

# Fitaal Nieuwsbrief

mei 2023



## In dit nummer onder andere:

- Sportblessures bij jongeren
- Fitaal Friesland
- Flowmetrie
- Locatie Wijnjewoude

[www.fitaal.nl](http://www.fitaal.nl)



samen  
zorgen voor  
beweging

# BEWEGEN VERSUS SPORTEN



*Helaas komt het steeds vaker voor: (sport)blessures bij pubers. Fitaal heeft om die reden een team 'het sportende kind' gevormd waarin sportfysiotherapeuten en kinderfysiotherapeuten samen optrekken voor de beste zorg bij het sportende kind met een blessure. "We zien de gevolgen van het feit dat kinderen steeds minder bewegen", vertelt kinderfysiotherapeut in opleiding Merel van der Lei, die in juni haar Master Kinderfysiotherapie verwacht te behalen. Ook voor kinderen is een beweegrichtlijn door de rijksoverheid opgesteld (zie kader). Merel: "Vanaf de geboorte is bewegen belangrijk voor een goede ontwikkeling van de motoriek." In deze tijd van digitalisering lijken kinderen steeds minder buiten te spelen of te sporten. Liever doen ze spelletjes op een iPad, een iPhone of zitten ze voor de televisie. "Een zorgelijke ontwikkeling", aldus Merel.*

## Het sportende kind

Sportfysiotherapeut Sander van Tartwijk deelt de mening van Merel: "Het is niet voor niets dat wij een speciaal team hebben gevormd. Ik merk ook dat steeds minder kinderen aan sport doen. Waar ik vroeger aan een kind vroeg, wat voor sport doe je, vraag ik nu, doe je ook aan sport?" Hetzelfde geldt voor de vraag of een kind op de fiets naar school gaat. "Ik vraag nu of een kind een gewone fiets heeft of een elektrische", lacht Sander. Steeds meer kinderen (tot 18 jaar) en jong volwassenen (tot 25 jaar) bezoeken een fysiotherapeut met vage pijnklachten. "Pijn die gemakkelijk ontstaat omdat ze niet gewend zijn te bewegen. En", vervolgt Sander, "heel veel kinderen hebben overgewicht." Merel vult aan: "Omdat in deze tijd heel veel kinderen te zwaar zijn, lijkt het alsof een nieuwe standaard is ontstaan, maar echt, overgewicht hoort niet bij een kind", waarschuwt ze.

## Het bewegende kind

Van de kinderen die een fysiotherapeut bezoeken is ook een aantal kinderen met groei gerelateerde klachten. "En dat is een wezenlijk andere klacht. Kinderen van twaalf, dertien of veertien jaar kunnen last hebben van groeipijnen. Hier kan een kind niets aan doen", aldus Merel. "De botten groeien sneller dan de spieren en dat zorgt voor disbalans in het lichaam." Toch valt het ook Merel op dat steeds minder kinderen buiten spelen. En buiten spelen is naast de sociale contacten die een kind opdoet, ook heel belangrijk voor lichaamsbesef. Sander vervolgt: "Een kind dat van jongs af aan niet voldoende beweegt, traint niet alleen zijn spieren minder, ook het brein wordt minder geactiveerd om de bewegingen goed aan te kunnen sturen. Het kind bouwt dan geen goede basis voor het bewegen op en dan kan motorische onhandigheid ontstaan. Vaak blijft de reactiesnelheid achter waardoor een kind gemakkelijk struikelt of valt." De intrede van de computers en mobieltjes houdt kinderen meer binnen op de bank. Voorheen speelden ze buiten en daarnaast beoefenden ze vaak nog een of twee sporten. Merel: "Wat je nu ziet, is dat kinderen nog steeds wel een sport beoefenen maar naast een of twee uurtjes trainen in de week, zitten ze verder thuis achter een spelcomputer. En dat is niet gezond."

