

# Nieuwsbrief Zomer 2024

## Fysiotherapie Keulen en Brusse

De zomervakantie is voor de meeste mensen voorbij en de drukte in de praktijk neemt ook weer toe. Maar we hebben deze zomer zeker niet stil gestaan. In deze nieuwsbrief berichten we graag over twee nieuwe teamleden, over Virtual Reality bij chronische pijn en over de ZwangerFit die na jaren van afwezigheid weer in onze praktijk zal starten! We kunnen het niet laten om ook wat huishoudelijke mededelingen erin te gooien.

En wist-je-dat de wist-je-datjes in deze nieuwsbrief ook weer terug zijn? Dank je wel voor het lezen! En u weet, als er vragen of opmerkingen zijn, schiet een van onze teamleden aan.

## Nieuws van de bekkenfysiotherapie!



Vanaf half april is er versterking van ons team bekkenfysiotherapie! Naast Gaike hebben we ook Ilona Kamp in onze praktijk werkzaam. Ilona is als zpp'er geregistreerd bekkenfysiotherapeut en zeer kundig in een breed spectrum van bekkengerelateerde klachten. Gaike is werkzaam op dinsdag en vrijdag, op onze locatie Boesemsingel en locatie Reeuwijk. Ilona is werkzaam op dinsdag en vanaf de tweede helft november ook op de woensdag op de Boesemsingel.

Naast Gaike en Ilona kunt u voor zwangerschapsgerelateerde bekkenklachten terecht bij Marieke. Zij heeft specifiek op dit terrein een verdiepende scholing gedaan en kan vaak op korte termijn al hulp bieden bij klachten rondom het bekken die kunnen ontstaan tijdens de zwangerschap.

In de nabije toekomst zal ook ons teamlid Paula (geriatriefysiotherapeute) verder opleiden om de ouderdomsgerelateerde bekkenklachten kundig te behandelen.

We zijn erg blij dat we door alle inzet binnen het team en door de komst van Ilona een goed aanbod voor bekkengerelateerde klachten neer kunnen zetten. Het laatste nieuwtje waar we heel blij mee zijn volgt verderop in de nieuwsbrief!

Welkom, Ilona!

## In Virtual Reality door het zenuwstelsel

Pijn! Waarom bestaat het?

In Nederland hebben maar liefst 3 miljoen mensen te maken met aanhoudende pijnklachten, en veel van hen weten niet goed hoe ze hiermee om moeten gaan. Ook in onze praktijk zien we regelmatig mensen met deze klachten. Vaak helpt het al om meer informatie te verstrekken over pijn.

Onlangs hebben we een innovatief apparaat in onze praktijk geïntroduceerd om hierbij te ondersteunen. Met behulp van een VR-bril maakt u een reis door uw zenuwstelsel. Tijdens deze ervaring leert u meer over hoe ons pijnsysteem werkt en welke invloed u zelf kunt uitoefenen op de pijn die u ervaart. Dit vergroot uw begrip van pijn en kan uw kijk erop veranderen. Het uiteindelijke doel is om de pijn te verminderen, zodat u weer kunt genieten van de dingen die u het liefste doet in het dagelijks leven.

De introductie over pijn duurt ongeveer 20 minuten. Interesse? Loop gerust langs bij de balie of stuur ons een e-mail. De kosten zijn één behandeling of €40. Daarna is het ook mogelijk om een volledig pijneducatietraject te volgen. Dit traject bestaat uit meerdere sessies met de VR-bril, een werkboek om thuis verder te oefenen en consulten met een gespecialiseerde fysiotherapeut. [Meer informatie vindt u op onze website!](#)



### Whatsapp ons!

Zoals velen al weten, is onze praktijk te bereiken via Whatsapp. Voor die ene vraag die pas opkomt als u weer thuis bent. Of om door te geven dat het sporten vanavond niet lukt. Of bent u nieuw in de praktijk en vraagt u zich af of we uw klachten kunnen behandelen? Stuur ons eenvoudig een Whatsapp bericht. Een van onze teamleden zal dan zo spoedig mogelijk met een reactie komen! Handig toch?

