 therapeuten met jarenlange ervaring en scholing op het gebied van neurologie. U zult de beste behandeling krijgen die mogelijk is.

Revalidatie /fysiotherapieën in de thuissituatie is ook mogelijk.

Motion biedt de mogelijkheid om te blijven trainen bij Motion Preventie, er zijn diverse abonnementen mogelijk.

Bij Motion Preventie is altijd deskundige begeleiding aanwezig met een bijkomend voordeel dat als er specifieke vragen zijn van of over cliënten er altijd direct contact opgenomen kan worden met een van de Motion fysiotherapeuten.

Motion Acupunctuur



Acupunctuur: een oude en levende geneeswijze.

Acupunctuur is weliswaar oud (3000-800 voor Christus), maar is de bekendste vorm van de Chinese geneeskunde. Het totaal concept van de Chinese geneeskunde is verrassend en inspirerend. Qi of energie, die het Chinese medische denken bepaalt, is het uitgangspunt om over ziekte en gezondheid na te denken. Energie of qi kan allerlei vormen aannemen, en afhankelijk van zijn vorm wordt hij als yin of yang beschreven. De westerse wereld is sterk in het onderzoeken van allerlei afwijkingen met behulp van o.a. beeldvormende technieken. Dankzij de verschillende technieken kunnen ze vaak genezend optreden. Toch blijven er veel klachten (pijn, vermoeidheid, opgeblazen gevoel, slapeloosheid, etc.) die niet direct westers (medicatie, operatie, fysiotherapie, manueel therapie, etc.) oplosbaar zijn. De acupuncturist kan deze pijn, die niet direct verband houdt met een structureel probleem, vaak wel verklaren. De twee systemen (oost-west) kunnen rustig naast elkaar staan zonder elkaar te storen, en in vele gevallen het zicht op ziekte en gezondheid verruimen.

Per 1 januari gaat Robert Baardse (www.motion-acupunctuur.nl) zijn uitgebreide westerse kennis van het bewegingsapparaat combineren met acupunctuur.

COPD

COPD (een Engelse afkorting voor Chronic Obstructive Pulmonary disease) is een verzamelnaam voor onder meer de longziekten chronische bronchitis en longemfyseem. Simpel gezegd is COPD een ziekte waarbij de longen altijd vol zitten met kleine ontstekingen, die blijvende schade veroorzaken. COPD is helaas niet te genezen. Als u COPD heeft, heeft u daardoor vaak adem tekort. Bijvoorbeeld bij het traplopen, werken of aankleden. COPD beperkt zich niet alleen tot longproblemen. Door de verminderde longfunctie worden ook andere lichaamsfuncties in toenemende mate aangedaan.

Het is onomstotelijk vastgesteld dat verhoging van de lichamelijke activiteit een gunstig effect heeft op de kwaliteit van leven en conditie van de mensen met COPD.

In een individuele intake wordt onder meer de ernst van de COPD in kaart gebracht en worden in gezamenlijk overleg de behandeldoelstellingen bepaald. Daarna volgt u 2x per week de trainingen in groepsverband. Deze staan onder begeleiding van onze speciaal daarvoor opgeleide fysiotherapeuten. Deze bewaakt het hele proces en verzorgt de contacten met longarts en eventueel andere disciplines zoals huisarts, praktijkondersteuner en diëtiste. U kunt bij deze persoon ook altijd terecht met uw vragen. Indien nodig, kan individuele psychosociale begeleiding worden verzorgd door de psycholoog.



Hydrotherapie

Een operatie is vervelend maar soms ontkomt iemand er niet aan. Veel voorkomende operaties zijn operaties aan de gewrichten van de benen. Na de operatie is het moeilijk om direct te gaan lopen. U krijgt elleboogkrukken mee om het been te ontlasten. Toch is het heel belangrijk om zo snel mogelijk een normaal looppatroon te krijgen.

Hiervoor heeft Motion hydrotherapie in het leven geroepen. Hydrotherapie is bewegen en trainen in het water met als doel het verbeteren van het looppatroon en stabiliteit na een operatie. Hydrotherapie is niet alleen geschikt voor mensen met een operatie aan het been maar bijvoorbeeld ook voor schouderklachten of een schouderoperatie.

Voor hydrotherapie hoeft je geen extra bijdrage te betalen. Het geldt als een behandeling die we indienen bij de zorgverzekering. Let hierbij wel goed op wat voor verzekering u heeft.

Heb je vragen over hydrotherapie, kom eens langs voor meer informatie en misschien zien we u snel in het zwembad.



Motion Fysiotherapie en Preventie

Wiegerbruinlaan 8a

1422 CB Uithoorn

0297-562234

info@motion-fysiotherapie.nl

algemeen@motion-preventie.nl



www.motion-fysiotherapie.nl

op afspraak geopend
maandag t/m vrijdag

Fysiotherapie
07.30 tot 21.30 uur

Preventie
08.00-21.00 uur



Dependance Aalsmeer

Motion Fysiotherapie Aalsmeer

Fitness Aalsmeer
Beethovenlaan 114
1431 WZ Aalsmeer

Telefoon: 0297-562234
(Algemeen Motion nummer in Uithoorn)

Fysiotherapie aan huis: *alleen maar voordelen*

Als MS patiënt is het vaak zoeken naar de juiste balans tussen inspanning en vermoeidheid. Inspanning is goed om de spieren op peil te houden, vermoeidheid slaat echter snel toe en is slecht in het kader van energiebeheer.

