



## 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 Vergteweg 18  
Hogeweg 65d  
Gameren Ridderhof 7

Mail [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)  
Tel 0418 514841

[www.fysiobommelerwaard.nl](http://www.fysiobommelerwaard.nl)

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren



## Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie  
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

## Geriatricfysiotherapie

Voor senioren (65+ jaar)



UW GERIATRIEFYSIOTHERAPEUT  
is gespecialiseerd in ouderenzorg,  
complexe klachten bij kwetsbare ouderen  
en gezondheidsklachten op hogere leeftijd

## Senioren training

Wij verzorgen tevens SeniorenFit,  
Trainen bij hersenletsel, Valpreventie,  
Zicht op Evenwicht, Bewegen bij dementie,  
Senioren Sportdag en Kerst Koffie

[www.fysiobommelerwaard.nl](http://www.fysiobommelerwaard.nl)

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

## Bewegen en ouder worden

Regelmatig bewegen zorgt voor een goede conditie van hart- en bloedvaten, longen en spieren. Om de gezondheid als 65-plusser te onderhouden, is 2 uur per week matig intensief bewegen belangrijk. Dat kan door te wandelen, te zwemmen of te fietsen. Dit mag worden verspreid over 7 dagen, dus dat moet lukken!

## Wandelen

Dagelijks een wandeling maken is echt aan te raden! Wandel 10-30 minuten in een rustig tempo.

## Trainen

Daarnaast is het advies om 2x per week te trainen ter versterking van de spieren en de botten. Bijvoorbeeld door kniebuigingen te maken (squats) of te oefenen met gewichtjes. Of kom naar onze senioren training!

## SeniorenFit

Voor iedereen vanaf 65+ jaar, met als doel: lekker bewegen en actief bezig te zijn.

## Trainen met verstand

Trainen bij Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH), waardoor u fitter wordt met minder kans op valpartijen.

## Valpreventie / Zicht op Evenwicht

Leren hoe een valpartij voorkómen kan worden door het verbeteren van spierkracht en evenwicht. Ook zinvol bij beweeg- of valangst.

## Bewegen bij dementie

Groepslessen voor mensen met dementie.

## Senioren Sportdag & KERST KOFFIE

Sportieve en gezellige evenementen voor onze cliënten + introducés van 65+ in mei en in december. Locatie: hockeyclub MHC B'waard.

## WAARBIJ HELPT GERIATRIEFYSIOTHERAPIE



Hentzepeter Fysiotherapie  
Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie  
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

## Fit en zelfstandig MET GERIATRIEFYSIOTHERAPIE

Met het vorderen van de leeftijd of door aandoeningen verandert het functioneren van alledag. Zo kan de conditie afnemen of heeft u af en toe het gevoel dat u door uw benen zakt. Ook het evenwicht bij lopen kan moeilijker worden of uw dagelijks rondje fietsen wordt vermoeiender.

Wanneer lopen, traplopen, fietsen, tuinieren of het huishouden doen meer energie kosten, wordt u sneller moe of heeft u minder zin in activiteiten.



Minder actief zijn leidt vaak tot verlies van spierkracht of een verstoord evenwicht. Fietsen, wandelen, traplopen, aankleden, zich wassen of huishoudelijke activiteiten uitvoeren wordt moeilijker. Het risico op vallen neemt toe en bewegingsangst kan ontstaan.

De geriatriefysiotherapeut kan u hierbij helpen! U krijgt met name oefentherapie of beweegprogramma's op maat. Doel is weer (meer) zelfstandig en mobiel te zijn of leren omgaan met het verlies hiervan. De geriatriefysiotherapeut komt indien nodig ook aan huis.

[www.fysiobommelerwaard.nl](http://www.fysiobommelerwaard.nl)  
Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

## WAT DOET DE GERIATRIEFYSIOTHERAPEUT

### INTAKE

In dit eerste gesprek worden uw klachten zorgvuldig in kaart gebracht. Uw gezondheid en dagelijks functioneren worden besproken en er wordt in overleg een behandelplan opgesteld.

### ONDERZOEK

Er wordt gekeken naar de beweeglijkheid van de gewrichten, de kracht en soepelheid van de spieren en het bewegen in het dagelijks leven.

### THERAPIE

Het doel is herstel van lichamelijke activiteiten en zelfredzaamheid. De nadruk ligt op het verbeteren van het uithoudingsvermogen, spierkracht en evenwicht. Looptraining is hierbij van belang. Ook wordt aandacht besteed aan valpreventie of pijnvermindering.

### VALPREVENTIE

Hierbij is aandacht voor val- of bewegingsangst en valgevaar. Hierbij oefenen we het lopen, uithoudingsvermogen, evenwicht en spierkracht van vooral de benen. Ook leert u goed opstaan vanuit zit of lig op de grond (zoals na een val).

## Uw geriatriefysiotherapeut

Is gespecialiseerd in de zorg voor mensen met een (zeer) hoge leeftijd en de zorg voor kwetsbare ouderen. Dit heeft veelal te maken met complexe gezondheidsproblematiek. Tevens richt de geriatriefysiotherapeut zich op de ouder wordende mens: de 65-plusser met meerdere aandoeningen als gevolg van veroudering.

*Uw geriatriefysiotherapeut heeft, na de 4-jarige opleiding tot fysiotherapeut, een 3-jarige masterstudie behaald en is BIG geregistreerd.*

### REUMA / ARTROSE

Bij beweeg- of gewrichtsklachten als gevolg van reumatische aandoeningen of bij artrose

### OSTEOPOROSE

Bij klachten van (of risico op) botontkalking.

### LONGAANDOENINGEN, COPD

Wanneer u longaandoeningen of COPD heeft.

### HART- EN VAATAANDOENINGEN

Bij hartaandoeningen of vaatlijden.

### NEUROLOGISCHE KLACHTEN

Na hersenletsel: beroerte (CVA), epilepsie, zuurstoftekort of hersenvliesontsteking. Of bij ziekten: MS, ALS, Parkinson, Alzheimer, dementie.

### SUIKERZIEKTE

Voor verantwoord in beweging blijven bij diabetes mellitus of ouderdomssuiker.

### REVALIDATIE

Na een botbreuk of operatie, zoals knie-heup operatie of hartoperatie. Ook na opname in ziekenhuis-, verpleeghuis- of revalidatiecentrum.

### CHRONISCHE AANDOENINGEN

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

### Loopproblemen

Wanneer u minder mobiel bent, bij balansproblemen, valgevaar of beweeg-valangst.

### Omgaan met aanpassingen

Leren omgaan met aanpassingen of hulpmiddelen, zoals goed leren lopen met een stok of rollator.