

Hoe maak ik een afspraak?

U wordt door uw huisarts of vaatchirurg doorverwezen naar fysiotherapie. Een afspraak maken kan telefonisch. Ook is het mogelijk om u aan te melden via onze website. Wij nemen dan contact met u op.

Hoe wordt fysiotherapie vergoed?

De reguliere Fysiotherapie wordt vergoed uit de *aanvullende zorgverzekering*.

Het aantal behandelingen dat vergoed wordt, verschilt per verzekering. Kijk in uw polisvoorwaarden welke vergoeding er voor uw persoonlijke situatie geldt, of vraag dit aan uw fysiotherapeut.



Gijs Hoeben werkt sinds 2008 als fysiotherapeut. Mede door zijn jarenlange ervaring als gitarist besluit hij zich in 2011 te richten op muziekgerelateerde klachten.

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze praktijk:

Groepspraktijk voor Fysiotherapie

Grotestraat 11a
5931 CS Tegelen
077 – 373 20 01

Bongerdstraat 231
5931 NE Tegelen
077 – 851 02 16

info@fysiotherapietegelen.nl

www.fysiotherapietegelen.nl



Openingstijden*

maandag:	8.00 – 18.00
dinsdag:	8.00 – 20.00
woensdag:	8.00 – 20.00
donderdag:	8.00 – 20.00
vrijdag:	8.00 – 18.00
zaterdag:	gesloten
zondag:	gesloten

**Deze openingstijden gelden voor de hoofdlocatie op de Grotestraat. Van 18.00 – 20.00 uitsluitend geopend voor Medische Fitness of ZwangerFit. De dependance op de Bongerdstraat kent wisselende openingstijden.*

Fysio Rocks!

Fysiotherapie voor de muzikant

GROEPSPRAKTIJK FYSIOTHERAPIE TEGELEN



Op een gezonde manier aan uw herstel werken...

Muzikanten, zowel de beroepsmuzikant als de amateur, krijgen regelmatig te maken met lichamelijke klachten of blessures.

Deze klachten kunnen het plezier in het musiceren flink verstoren.

Herkent u dit? Dan is deze folder wellicht interessant voor u...



Wat zijn de oorzaken van de klachten?

Lichamelijke klachten als gevolg van het musiceren, ontstaan meestal geleidelijk, en zijn vaak het gevolg van een combinatie van factoren. Er is sprake van een verstoring tussen de fysieke belasting en de belastbaarheid. Repeterende bewegingen, té lang achter elkaar musiceren, verkeerde speeltechniek of –houding, dit zijn allemaal factoren die het ontstaan van de klachten kunnen veroorzaken. Ook podiumvrees of faalangst, vermoeidheid en stress kunnen op den duur leiden tot fysieke klachten.

Waar vaak wordt gesproken over *overbelasting*, is het begrip *onderbelasting* vaak beter op zijn plaats; het lichaam is niet in staat een bepaalde activiteit op een juiste manier uit te voeren. Hiervoor kan fysiotherapie de oplossing zijn!



Hoe ziet de behandeling eruit?

De behandeling wordt gestart met de *intake*. Hierbij worden uw klachten en hulpvraag geïnventariseerd. Hierna volgt een lichamenlijk en functioneel onderzoek, waarbij geprobeerd wordt uw klachten te achterhalen. Het meebrengen van uw instrument naar de intake is hiervoor essentieel! (Op verzoek kan er ook een afspraak worden gemaakt bij u thuis, als het meenemen van uw instrument wat lastiger is).

Na de intake wordt een behandelplan opgesteld, gericht op het weer in balans brengen van de belasting en de belastbaarheid. Samen met de fysiotherapeut werkt u aan het verbeteren van uw spelhouding en -techniek, versterken van bepaalde spiergroepen, of verbeteren van het uithoudingsvermogen. Ook ontspanningstechnieken kunnen aan bod komen.

Naast adviezen van uw fysiotherapeut werkt u zelf dus áctief aan uw herstel, en aan het voorkomen van nieuwe blessures.