## Gezonde leefstijl

Bijna de helft van de Nederlandse kinderen beweegt te weinig. Hun motorische vaardigheden gaan achteruit en overgewicht bij kinderen neemt toe. "Overgewicht ontstaat niet alleen door te weinig bewegen", gaat Merel verder. "Ook gezonde voeding speelt hierbij een rol." Hier ligt een grote taak voor ouders. "Goed voorbeeld doet goed volgen. En hoewel dit voor sommige gezinnen best lastig is te waarborgen, is dit vaak wel de sleutel tot het

succes”, merkt Merel op. “En het werkt als ouders hun kind aanmoedigen te gaan sporten. Laat ze een sport uitkiezen waar ze met vriendjes en vriendinnetjes samen kunnen zijn.” Gelukkig wordt het sporten door de overheid zeer gestimuleerd. Ieder kind kan sporten ook als binnen een gezin geldzorgen zijn. Het jeugdfonds Sport & Cultuur betaalt de contributie of het lesgeld voor deze kinderen en jongeren. Omdat ook de overheid vindt: ‘Ieder kind verdient het om mee te doen: Sporten en spelen doe je samen.’ Merel: “Ik ben intermediair bij dit jeugdfonds en kan daarom ook altijd helpen met een aanvraag hiervoor.”

### Veelvoorkomende blessures

Veelvoorkomende klachten die steeds vaker bij kinderen voorkomen zijn hakklachten, knieklachten en helaas ook rugklachten. “Als ik rugpijn hoor bij een kind van dertien jaar, dan gaan bij mij wel de alarmbellen rinkelen”, vertelt Sander. “Dit hoort niet. Een kind met overgewicht zal tijdens het sporten minder gemakkelijk bewegen waardoor blessures op de loer liggen.” Ook ziet hij steeds vaker jong volwassenen met zware blessures zoals bijvoorbeeld kruisbandletsel van de knie. Een dergelijke blessure kent vaak een langdurige en intensieve revalidatie. “Dit is een blessure die kan ontstaan bij sporten waar bewegingen als draaien, keren of springen veel voorkomen.” Afhankelijk van het kind en de soort blessure wordt deze bij de sportfysiotherapeut of bij de kinderfysiotherapeut geplaatst. “De kinderfysiotherapeut gaat spelenderwijs met oefeningen aan de slag, als sportfysiotherapeut kies ik meer een gerichte trainingsaanpak”, vertelt Sander. “Natuurlijk speelt ook het cognitieve niveau van een kind een rol bij de keus.”

## Kinderfysiotherapeut en sportfysiotherapeut werken samen voor de beste zorg bij het sportende kind met een blessure.



### Voor kinderen van 4 t/m 18 jaar geldt de volgende bewegrichtlijn van de Gezondheidsraad:

- Bewegen is goed, maar meer bewegen is nog beter.
- Doe minstens elke dag een uur aan matig intensieve inspanning, zoals fietsen, wandelen of zwemmen. Langer, vaker of intensiever bewegen is nog gezonder.
- Doe minstens driemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals springen, dansen of kracht oefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

### Met juiste behandeling snel verbetering

“Educatie is het toverwoord”, aldus Sander. “Wij kijken naar lichaam en geest. Hoe ziet iemand zijn of haar eigen blessure? Wij geven uitleg over wat de gevolgen zijn van belasten in positieve of in negatieve zin. Lichamelijk gezien verwacht je dat een kind makkelijk een poosje op een been kan staan zonder te wiebelen. Blijkt een kind hier moeite mee te hebben, dan hebben we hele mooie dagelijkse oefeningen die snel verbetering laten zien.”

En hoe beweegt een persoon? Heeft diegene voldoende kracht? “En soms is er geen sprake van kracht te kort maar wordt de kracht niet op de juiste manier ingezet. Ook dat kan leiden tot lichamelijke klachten”, glimlacht Merel. “Het bewegen wat je van baby naar kind naar jongere naar volwassene leert, is niet meer vanzelfsprekend. Het is goed dat we ons hier als volwassenen bewust van zijn.” Het gewone bewegen zorgt ervoor dat alle spieren automatisch aangesproken worden. “En daarmee wordt onbewust het beweegprobleem al een stuk kleiner”, sluit Merel hoopvol af.