Fysiotherapie voor een MS patiënt is dan ook niet eenvoudig: je wil niet te veel doen, maar je mag ook weer niet te weinig doen. Zo bleek dat voor mij dat fysiotherapie volgen in de praktijk van Motion Fysiotherapie zelf eigenlijk te vermoeiend was. Op zich gingen de oefeningen wel, maar de rit er naar toe en weer naar huis bleek net te zwaar.

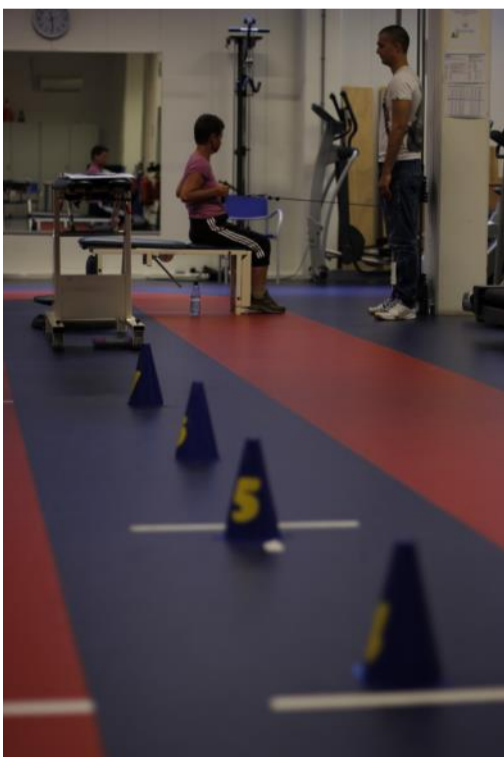
Vandaar dat ik het geluk heb om sinds 2010 twee keer per week fysiotherapie aan huis te krijgen. Precies de juiste hoeveelheid oefeningen om uitgedaagd te blijven, maar niet de vermoeienis van heen en weer rijden tussen huis en praktijk. Caroline Smeets ziet al 3,5 jaar hoe mijn MS zich ontwikkelt en ziet erop toe dat ik de juiste oefeningen uitvoer. Niet te veel en niet te weinig. Precies in de juiste balans, terwijl ze mij voortdurend uitdaagt om te zoeken naar mogelijkheden binnen mijn grenzen.

In het begin was ik er zo slecht aan toe dat ik in feite alleen maar doorbewogen werd om mijn benen te ontspannen van de hevige spasmen waar ik last van heb. Later, toen ik weer wat sterker werd, kreeg ik oefeningen die eenvoudig leken, maar voor mij best zwaar waren. En er werd gebruik gemaakt van zoveel mogelijk "dagelijkse" handelingen. Dus leerde ik zijwaarts stappen langs het aanrecht, achterwaarts lopen met behulp van een rollator, transfers maken van stoel naar bed. Maar ook gewoon lopen achter de rollator en kracht oefeningen middels opstaan en zitten op een stoel voor het behoud van mijn mobiliteit staan op het repertoire.

Omdat Caroline zo veelzijdig over de vloer komt, krijgt ze goed zicht op de dagelijkse hectiek in mijn gezin, zodat ze kan inschatten hoe ik mijn energie gebruik en zou moeten verdelen. En kan ze waar nodig ook mijn kinderen en man aanwijzingen geven om mij bijvoorbeeld te helpen met transfers. Of hoe ze mij moeten redden indien ik val. Dit soort aanwijzingen gaan dan gemakkelijk tussendoor, hetgeen moeilijker zou zijn geweest indien ik op de praktijk trainingen zou volgen. Verder kan ze direct inspringen op handelingen waar ik moeite mee heb in het dagelijks leven. Ze geeft tips om dingen eenvoudiger te maken.

Bovendien geeft de 1-op1 situatie de mogelijkheid om dieper op vragen in te gaan en om twijfels over het verloop van mijn MS weg te nemen. De gesprekken zijn altijd waardevol. Ze kan haarfijn constateren of het beter of slechter met me gaat (raar genoeg is dat een dunne lijn voor mij als patiënt zelf, omdat je geneigd bent je klachten te onderschatten.) Caroline weet mij altijd weer te vertellen hoe ik dingen beter doe dan een paar maanden terug, terwijl ik zelf dacht dat er geen verbetering waarneembaar was.

Kortom, fysiotherapie aan huis stelt mij in staat om op verantwoorde wijze met de uitdagingen van MS om te gaan. En om nog genoeg energie over te houden om andere belangrijke zaken, zoals werk, te blijven volhouden. Ik prijs me gelukkig met zo'n goede begeleiding.



Bewegen is belangrijk. Zeker als je ouder wordt. Maar tussen het weten en doen zit vaak een wereld van verschil. Het vereist wat doorzettingsvermogen, maar moeilijk is het niet. Je gaat je oriënteren en schat in of je in een bepaalde sportzaal thuis zult voelen. Zo is het bij mij gegaan en zo zal het de meeste mensen vergaan. Ontdekken wat je zwakke punten zijn. Plezier erin hebben om daar aan te werken. Het vereist deskundige en aansprekende begeleiding. Bij Motion is daar zeker sprake van. Het bezoek aan de sportzaal wordt "vanzelfsprekend" en dus regelmatig. Je merkt dat je lichaam er op vooruit gaat en dat heeft weer een stimulerende werking. De cirkel is daarmee rond. Ik voel me goed bij Motion. H.E..v.G.