

Behandeling

# Sportfysiotherapie

Sportfysiotherapie is gericht op de reactivatie, revalidatie en het voorkomen van blessures bij topsporters, prestatiesporters, recreatieve sporters en inactieve mensen.

De sportfysiotherapeut kijkt vanuit uw standpunt naar uw blessure. Hij of zij begrijpt dat het belangrijk is dat u kunt blijven sporten en zo snel mogelijk op uw oude niveau wilt terugkeren.

**(073) 553 35 53**

Maandag t/m vrijdag van 8.00 – 17.00 uur

## Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

## Voorbereiding

Wat gebeurt er voor de behandeling?

In de bevestigingsbrief staat op welke locatie de afspraak is.

## Marathonloop 9, 5235 AA 's-Hertogenbosch

De ingang van het Sport Medisch Centrum zit in Sporthal 'De plek' op de eerste etage. Daar meldt u zich bij de Infobalie.

## Het Zuiderkruis 23a, 5215 MV 's-Hertogenbosch

U meldt zich bij de receptie van Jumbo Visma.

## Analyse

De sportfysiotherapeut doet eerst een sportspecifieke analyse van uw blessure. Tijdens de analyse kijkt de sportfysiotherapeut onder andere naar:

- het niveau waarop u sport;
- uw kwaliteiten als sporter, denk hierbij aan lenigheid, techniek, kracht, snelheid en uithoudingsvermogen;
- de hoeveelheid en intensiteit van uw trainingen;
- de hoeveelheid wedstrijden waar u aan meedoet;
- de seizoensopbouw; en
- met wie u te maken heeft.

Op basis van de analyse besluit de sportfysiotherapeut of het nodig is om u door te verwijzen naar een sportarts, orthopeed, diëtist of

manueeltherapeut. Ook stelt u samen een behandelplan op en spreekt u af wanneer u dat doel wilt behalen. Daarnaast geeft de sportfysiotherapeut advies over een ander trainingsprogramma om de conditie zoveel mogelijk gelijk te houden. Hierbij kan de sportfysiotherapeut overleggen met trainer, coach, verzorger, clubfysiotherapeut enzovoort.

## De behandeling

Hoe verloopt de behandeling?

Het meest belangrijk tijdens de behandeling is:

- Voorlichting over de klacht:
  - de oorzaak van de klacht;
  - het voorkomen van de klacht.
- Weer beginnen met de sport.

We maken zoveel mogelijk gebruik van vrije training met balansmatten, dumbbells en halters. Hierdoor zijn de oefeningen al vroeg gericht op sport. Daarnaast kunnen we gebruik maken van mobilisatietechnieken om gewrichten soepeler te maken, taping en braces.

## Praktische tips

### Uw afspraak bij de sportfysiotherapeut

Heeft u een (sport) blessure? Dan kunt u snel terecht bij een sportfysiotherapeut van het Sport Medisch Centrum voor een beoordeling van uw blessure, diagnostiek, behandeling en begeleiding. Hier vindt u meer informatie over wat u kunt verwachten van uw afspraak (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/wat-kunt-u-verwachten-als-u-een-afspraak-heeft-bij-een-fysiotherapeut-van-het-smc>).

### Wat neemt u mee?

U moet meenemen naar uw afspraak op het Sport Medisch Centrum:

- uw legitimatiebewijs
- uw Actueel Medicatie Overzicht (AMO).

Soms moet u zich extra voorbereiden op uw afspraak in het SMC. Bijvoorbeeld als u een onderzoek of behandeling krijgt. Dit leest u bij de informatie over uw onderzoek of behandeling.

### Tarieven en vergoedingen

Alle informatie over de tarieven en vergoedingen (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven-en-vergoedingen-smc>) van sportgeneeskunde, sportfysiotherapie, expertise voeding en expertise prestatiegedrag.

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

### Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

## Betrokken afdelingen

Sport Medisch Centrum (SMC) (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/sport-medisch-centrum-smc>)

Fysiotherapie in het Sport Medisch Centrum

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie-in-het-sport-medisch-centrum>)

## Meer informatie

Sportfysiotherapie bij Fysiom (<https://www.fysiom.nl/specialisaties/sportfysiotherapie/>)

Meer informatie over sportfysiotherapie.

Code SMC-028