

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

Programma

01 de Fysioclub | introductie

02 Clubsupport

03 Knie preventie programma

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Rens Manders

- Scholing: CIOS, Fysiotherapie, Master sportfysiotherapie
- Werkervaring: Fysioclub, Helmond Sport (11 jaar)
- Specialisatie: Onderste extremiteit

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

- **Altijd dichtbij**

- Deurne
- Mierlo (2x)
- Gemert
- Helmond (3x)
- Geldrop
- Nederweert



DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

De Fysioclub

Wat is De Fysioclub?

DE fysioclub

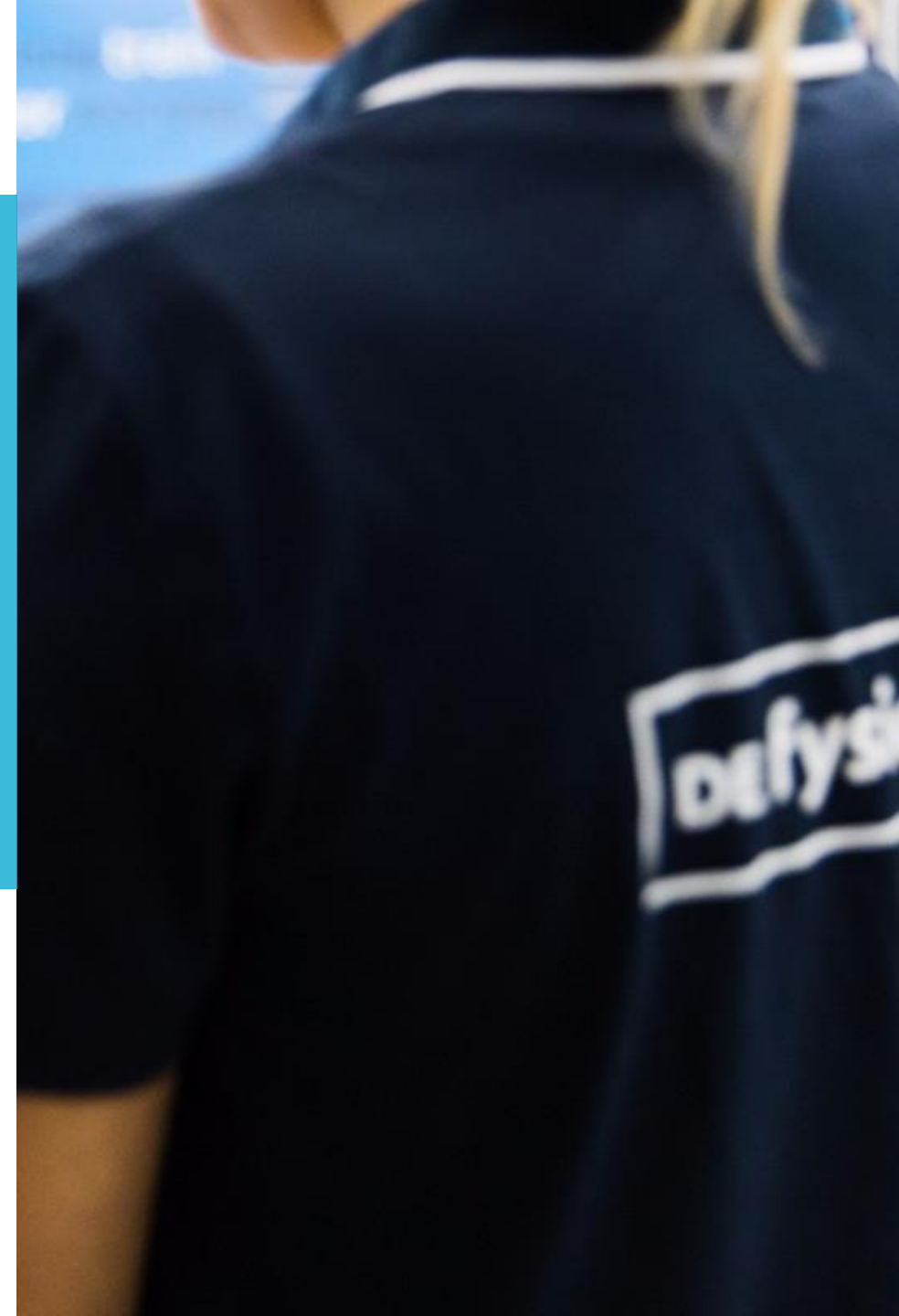
Beter worden. Gezond blijven.



