



Clubsupport
Jeurissen & van den Ingh

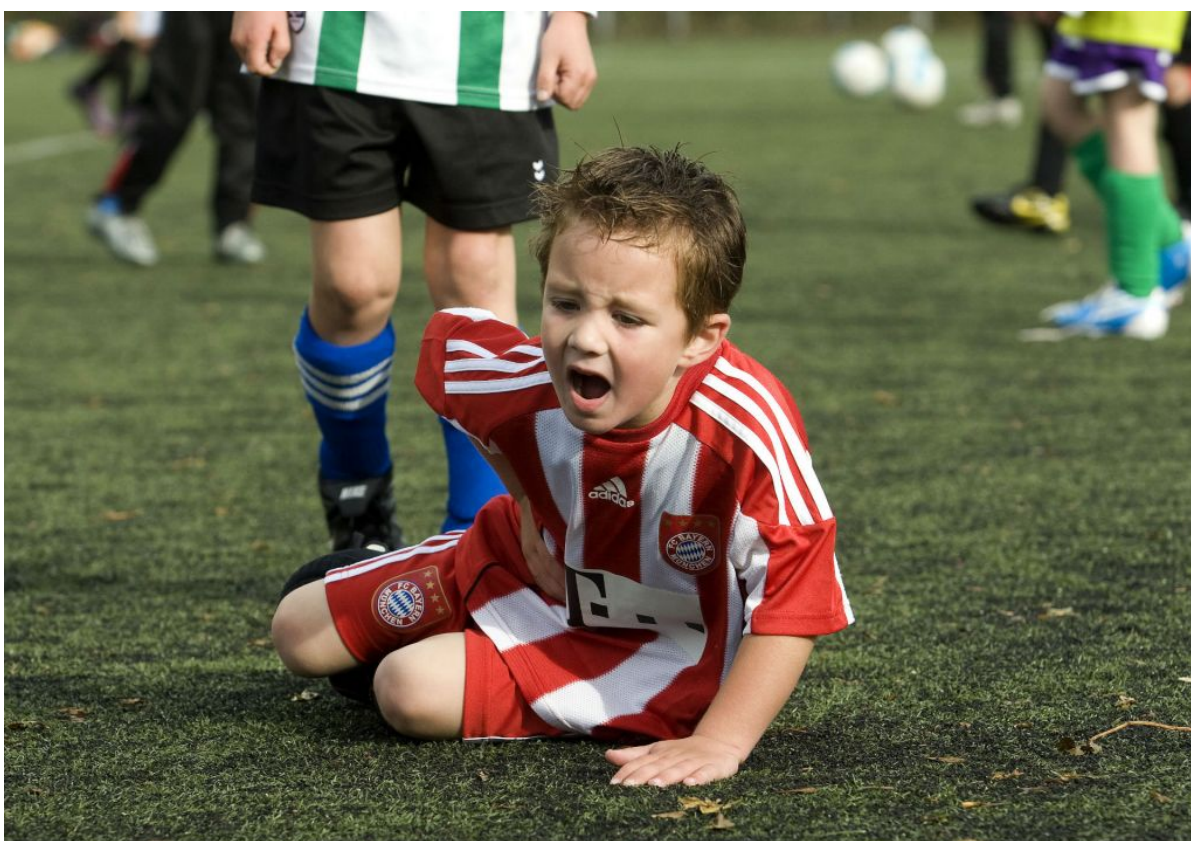


Nieuwsbrief

Clubsupport is een onderdeel van Fysiotherapie Jeurissen & van den Ingh waar experts op gebied van sportbegeleiding en sportrevalidatie werkzaam zijn. Kennis welke is opgedaan door jarenlange ervaringen in de topsport vormen de basis. We houden u graag op de hoogte van **nieuwe activiteiten en ontwikkelingen** binnen clubsupport. Door middel van een nieuwsbrief hopen we u te kunnen voorzien van nieuws en nuttige informatie.

Interactief E-book, voor al jouw vragen over sportblessures!!

Hoe moet ik handelen bij een knie- of enkelblessure? Warm houden of juist koelen bij een spierblessure? Waar vind ik de EHBO-koffer op de club? Zomaar enkele vragen die wekelijks voorbij komen bij sportverenigingen. Fysiotherapie Jeurissen & van den Ingh is achter de schermen druk bezig met een **interactief E-book voor sportverenigingen**, waarin deze vragen zullen worden beantwoordt met ondersteuning van foto's en video's.



Interesse in een persoonlijk E-book voor uw club? Neem dan contact op met [Fysiotherapie Jeurissen & van den Ingh](#).

Blessure Inlooppreekuur

Voor de meeste verenigingen is het seizoen 2015/2016 weer gestart. Voor veel teams begint in september de competitie en ook de individuele sporters starten weer na het eindigen van de vakantieperiode. Dit betekent voor veel sporters intensief trainen. Met een goede voorbereiding kun je de kans op blessures verkleinen. Mocht je echter in deze periode een blessure oplopen dan kan dit gevolgen hebben voor de fitheid tijdens de rest van het seizoen.

