



Het jaar 2020 was een “bewogen” jaar. Niemand had vorig jaar januari kunnen bedenken wat 2020 zou gaan brengen. Niet op deze manier. Ondertussen zijn we beland in 2021. Allereerst willen we u/jou een heel gezond en sportief 2021 wensen. Een nieuw jaar is een mooi moment om enerzijds te reflecteren en anderzijds om weer vooruit te kijken. Een nieuw jaar met nieuwe ontwikkelingen, nieuwe uitdagingen maar ook nieuwe kansen. Deze nieuwsbrief is opgesteld omdat we binnen Fysio+Zo niet stilzitten en we onze ontwikkelingen met u als samenwerkingspartner, patiënt of sporter willen delen.

Nady van Luijk medemaat

Per 1 januari 2021 is Nady van Luijk medemaat geworden binnen de maatschap van Fysio+Zo. Nady is sinds 2014 werkzaam in 's-Gravensande en komt uit een echt ondernemersnest. Deze stap is haar dan ook op het lijf geschreven. Met haar enthousiasme en nieuwe verfrissende ideeën is ze een echte aanvulling binnen het team. We heten haar dan ook van harte welkom en wensen haar enorm veel succes!



Nieuwe collega Peggy Vink

Januari 2021 is voor Peggy Vink de start van een nieuwe uitdaging bij ons. Peggy komt ons team versterken. In september is ze afgestudeerd aan de Hogeschool Rotterdam. Ze is een echte Westlandse en is veel te vinden op de tennisbaan in 's-Gravensande. Sporten en bewegen zijn haar op het lijf geschreven en ze vindt het een uitdaging om anderen te helpen weer te gaan bewegen zonder blessures of beperkingen. Ze zal voor een deel in de trainingszaal en het andere deel aan de behandelbank te vinden zijn. We zijn erg blij met haar versterking en wensen haar heel veel succes en werkplezier toe!



Vertrek Eveline van Mil

Per december 2020 heeft Eveline van Mil ons team verlaten om een nieuwe uitdaging aan te gaan. Eveline heeft haar afstudeerstage bij ons gelopen waarna ze 1,5 jaar bij ons heeft gewerkt. We wensen haar veel succes en bedanken haar voor haar inzet de afgelopen jaren.

COVID-19 revalidatie

Het afgelopen jaar hebben 4 collega's zich verdiept in de revalidatie van mensen na besmetting van COVID-19. Veel gehoorde klachten zijn langdurige vermoeidheid, benauwdheid, spierkrachtsverlies en moeite met verantwoord opbouwen van de werkzaamheden. In het begin van de revalidatie wordt eerst een 0 meting gedaan door middel van een conditietest en een aantal vragenlijsten. Van daaruit wordt de hulpvraag bepaald. Met name conditie en krachttraining worden ingezet om de lichamelijke conditie weer te vergroten. Daar is advies in opbouw van dagelijkse activiteiten en werkzaamheden onlosmakelijk mee verbonden. Fysio+Zo is deel van het samenwerkingsinitiatief binnen 's-Gravensande welke bestaat uit ergotherapie, maatschappelijk werk, psychologie en diëtiëk. Er wordt steeds meer bekend over problematiek als gevolg van het COVID-19 virus. Hierdoor krijgt ook de revalidatie steeds meer vorm en richting. Binnen Fysio+Zo is er ondertussen de nodige ervaring opgedaan door de behandeling van +/- 20 mensen en er wordt al doende steeds weer bijgeleerd.

Kinetic Control Therapist

Het afgelopen jaar hebben Remco en Nady de opleiding voor Kinetic Control Therapist afgerond. Met Kinetic Control wordt er gekeken naar een efficiënte manier van bewegen. Met name langer bestaande klachten of klachten die met regelmaat terugkomen zijn geschikt om te behandelen door middel van Kinetic Control. Er wordt gekeken naar onbewuste compensaties die op spierniveau optreden waardoor een inadequaat beweegpatroon ontstaat. Wanneer dit beweegpatroon blijft bestaan, zullen grotere spiergroepen te hard blijven werken waardoor er sneller vermoeidheid en daarmee overbelasting en pijn ontstaat. Kijk voor meer informatie op www.fysio-enzo.nl.