De Fysioclub = Beter worden & Gezond blijven

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.





Beter worden

- Behandelen
 - Fysiotherapie
 - Ergotherapie
 - Leefstijl
- Coachen
 - Fysiek
 - Mywellness
- 4 Kerngebieden

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Gezond blijven

- Trainen/ Fitness
 - Small group training
 - Individuele schema's
 - Evaluaties
 - Snelle diagnostiek
- Coachen
 - Fysiek
 - Mywellness
- 4 Kerngebieden

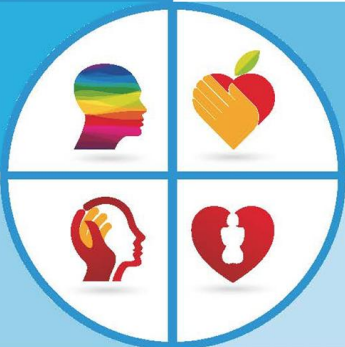
DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

4 kerngebieden

De vier kerngebieden van jouw gezondheid

Beweging Bewegen is goed voor lichaam en geest. Je krijgt er energie van, je voelt je fitter, je gaat er beter uitzien, je kunt makkelijker met stress omgaan.



Voeding Goed eten is belangrijk voor een goede gezondheid. Door goed te eten zorg je voor optimale energie waardoor je lichaam optimaal functioneert.

Mind-set Positieve gedachtes over voldoende bewegen en gezond eten helpen je om gemotiveerd te blijven en jouw doelen of ambities te realiseren.

Balans Een goede balans is belangrijk. Balans tussen bewegen en niet overbelasten, tussen stress en ontspanning. Zo blijft je lichaam in evenwicht.

JVDI De fysioclub

We gaan je helpen gezond te blijven en je dagelijkse prestaties te optimaliseren. Daarom hebben we De fysioclub opgericht. Zo kunnen we je beter helpen om je gezonde en sportieve doelen te realiseren. We focussen daarbij niet alleen op conditie maar kijken naar het overall plaatje. We hebben er verschillende abonnementen voor ontwikkeld, van light tot heavy.

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Clubsupport Bij De Fysioclub

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.