*Een nieuwe huisstijl, het is u ongetwijfeld opgevallen. Niet alleen de vestiging heeft een metamorfose ondergaan, ook deze nieuwsbrief ziet er qua logo en kleur anders uit. En dat heeft een reden! Sinds 1 oktober 2021 is Fitaal onderdeel geworden van FysioGroep Nederland (FGN). FGN is sinds die tijd met nog twee praktijken in Friesland een samenwerking aangegaan en vond het tijd worden voor een gezamenlijke uitstraling in de provincie. “We willen met deze praktijken graag met één gezicht naar buiten treden”, aan het woord is regiodirecteur van FGN, Gerard Broekema. En met deze praktijken bedoelt Gerard naast Fitaal Drachten, Tigra Heerenveen, Kalkdijk fysio- en manuele therapie en het Bekken & Bekkenbodem Zorgcentrum in Leeuwarden. “Een gezamenlijke naam geeft duidelijkheid”, aldus Gerard. “We hebben gekozen om in Friesland vanaf 1 mei samen verder te gaan onder de naam Fitaal.”*

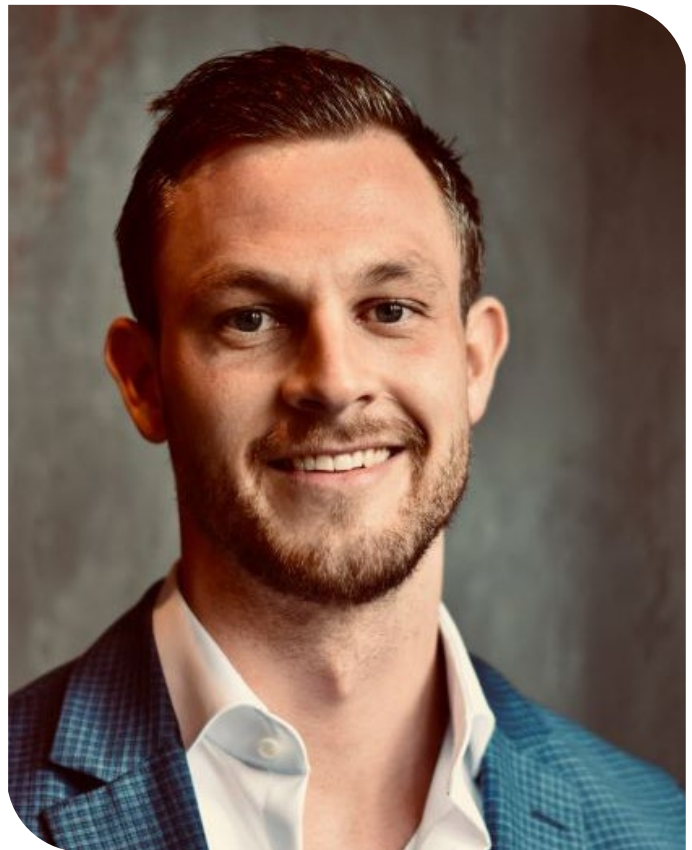
## Fitaal, Fysiotherapie, Friesland

De naam Fitaal is sinds 2014 in gebruik genomen en is inmiddels een bekende naam in Drachten en wijde omgeving. Gerard: “Het zou jammer zijn om een hele nieuwe naam te bedenken voor vier praktijken als één naam van de praktijken de lading dekt en daarnaast al goede bekendheid geniet.” Hij vervolgt: “Fitaal is kort en krachtig en een mooie samenvoeging van de woorden fit en vitaal. Ook de woorden fysiotherapie en Friesland passen allemaal mooi bij de f van Fitaal.”

Vanaf 1 mei kan iedereen die fysiotherapie nodig heeft terecht bij een van de vestigingen van Fitaal in Drachten, Heerenveen of Leeuwarden. “Behalve de nieuwe huisstijl en uitingen verwachten we dat onze cliënten niet direct iets van deze wijziging zullen merken. Dezelfde medewerkers blijven dezelfde kwalitatief goede zorg leveren die cliënten van ons gewend zijn!”

