



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

Team

Ons team is gespecialiseerd in:

- Fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Handtherapie, dry needling
- CIOS-beweegtherapie

Kwaliteit

Onze fysiotherapeuten zijn BIG geregistreerd, deskundig & (master)geschoold in hun vakgebied.

Training

Wij verzorgen diverse beweegprogramma's voor verschillende doelgroepen. Kijk op onze website of informeer bij onze therapeuten.

Sportieve relatie

Wij zijn sponsor van MHC Bommelerwaard team Heren I en Dames I. Bij de hockeyclub organiseren we jaarlijks onze Senioren Sportdag en de Kerst Koffie voor onze 65+ cliënten. Introducés welkom.

Contact

Zaltbommel Vergtweg 18
Hogeweg 65d
Gameren Ridderhof 7

Mail praktijk@fysiobommelerwaard.nl
Tel 0418 514841

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

Fysiotherapie

Voor klachten bij bewegen



UW FYSIOTHERAPEUT
is gespecialiseerd in het voorkómen
en verhelpen van problemen
van het houdings- en bewegingsapparaat

Therapie & Training

Naast fysiotherapie verzorgen we tevens
HANDTHERAPIE en DRY NEEDLING.
Ook bieden we aangepaste trainingen op maat
ter revalidatie, bij specifieke aandoeningen,
voor senioren of tijdens-na je zwangerschap

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

Blijf in beweging!

De nieuwe beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad wil mensen stimuleren om meer te bewegen en minder stil te zitten. Het advies is om minstens 2½ uur per week matig intensief te bewegen, bv door geregeld 20-30 min. te wandelen, fietsen of zwemmen.

Sterke spieren en botten zijn gezond

Door spieren en botten te versterken, verlagen we het risico op chronische ziekten zoals overgewicht (obesitas), diabetes, hart- en vaatziekten en longaandoeningen (COPD). Ook wordt de kans op depressieve klachten verlaagd door bewegen. Ouderen voorkomen met meer bewegen de kans op valpartijen en botbreuken (osteoporose).

Beweegnorm voor Kinderen

Kinderen horen 1 uur per dag te bewegen, zoals lopen, fietsen, rennen, sporten of buiten spelen.

Blijf zo fit en gezond mogelijk

Geregeld bewegen helpt de fitheid en spierkracht te verbeteren, draagt bij aan een sneller herstel bij klachten of helpt deze te voorkomen.

Onze trainingen

Wij bieden: Medische fitness, SeniorenFit, BommelFit, ZwangerFit & MamaFit, Trainen bij diabetes, Fit op gewicht, Hartrevalidatie 1^e lijn, Trainen na COVID-19 of na Q-koorts, Trainen bij dementie of na hersenletsel (NAH), Valpreventie en indien gewenst met een personal trainer (PT).

Uw CIOS-beweegtherapeut verzorgt bij ons de meeste beweegprogramma's op abonnementenbasis en heeft hiervoor een 3-jarige opleiding afgerond. Daarnaast verzorgen onze fysiotherapeuten ook trainingen.

WAARBIJ HELPT FYSIOTHERAPIE



Hentzepeter Fysiotherapie
Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

WAT DOET DE FYSIOTHERAPEUT

GEWRICHTSKLACHTEN

Bij beweegklachten die te maken hebben met de gewrichten, zoals aan de schouder, elleboog, pols, hand, vingers en heup, knie, enkel of voet.

KLACHTEN AAN DE WERVELKOLOM

Bij nekklachten, rugklachten, pijnlijke ribverbindingen, lage rug-bekkenpijn of stuitpijn.

REVALIDATIE

Bij herstel na een (sport) blessure, na een ongeval, na een botbreuk of operatie (nieuwe knie-heup).

NEUROLOGISCHE KLACHTEN

Bij spierziekten, zenuwletsel of hersenletsel, zoals bij MS, ALS, Parkinson, Alzheimer, dementie, beroerte, na hersenvliesontsteking, epilepsie of zuurstoftekort

REUMA / ARTROSE

Bij beweeg- of gewrichtsklachten door artrose of reumatische aandoeningen: reumatoïde artritis (RA), fybromyalgie, Bechterew of artritis psoriatica.

LONGKLACHTEN, COPD, COVID-19

Wanneer u longaandoeningen of COPD heeft, of moet revalideren bij *long covid*.

HARTREVALIDATIE 1^e LIJN

Na hartfalen, bij vaatlijden of na een hartoperatie bieden we protocol hartrevalidatie met het JBZ.

SUIKERZIEKTE

Voor verantwoord bewegen bij diabetes mellitus.

CHRONISCHE AANDOENINGEN

Chronische aandoeningen: langdurige aandoeningen (benoemd op de Lijst Borst).

Soepel bewegen

DANKZIJ FYSIOTHERAPIE

Bewegen is leven! Wanneer we niet meer goed of pijnvrij kunnen bewegen, worden we belemmerd in ons dagelijks functioneren. Fysiotherapie zorgt voor een verbetering van de doorbloeding, beweeglijkheid en belastbaarheid.

Uw fysiotherapeut kan u helpen om snel beter te functioneren door de spieren en gewrichten soepeler te maken, pijn te verminderen en kracht en fitheid of conditie te herstellen. Na langere tijd immobiliteit moeten ook gewrichten, kapsels, banden en botten weer wennen aan belasting.



Een ongeluk zit in een klein hoekje: een verzwikte enkel, een spierscheur of kneuzing, sportletsel, een botbreuk of rugpijn. Iedereen heeft wel eens wat ongemak ervaren bij houding of beweging.

We onderscheiden orthopedische aandoeningen (zoals letsel aan botten, gewrichten, spieren) en neurologische aandoeningen (bij zenuw schade). Ook hart- en vaataandoeningen of longziekten kunnen leiden tot beweegklachten of slecht functioneren, net als chronische klachten. Fysiotherapie kan u hierbij helpen!

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

INTAKE

Op het 1^e consult worden specifieke vragen gesteld naar het ontstaan en verloop van uw klacht om een goede diagnose te stellen.

ONDERZOEK

Hierbij wordt gekeken naar de beweeglijkheid (mobiliteit) van de gewrichten, de kracht en soepelheid van de spieren en het functioneren van het lichaam tijdens houding en bewegen.

BEHANDELPLAN

Aan de hand van de onderzoeksgegevens wordt een behandelplan en prognose opgesteld. Dit in overleg met uw verwachtingen.

THERAPIE

- Door massagetechnieken, rekoefeningen en rustig bewegen worden spieren weer soepel.
- Met medical taping worden spieren, gewricht- en de bloed- en lymfecirculatie ondersteund
- Gewrichtsmobilisaties of manipulaties helpen de gewrichtsmobiliteit te verbeteren.
- Oefentherapie is specifieke training die nodig is om de spieren, gewrichten, kapsels en banden beter met elkaar te laten functioneren.
- Dry needling of triggerpointtherapie zorgt voor pijnverlichting door diepe spierontspanning.
- Handtherapie helpt bij letsel van de vingers-duim-pols-arm met training/spalkondersteuning.

APPARATUUR

Fysioteknik, myofeedback, functionele elektrostimulatie of ultrageluid kan worden ingezet ter ondersteuning van de fysiotherapie.

Uw fysiotherapeut is BIG-geregistreerd en heeft de 4-jarige opleiding tot fysiotherapeut behaald.