Clubsupport

Optimaliseren van sportmedische begeleiding

- Preventie
- Snelle diagnostiek
- Behandeling
- Bemiddeling
- Workshops

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

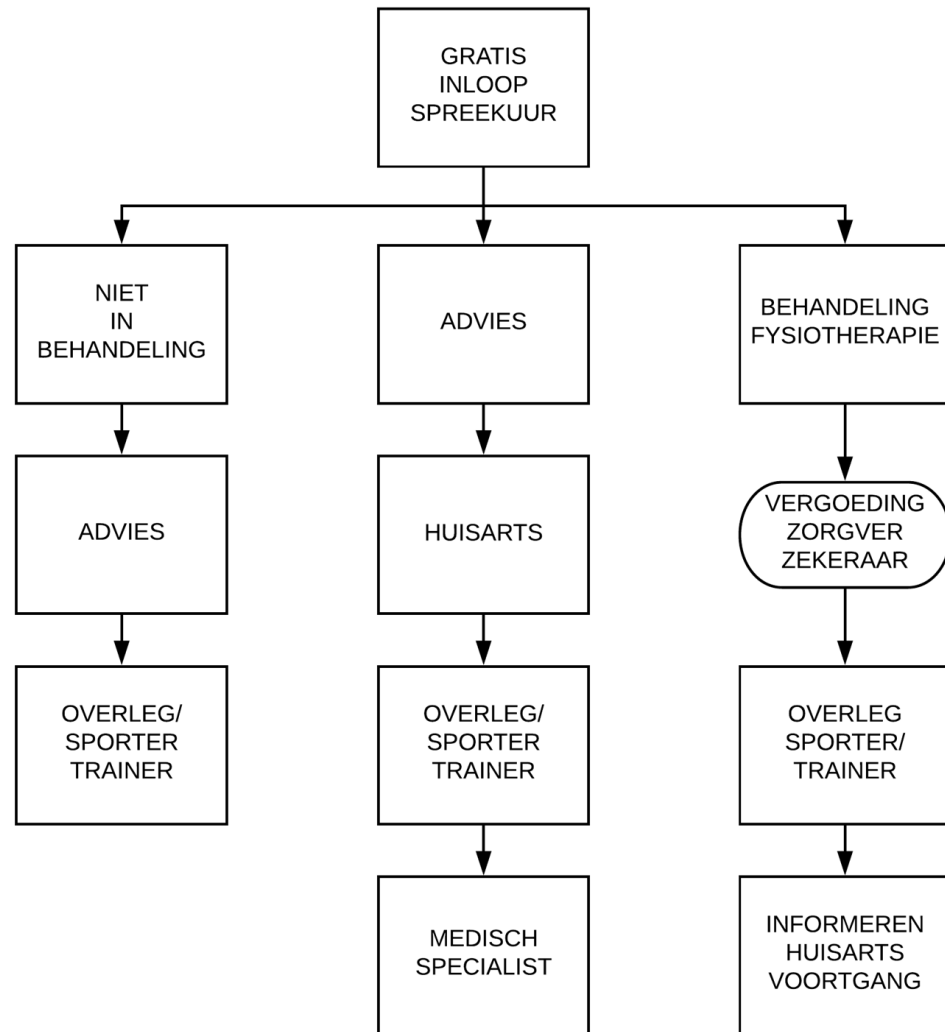
Snelle sporthervatting

- Direct toegankelijk
- Inloopspreekuur
- 24 uur service
- Contact trainer

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.





“Onze sport is jullie klachten te verminderen”

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

Kníe preventie programma

Aanleiding

- Forse toename van knieletsel bij kinderen
- Risicogroep jongeren (12-18 jaar) die balsport beoefenen.
- Gevolgen vaak groot niet alleen op het moment van ontstaan maar ook op latere leeftijd
- Voor preventie is het van belang om hier op jonge leeftijd aandacht aan te schenken



Doel Knie preventieprogramma

- Voorkomen van knieblessures bij kinderen tussen de 12-18 jaar en op latere leeftijd
- Preventief aandacht besteden aan risicofactoren voor het ontstaan van knieblessures

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Bewegingspatronen

- Verkeerd bewegingspatroon:
 - > VKB - letsel/ overbelastingsletsels
- VKB - letsel:
 - > Traumamoment voorste kruisband
 - > non-contact trauma + vergrote valgus
- Overbelastingsklachten:
 - > vaak knieschijf gerelateerd
- bewegingspatroon is op jonge leeftijd nog aan te leren



