

Fysiotherapie Waterlandhuis • Waterlandlaan 81, 1441 RS Purmerend • (0299) 22 33 50 • info@fysiotherapie-waterlandhuis.nl
www.fysiotherapie-waterlandhuis.nl • www.facebook.com/fysiotherapiewaterlandhuis

FYSIOTHERAPIE
J.H.W. Roordink
A.J. Tijsterman



WATERLANDHUIS

ACTIVEPHYSIO
FYSIOTHERAPIE
www.active-physio.nl



Acupunctuurpraktijk
da Palma

www.acupunctuurcentrum-hoorn.nl

Veel leesplezier met onze 2e nieuwsbrief, hierin aandacht voor de fascia, onze nieuwe collega en een overzicht van onze groepsactiviteiten



Fasciatherapie

De fascinerende fascia; het lichaam als één geheel

Fascia is het bindweefsel dat alles in ons lichaam met elkaar verbindt. Het zit als een vlies om alle spieren, zenuwen, botten, organen en bloedvaten heen. Deze vliezen zijn onderling met elkaar verbonden, er is daardoor geen begin en geen einde. De fascia vormt op deze manier een groot 3 dimensionaal elastisch netwerk in ons lichaam dat ervoor zorgt dat we goed kunnen bewegen. De glijbewegingen zijn nodig om te kunnen buigen en strekken. Door deze onderlinge verbondenheid kan het zijn dat de oorsprong van de pijn op een hele andere plek zit dan waar u pijn voelt.

Door verklevingen in de fascia en de structuur, denk aan gezondheid van de fascia kan de beweeglijkheid van spieren en/of gewrichten beperkt zijn, waardoor u pijn of spanning ervaart.

Fascia behandeling

De fascia behandeling bestaat eerst uit een totaal fascia onderzoek om te kijken waar het weefsel ondersteuning, begeleiding nodig heeft. De therapie bestaat uit manuele technieken om het weefsel soepeler te maken. We maken hierbij onder andere gebruik van speciale instrumenten ('fasciatools') om de effectiviteit van de behandelingen te vergroten. Belangrijk is om hierna te starten met oefeningen om de verkregen beweeglijkheid te behouden en de kracht van de spieren te verbeteren. Tijdens het trainen van de fascia maken we ook vaak gebruik van vliegwielttraining, dit is een nieuw trainingsapparaat waarbij door korte krachtige bewegingen te maken het collageen weefsel de spieren en de fascia worden gestimuleerd.

De therapeuten die werkzaam zijn binnen onze praktijk met deze methode hebben de opleiding gevolgd bij Erasmus MC te Rotterdam, de F.I.T methode.



Zie www.fasciaweb.nl voor meer informatie.

NIEUWSBRIEF vervolg...



Fysiotherapie Waterlandhuis: v.l.n.r. Annette Roordink, Sam Wennekendonk en Tonnie Tijsterman



ActivePhysio: Nathalie Kool en Bernadette Rolsma



Acupuncturist Graciano Cabrita da Palma

Nieuwe collega

Wij zijn verheugd te melden dat een oude bekende, **Sam Wennekendonk**, de overstap heeft gemaakt om vanaf 28 april jongstleden het team van **Fysiotherapie Waterlandhuis** te komen versterken.

Sam is algemeen fysiotherapeut en is bezig met de specialisatie manuele therapie, welke hij volgend jaar hoopt af te ronden. Hiermee ligt zijn grootste affiniteit

bij klachten gerelateerd aan de wervelkolom, maar uiteraard kunt u ook voor alle andere klachten waarvoor u doorgaans een fysiotherapeut bezoekt, bij hem terecht.

Sam zal bij ons ingezet worden voor de vakantieaarnemingen en zal tevens zijn eigen patiëntenbestand bij ons op komen bouwen.

Hieronder vindt u een overzicht van al onze gezamenlijke groepsactiviteiten:

- **Waterlandhuis Actief groep:**
maandag 14.00 - 15.00 uur, woensdag 11.00-12.00
- **Mindfulness training:**
vrijdag 10.00 - 11.00 uur
- **Pilates training:**
woensdag 09.30 - 10.30 uur
- **Nordic Walking trainingsgroep:**
donderdag 12.45 - 13.45 uur
- **Oncologische trainingsgroep tijdens chemotherapie:**
maandag en donderdag 16.30 - 18.00 uur

Dit is slechts een greep uit onze vele behandelmogelijkheden. Voor nadere informatie kunt u telefonisch contact opnemen of een kijkje nemen op onze websites.