## Bekken- en Bekkenbodem Zorgcentrum

Het Bekken- en Bekkenbodem Zorgcentrum behoudt haar eigen naam onder de vlag van Fitaal. “We vinden het belangrijk dat dit expertisecentrum niet ondersneeuwt”, benadrukt Gerard. Het Bekken- en Bekkenbodem Zorgcentrum geniet een grote bekendheid in Friesland. Ook in Drachten worden sinds vorig jaar zomer bekkenfysiotherapeuten uit Heerenveen en Leeuwarden ingezet. “We brengen daarmee specialistische zorg



Gerard Broekema

dichterbij de cliënt, een van de grote voordelen van samenwerking.” Sinds januari 2022 werken de kinderfysiotherapeuten uit Heerenveen en Drachten al samen in het speciaal onderwijs. Gerard: “Ik ben ervan overtuigd dat het bundelen van kennis en ervaring ons allemaal sterker maakt.”

## Paramedische zorg

Het samen verder gaan onder één naam is natuurlijk niet zomaar uit de lucht komen vallen. “Anderhalf jaar geleden zijn we hier al over na gaan denken en hebben op verschillende niveaus gesprekken gevoerd. We denken dat we met de naam Fitaal op termijn ook andere zorg gemakkelijk kunnen toevoegen. We zijn echt niet over een nacht ijs gegaan”, lacht Gerard. “Fitaal Drachten wordt op dit moment vooral geassocieerd met fysiotherapie. Ik sluit echter niet uit dat wij in de toekomst samenwerkingen aangaan met andere vormen van paramedische zorgverleners, zoals bijvoorbeeld diëtisten, ergotherapeuten, oefentherapeuten of podotherapeuten.” Verder noemt Gerard het belang van het behoud van de eigen cultuur van iedere vestiging. Iedere vestiging blijft daarom ook haar eigen Facebookpagina en Instagram

**“We brengen specialistische zorg dichterbij de cliënt, een van de grote voordelen van samenwerking.”**

beheren. “Je ziet dat social media een duidelijke scheiding kent. De website [www.fitaal.nl](http://www.fitaal.nl) en LinkedIn zijn media waar we overkoepelend onze berichten zullen plaatsen.”

### Nieuw logo en huisstijl

Bij een nieuwe naam hoort een nieuw logo. Ook al blijft voor Drachten en omstreken de naam hetzelfde, het moet duidelijk zijn dat Fitaal vanaf 1 mei meer is dan Drachten alleen. “Voor het ontwikkelen van het nieuwe logo hebben we een professioneel bedrijf ingehuurd. Daarnaast hebben we een aantal medewerkers van de vestigingen in Drachten en Heerenveen gevraagd met ons mee te denken”, vertelt Gerard. Hij heeft met bewondering een aantal brainstormsessies bijgewoond. “Marketing en daarbij behorende creativiteit is echt een vak apart. Het is prachtig om te zien hoe deze professionals geluisterd hebben naar de medewerkers van de verschillende vestigingen.” Het nieuwe logo kent een warme blauwe kleur dat voor vertrouwen en professionaliteit staat. De combinatie met de opvallende kleur oranje (geluk) in de bewegende figuurtjes naar de f toe, maakt het logo compleet. De verschillende figuurtjes staan voor beweging, kracht, bescherming, vooruitgang, de mens en herkenbaarheid. Gerard: “En met de slogan Fitaal, samen zorgen voor beweging, is de nieuwe naam een feit.”

### Beste zorg dichtbij huis

“Voor specialisme zijn mensen vaak wel bereid om verder te reizen”, aldus Gerard. “Wij hebben nu vier vestigingen in Friesland en streven ernaar dat iedereen in Friesland niet langer dan een half uur hoeft te reizen om van onze goede fysiotherapeutische zorg gebruik te kunnen maken.