Bewegingspatronen





Het Programma

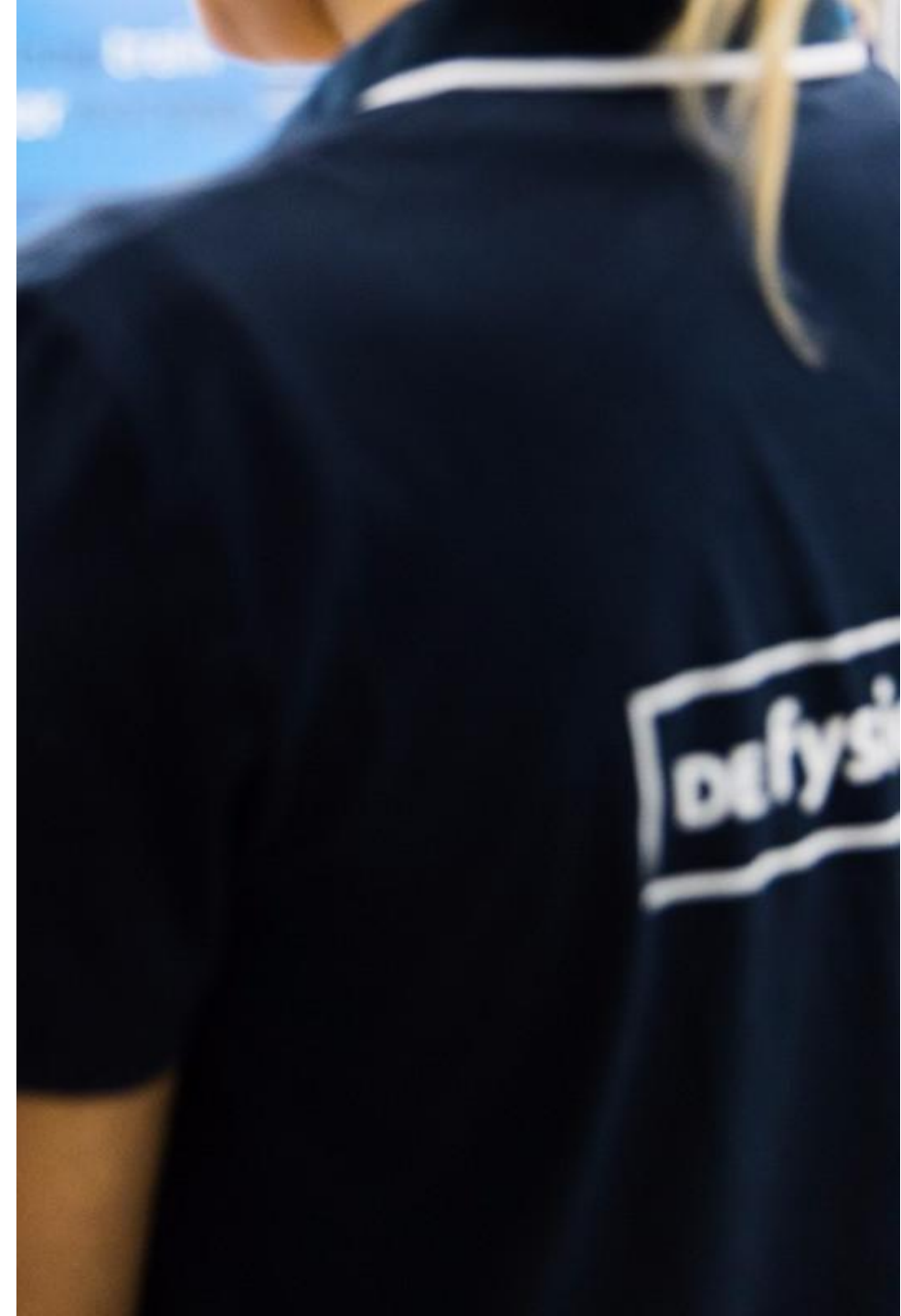
- Trainers informeren
- Specifieke veldtest
- Specifieke warming up
- Individuele aandacht bij verhoogd risico

