



# FysioGym Twente: Verantwoord revalideren en sporten

**Geen betere plek om behandeling en advies over sporten en revalideren te krijgen dan bij FysioGym Twente in Enschede. Het team van FysioGym Twente behandelt en begeleidt sporters en cliënten bij het realiseren van hun doelstellingen. Ze maken daarbij gebruik van de nieuwste inzichten en modernste apparatuur. Ook bij de Enschede Marathon zetten ze hun beste beentje voor.**

Marjolein Stegeman is inspanningsfysioloog, fysiotherapeut en atletiektrainer: "We hebben wekelijks een sportspreekuur voor atleten. We zien hier ervaren marathonlopers, maar ook mensen die met hardlopen beginnen of lo-



pers die na een blessure weer gaan opbouwen. We zorgen ervoor dat iedereen een optimale behandeling krijgt. De revalidatie- en trainingbegeleiding is altijd goed onderbouwd op basis van onderzoek en de resultaten van de inspanningstesten die we afnemen. Verantwoord bewegen is een optelsom van conditie, training en gezonde voeding. Dat totaalplaatje proberen we constant voor ogen te houden. Waarbij voor topsporters natuurlijk andere criteria gelden dan voor recreanten. Dat zie je ook bij de voorbereidingen op de Enschede Marathon. De een wil gewoon de finish halen, de ander gaat voor een persoonlijk record. Daar pas je de revalidatieschema's en begeleiding op aan."

Voor de medische begeleiding wordt onder andere nauw samen met het Medisch Spectrum Twente (MST). Marcel Richter, een van de twee directeurs van FysioGym Twente: "Als we hier tijdens het onderzoek bepaalde klachten constateren zijn de lijnen kort voor een doorverwijzing naar een chirurg of orthopeed bij het MST. Master sportfysiotherapeut Mieke Schutten vult aan: "Andersom krijgen we cliënten die hier na een knie- of schouderoperatie komen revalideren. Iedere vrijdagmiddag heb-

ben we een poli- en sportspreekuur waarbij een sportfysiotherapeut samen met een orthopedisch chirurg naar patiënten kijkt. Daardoor is een snelle diagnose en afstemming van de behandeling mogelijk. Voor de begeleiding van sporters werken we met sportarts Wolter Kluijvers en looptrainer Harry Dijk. We begeleiden ook al jaren de profvoetballers en -voetbalsters van FC Twente."

Sinds 2009 geeft FysioGym cursussen sportmassage en blessurepreventie. Marcel: "De coördinatrice daarvan regelt ook de aanwezigheid van masseurs tijdens de Enschede Marathon. Een aantal van onze collega's loopt ook met de Enschede Marathon mee. Vorig jaar hebben we als bedrijfsteam aan de marathon estafette meegedaan." Marjolein heeft tenslotte advies voor mensen die volgend jaar aan de marathon mee willen doen: "Sluit je aan bij een loopgroep of trainer. Zorg voor goed schoeisel en bouw het rustig op. We zien vaak dat beginnende lopers vroegtijdig afhaken doordat de intensiteit te hoog is. Dat zorgt voor blessures en daarmee frustratie. Dat is zo jammer. Met een verantwoorde voorbereiding voorkom je blessures. En natuurlijk kun je met blessures en vragen altijd bij ons terecht!"