**Het nieuwe logo kent een warme blauwe kleur dat voor vertrouwen en professionaliteit staat.**

Hij spreekt de hoop uit dat Fitaal snel een begrip mag worden in Friesland. “Nieuwe en herkenbare inrichting draagt daaraan bij. Als je gaat samenwonen met je partner, ga je ook samen een huis inrichten dat voor beiden thuis voelt”, noemt hij als voorbeeld. “Dat hebben wij de afgelopen periode ook getracht te doen. Ik heb er dan ook alle vertrouwen in dat Fitaal snel integreert in Friesland en dat deze samenwerking nog betere contacten oplevert met de eerstelijns- en tweedelijnszorg. Hoewel er voor de cliënten niets lijkt te veranderen, verwachten we in de toekomst nog betere zorg te kunnen leveren.”

### Nieuw mailadres

Met deze nieuwe naam in Friesland wordt voor Drachten en omstreken het mailadres gewijzigd: [drachten@fitaal.nl](mailto:drachten@fitaal.nl). Voorlopig zal de mail van de verschillende vestigingen nog doorgestuurd worden

naar dit adres, maar deze adressen worden niet meer actief gebruikt en zullen op termijn komen te vervallen.

Het telefoonnummer blijft hetzelfde: (0512) 54 11 58.

# PLASSEN, HET LIJKT ZO GEWOON

*In de nieuwsbrief van september heeft u kunnen lezen over het specialisme bekkenfysiotherapie dat sinds juli vorig jaar vanuit Fysiogroep Nederland (FGN) wordt aangeboden bij Fitaal Drachten. Naast Mirjam van der Velde (TIGRA Heerenveen) zijn inmiddels ook Barbara Hettema en Ellen ten Wolde van Bekken en Bekkenbodem Zorgcentrum Leeuwarden één dag in de week aanwezig bij Fitaal De Morra. “Dat we in een behoefte voorzien, blijkt wel uit het feit dat onze agenda’s hier drie dagen per week staan volgepland”, lacht Barbara, die sinds 2005 werkzaam is als (kinder) bekkenfysiotherapeut. Met de aanschaf van een flowmetrie verwacht zij nog betere diagnostiek te kunnen verrichten waarmee ze bij meer patiënten een behandeling op maat kan maken. Mirjam, Ellen en Barbara zijn alle drie bekend met dit aanvullende onderzoek.*



## **Niet goed functionerende blaas**

Veel vrouwen hebben te maken met terugkerende urineweginfecties. Een huisarts zal in eerste instantie een antibioticakuur voorschrijven. Barbara: “Als dat niet afdoende is, wordt de patiënt vaak doorverwezen naar een specialist in het ziekenhuis. Een urineweginfectie kan echter ook ontstaan als gevolg van een niet goed functionerende blaas. Met een flowmetrie testen we enerzijds de functie van de blaas en anderzijds de functie van de bekkenbodem. Indien nodig kunnen wij meteen starten met een blaastraining of oefeningen aanreiken voor het trainen van de bekkenbodemspieren.” Soms is een bezoek aan de specialist niet meer nodig. “Ik noem nu als voorbeeld een urineweginfectie bij vrouwen maar mannen en ook kinderen kunnen te maken hebben met een niet goed functionerende blaas”, aldus Barbara.

## **Werking flowmetrie**

Met de flowmetrie wordt de kracht van de urinestraal gemeten. “Voorafgaand aan dit onderzoek vragen wij de patiënt 24 uur lang bij te houden wat hij of zij drinkt en hoeveel hij of zij uitplast. Daarna komen ze met een volle blaas bij ons”, vertelt Barbara. “Bij ons gaan ze dan naar het toilet waarop de flowmetrie ligt, om de blaas te legen.” De flowmetrie is een soort van trechter waar in geplast wordt met daaronder een sensor die de urinestraal meet. De uitslag van de test kan afgelezen worden op de computer. “Na het toiletbezoek maken we een echo van de blaas. We kunnen dan zien of de blaas leeg is of dat er misschien nog wat urine is achter gebleven.” Barbara geeft aan dat als blijkt dat een patiënt niet voldoende uitgeplast heeft, zij op zoek gaat naar de oorzaak hiervan. Om klachten te voorkomen is het belangrijk dat de blaas zich goed leegt. “Daarnaast moet de blaas zich ook goed kunnen vullen”, vervolgt Barbara. “Een goede vulcapaciteit van de blaas is belangrijk zodat de blaas niet al bij één slokje drinken heftige aandrang ervaart.”