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

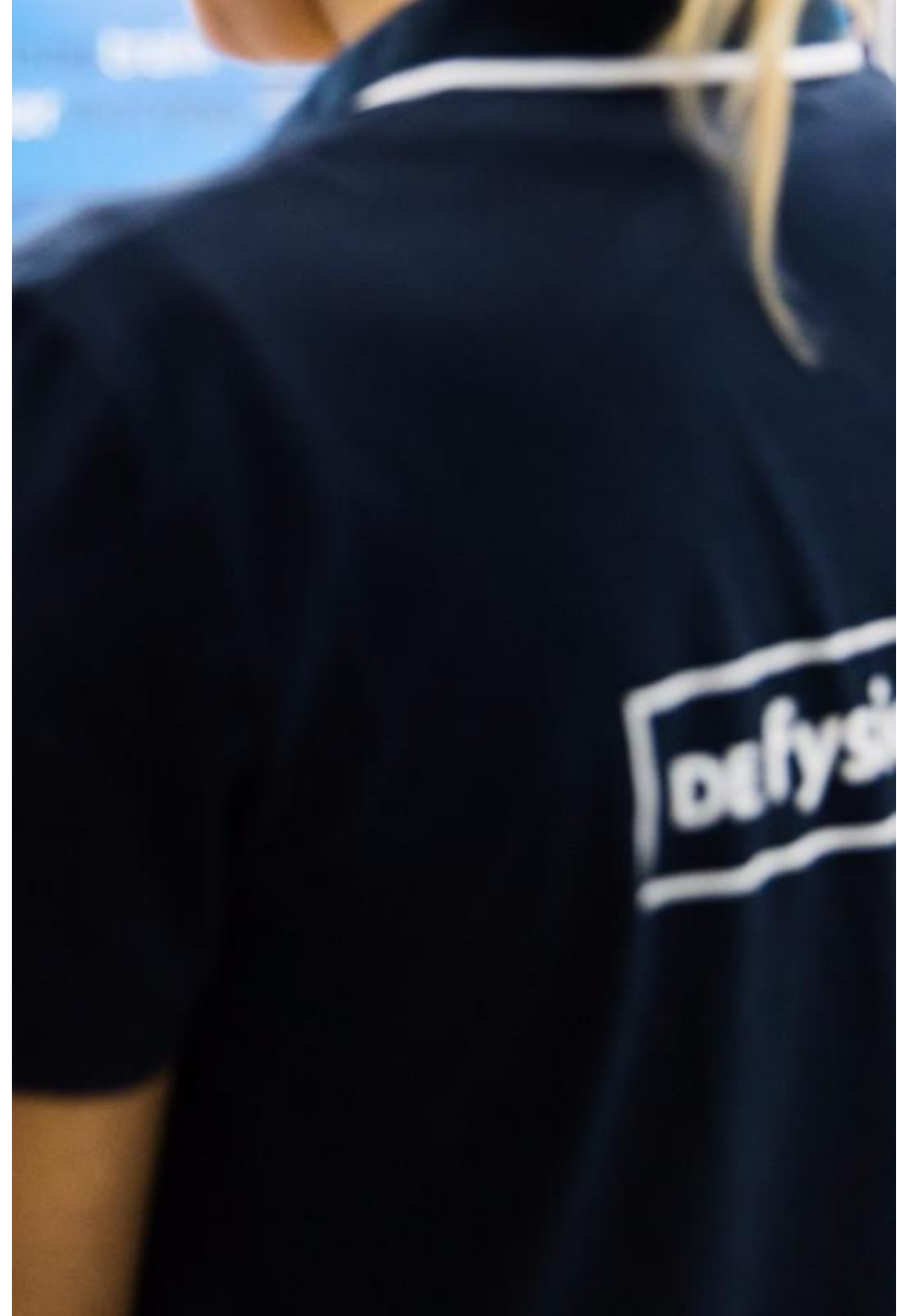
Warming-up

- Loopvormen op coördinatie en lichaamscontrole
- Uitvoering staat centraal
- Kennis trainer optimaliseren
- Tijdig signaleren kinderen met risico
- Warming-up bewust uitvoeren door kinderen en trainers



Warming-up

- Loopvormen 10-15 minuten
- Meer sprongvormen -> meer belastend -> moeilijk juiste bewegingspatroon
- Veel variatie mogelijk:
 - Met bal
 - Spelvormen