Heb je een blessure opgelopen of een vraag over lichamelijke ongemakken tijdens het sporten, maak dan gebruik van het gratis inlooppreekuur op één van onze praktijklocaties. Wij staan graag voor u klaar met deskundig advies om ervoor te zorgen dat je zonder blessures en met veel sportplezier kan blijven sporten.

Op de locaties van Fysiotherapie Jeurissen en Van den Ingh is er de mogelijkheid om het blessure inlooppreekuur **gratis** te bezoeken voor advies op onderstaande tijden.

Inlooppreekuur Deurne

maandag 7.30- 8.30 /

dinsdag 20.00-21.00

Fabriekstraat 24, 5753 AH in Deurne

Inlooppreekuur Mierlo

dinsdag 18.30-19.30

Geldropseweg 10A, 5731 AA in Mierlo

Inlooppreekuur Gemert

maandag 19.00-20.00

Vicaris van der Asdonckstraat 55, 5421 VB in Gemert

Inlooppreekuur Helmond

maandag 19.00-20.00

Europaweg 150, 5707 CL in Helmond

Een afspraak maken is dus niet nodig!

[Meer informatie over het gratis inlooppreekuur](#)

Clubsupport in de praktijk

“Clubsupport in de praktijk” is een rubriek die in iedere nieuwsbrief terug komt. Hierbij komen leden van aangesloten verenigingen aan het woord over de ervaringen met clubsupport, in deze editie komt

Tycho Wilting aan het woord van voetbalclub SJVV.



Op 28 september 2014 beleefde ik een zogenaamd knietrauma waarbij zowel mijn binnenband, meniscus en kruisband inscheurde. Dit gebeurde tijdens een voetbalwedstrijd toen een speler van de tegenstander op mijn knie belandde bij een valpartij. Gehoopt werd dat alleen de binnenband schade had opgelopen en ook de dag na het incident was er bij de fysiotherapeuten nog hoop dat het daarbij zou blijven, maar doordat de knie al te dik was, was het lastig de schade in te schatten. Afgesproken werd dat ik moest wachten totdat de knie minder dik was om vervolgens via een verwijzing van de dokter naar het Sint Anna ziekenhuis in Geldrop te gaan voor een scan. Uit de scan bleek later dat er helaas meer schade was dan alleen mijn binnenband.

Uit onderzoeken bij de fysiotherapeut bleek ook dat de spanning grotendeels van mijn kruisband af was waardoor het besluit gelijk werd genomen om te laten opereren, omdat het plan was volledig terug op niveau te komen. Om dit te kunnen moest echter eerst de mediale band genezen wat 2-3 maanden duurde. Met behulp van een kniebrace genas de mediale band waardoor eind december de operatie gepland stond. Uit mijn meniscus werd een stukje weggeknipt en de nieuwe kruisband werd uit mijn hamstring gehaald.

Een dag na de operatie ben ik gelijk begonnen met 3x per week fysiotherapie. Omdat ik in Maastricht studeer en daarom daar ook woon, werd contact gelegd vanuit Jeurissen en van den Ingh met fysiotherapie Stoffberg in Maastricht. Hiermee hadden ze al vaker samengewerkt en dit werkte dan ook vlekkeloos. De hoofdlijn voor het herstel werd geleid vanuit Fysiotherapie Jeurissen & van den Ingh en dit werd ondersteund door 1x per week fysiotherapie in Maastricht. Bij de fysiotherapie in Deurne werd vooral geconcentreerd op aspecten als stabiliteit, coördinatie en kracht van de knie, terwijl in Maastricht vanaf maand 3 binnen het herstel voornamelijk op functionaliteit werd gelet. Op deze manier werden de belangrijkste aspecten van het herstel verdeeld. Na ongeveer 5 maanden werd de 20-weeken test

gehouden waaruit bleek dat de kracht in de knie volledig terug was en de stabiliteit en coördinatie op goed niveau zaten. Na zo'n 6 maanden raakte ik voor het eerst weer een voetbal aan onder begeleiding van de fysiotherapeuten en niet veel later mocht ik al alles doen met de bal.

Ik zit momenteel op 30 weken na de operatie wat betekent dat ik snel de eind test zal doen voor mijn knie waaruit hopelijk zal blijken dat mijn knie (en hamstring) volledig terug op niveau zitten en zelfs op hoger niveau dan voorheen. Het doel is na 8-9 maanden mijn eerste wedstrijd te spelen!!

APP jij 'm al? Download nu de JVDI APP!



*Copyright © *2015* *Clubsupport JVDI*, Alle rechten voorbehouden.*

Clubsupport is onderdeel van fysiotherapie Jeurissen en Van den Ingh

[uitschrijven](#) [aanpassen voorkeuren](#)