Bellen en mailen kan natuurlijk ook nog!

## Nog een nieuw teamlid! Janne!

Naast bekkenfysiotherapeut Ilona verwelkomen we Janne van der Starre als nieuwste aanwinst in ons team. Janne (spreek uit: Jenne) komt oorspronkelijk uit Denemarken en woont al geruime tijd in Nederland. Na een succesvolle carrière in het bedrijfsleven, waar ze verschillende managementfuncties vervulde, heeft Janne de overstap gemaakt naar de zorgverlening - een keuze die haar echt gelukkig maakt.

Als fysiotherapeut heeft Janne een bijzondere interesse in psychosomatische klachten. Wanneer er meer speelt dan alleen fysieke pijn, zet Janne zich volledig in om samen met u de oorzaak te achterhalen en een oplossing te vinden.

Daarnaast brengt ze waardevolle kennis mee over de behandeling van klachten die kunnen optreden rondom de overgang, een gebied dat binnen de fysiotherapie vaak onderbelicht blijft. We zijn dan ook zeer blij met haar expertise op dit vlak.

Tot slot gaat ze ook aan de slag met de behandeling van aanhoudende pijnklachten met behulp van [VR-technologie](#). U zult haar in de toekomst regelmatig in onze praktijk tegenkomen.

Welkom, Janne!

## Zwanger & Fit!

Vanaf eind november is ZwangerFit en MamaFit weer terug van weggeweest!

ZwangerFit is speciaal ontwikkeld voor vrouwen tijdens hun zwangerschap. Onder begeleiding van onze bekkenfysiotherapeut Ilona werk je aan je fitheid met oefeningen die perfect zijn afgestemd op deze levensfase. De training vindt plaats in onze fitnessruimte en gymzaal, waar we zowel krachtapparatuur als klein materiaal gebruiken. Naast de fysieke training bieden we ook informatiesessies aan, zodat je goed voorbereid aan het ouderschap kunt beginnen. Partners zijn tijdens één van deze sessies ook van harte welkom.

Na de bevalling is het belangrijk om op een verantwoorde manier weer fit te worden. Daarom kun je doorstromen naar MamaFit. Hier ontvang je niet alleen waardevolle informatie, maar ook een oefenschema waarmee je veilig kunt opbouwen naar je oude niveau.

Geïnteresseerd? Meer informatie is te vinden op [onze website!](#)

## Sunny Dru Yoga



Nieuw teruggekeerd in onze praktijk: Yoga!

Op de donderdagavond is er weer een mogelijkheid om onder de bezielende leiding van Marjolein Zaal rust te vinden met yoga. In dit heftische leven kan je soms jezelf voorbij laten lopen. Door deze vorm van yoga kan je de stress in je lichaam verminderen en weer tot rust komen. Meer informatie kunt u vinden op [haar website](#).

## Wist je dat...?

...Job en Anouk sinds deze zomer zich Master manueel therapeut mogen noemen? Na hun driejarige verdiepende opleiding zijn zij samen met Henry en Monique onze specialisten in de behandeling van klachten aan de wervelkolom en gewrichten.

...De telefoon overdag altijd aangekomen wordt? Als het in de praktijk niet lukt, dan wordt u doorgeschakeld naar onze telefoonservice die uw bericht zal aannemen.

...we in 2025 gaan starten met echografie in onze praktijk? Meerdere collega's gaan zich verdiepen in de diagnostiek met echo.

...er op de bovenetage van de Boesemsingel airco geïnstalleerd wordt? Warm in de winter, koel in de zomer!

...onherkenbaar uit zien met allemaal nieuwe apparatuur. En er volgt nog een verrassing...

...er veel nieuwe oefenmaterialen besteld zijn voor in de gymzaal?

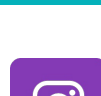
...ons team ondertussen 18 mannen en vrouwen telt! We zijn daar heel erg trots op!



Facebook



LinkedIn



Instagram



Website