Warming-up

Warming-up 1

JVDI **DE fysioclub**

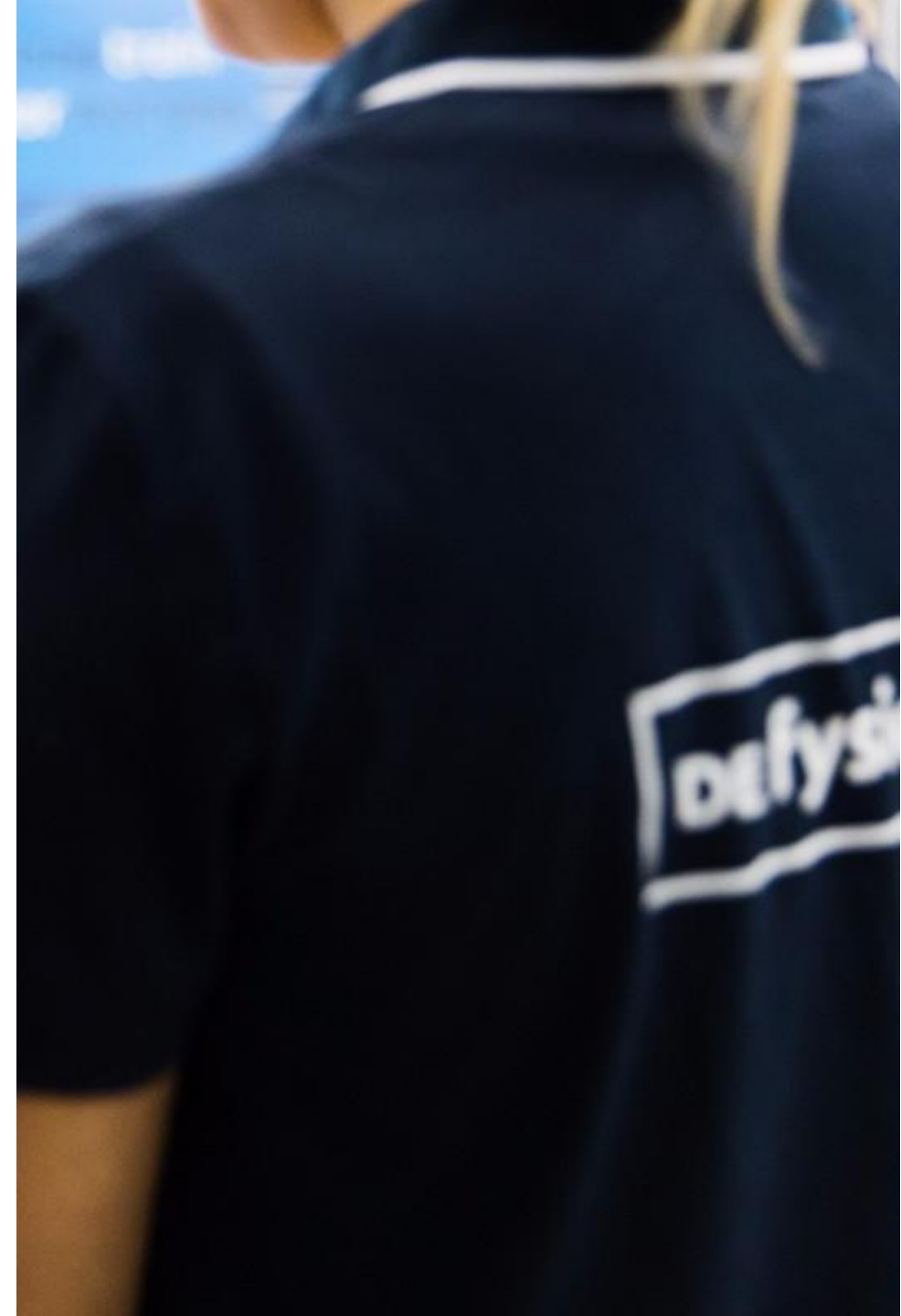
Kniepreventie programma

Warming-up 2



Warming-up 3

Warming up 3



DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

Stappenplan

- Trainers kennis laten maken met kpp
- Spelers/ ouders/ leden:
 - > betrekken bij het project
- Workshop voor trainers met praktijk
- Toestemmingsverklaring
 - Online vragenlijst -> 1 zitting fysio
 - Uitvoeren van de sprongtesten
- Implementatie:
 - > warming-ups via kpp
- Evaluatie:
 - > na 3-6 maanden hertest
- Kinderen met verhoogd risico:
 - > Optioneel uitgebreide testmodule

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.



Data

Onderwerp	datum
2 ^e bijeenkomst	
Versturen toestemmingsverklaring	
1 ^e keer testen en meten	
2 ^e keer testen en meten	

Vragen?

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

