



# HET NEDERLANDSE RODE KRUIS

## DISTRICT: NOORD-/MIDDEN-LIMBURG

## LOCATIE: ECHT-SUSTEREN & MAASGOUW

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis Arts

E.F./R.K.:18.09.06

Drs. D. Sliepen, Bewegingswetenschapper/(Medical) Revalidatie Trainer

Datum: 19 november 2018

Onderwerp: Lesavond: Belang van beweging / (Personal) Training

---

### **Belang van Beweging !**

- Gevolgen inactiviteit
  - Overgewicht
  - Ontstekingsreacties
- Voordelen Training/beweging
  - Gunstige effecten hormoonaanmaak
- Blessurepreventie/belastbaarheid
- (Sport) Revalidatie
- Rug revalidatie
- Herstel tijdens of na periode van ziekte
- Vitaal ouder worden (sarcopenia tegen gaan)
- Gewichtsverlies

### **Wat is sportfysiotherapie ?**

Sportfysiotherapie is bedoeld voor mensen die een blessure hebben opgelopen en zo snel mogelijk hun sportbeoefening weer willen hervatten of voor mensen die willen beginnen met sporten en hierbij graag professionele begeleiding willen hebben.

Ook kan de sportfysiotherapeut een sporter helpen om een hoger niveau te bereiken en preventieve maatregelen nemen om blessures te voorkomen.

### **Wat doet de sportfysiotherapeut ?**

Een sportfysiotherapeut heeft na de opleiding algemene fysiotherapie, een master opleiding sportfysiotherapie gevolgd. De sportfysiotherapeut draagt zorg voor preventie, advisering en behandeling van patiënten met sport gerelateerde aandoeningen in verschillende leeftijdscategorieën. Hij richt zich daarbij op het dagelijks functioneren van de sportende patiënt. De behandeling is er op gericht om de sporter op het gewenste en hoogst mogelijke niveau van sportuitoefening terug te laten keren.

Voor welke klachten is de sportfysiotherapeut geschikt?

Alle sporters met sport gerelateerde zorgvragen die een specialistisch antwoord behoeven:

Recreatiegerichte/breedte sporters;

Prestatiegerichte/wedstrijdsporters;

Topsporters

Mensen die na een langdurige periode van inactiviteit (weer) actief willen gaan bewegen of sporten en daarbij mogelijk gezondheidsrisico's lopen.

### **Wanneer heeft u baat bij sportfysiotherapie ?**

Of u nu net met sporten begint of al veel ervaring heeft, sportfysiotherapie is voor iedere sporter. Misschien heeft u een handicap of chronische ziekte en is het niet zo eenvoudig om te gaan sporten. Of u wilt (weer) sporten maar weet niet zo goed welke sport bij u past en hoe u moet beginnen. Het is ook mogelijk dat u wilt trainen voor bijvoorbeeld een marathon en twijfelt hoe u zich hier het beste op kunt voorbereiden.

Enkele voorbeelden waarbij een sportfysiotherapeut u helpt zijn:

- sportblessures;
- andere klachten waardoor u niet meer kunt sporten;
- blessurepreventie advies;
- advies in uw keuze voor een bepaalde sport, van beste aanpak tot materiaal;
- sportmedische begeleiding van trainingsprogramma's en prestatieverbetering;
- EHBSO: eerste hulp bij sportongevallen.

### **Sportrevalidatie:**

De sportrevalidatie richt zich op de periode vanaf het ontstaan van de blessure totdat de sporter zijn sport hervat op het hoogst haalbare niveau. Tijdens de revalidatie begeleidt de sportfysiotherapeut de sporter in de verschillende fases, variërend van Eerste Hulp bij Sportongevallen, naar revalidatie in de acute fase tot aan ADL-niveau, of hervatting van sport op het oude niveau. De behandeling van sportblessures gaat verder dan andere blessures. De begeleiding duurt langer, namelijk totdat de sporter weer op zijn oude niveau kan sporten en in staat is om aan wedstrijden deel te nemen.

**Drs. E.W.J. Ficken, Rode-Kruis-arts.**