## **Plas ophouden**

Het lijkt allemaal zo gewoon: plassen. “Voordat je naar het toilet gaat, doorloop je vaak drie aandrangperiodes. Bij de eerste aandrang voel je de vulling maar hoef je nog niet naar de wc. Bij de tweede aandrang voel je dat de blaas vol is, en dat je naar de wc moet. Bij de derde aandrang moet je heel nodig plassen. Als je niet meteen in de gelegenheid bent om te gaan, moet je je plas kunnen ophouden. Tijdens dit ophouden span je actief je bekkenbodem aan.” Iedereen kan zich wel wat voorstellen bij een lange autorit waarbij niet meteen een gelegenheid is om te plassen. “Maar denk ook eens aan de mensen met een beroep in de zorg of het onderwijs of bijvoorbeeld een kapper”, gaat Barbara verder. “Zij houden vaak hun plas op en kunnen op latere leeftijd klachten hiervan ondervinden. Het is wenselijk dat je de aandrang kunt sturen, maar structureel je plas ophouden is niet goed”, waarschuwt ze.

## **Aanvullende diagnostiek**

Niet alle blaasproblemen kunnen met de hulp van de bekkenfysiotherapeut worden verholpen. Daar is Barbara zich terdege van bewust. “Met de flowmetrie hebben we wel een heel mooi middel om aanvullend onderzoek te doen.” De ervaring bij de praktijk in Leeuwarden leert haar dat veel specialisten in het ziekenhuis blij zijn als dit onderzoek al bij de patiënt heeft plaatsgevonden. “Daarmee wordt de doorverwijzing nog beter onderbouwd en kan de specialist meteen een aantal oorzaken uitsluiten. Dat levert niet alleen tijdswinst op voor de specialist maar ook zeker voor de patiënt.”



# Fitaal WIJNJEWOUDE

Tegenover de huisartsenpraktijk Wijnjewoude-Hemrik staat het Multifunctioneel Centrum 'De Swingel'. Op de bovenverdieping heeft Fitaal hier op maandag en donderdag zitting. Fysiotherapie dichtbij huis voor mensen die woonachtig zijn in Wijnjewoude en de omliggende dorpen zoals bijvoorbeeld Ureterp, Bakkeveen en Waskemeer. Sinds januari 2022 is fysiotherapeut Johan de Boer namens Fitaal hier neergestreken. "Ik ben opgegroeid in Ureterp en met mijn vrienden van vroeger voetbal ik bij ODV", licht Johan de voor hem logische keuze toe. Johan is in september 2020 afgestudeerd als fysiotherapeut en na ruim een jaar werkervaring elders, aan het team van Fitaal toegevoegd. De overige dagen van de week werkt hij bij Fitaal De Morra en De Sportlaan.

## Sportspreekuur

Johan vertelt: "Toen ik in Drachten op de middelbare school zat en aangaf dat ik de studie fysiotherapie ging doen, werd ik al als verzorger bij de voetbalvereniging Drachten gevraagd. Ik kon dan meteen mijn opgedane kennis toepassen." Fysiotherapeut Sander van Tartwijk kende Johan vanuit die periode omdat Sander namens Fitaal iedere week bij VV Drachten sportspreekuur hield. "Sander vroeg mij eind 2021 of ik ook interesse had om bij Fitaal te komen werken." Daar hoefde Johan niet lang over na te denken. "Hoewel ik nog niet de master Sportfysiotherapie heb, heeft sport wel mijn interesse." Inmiddels heeft Johan het sportspreekuur bij VV Drachten al van Sander overgenomen en verzorgt hij in Wijnjewoude het sportspreekuur voor sporters van de voetbalverenigingen ODV uit Wijnjewoude en RWF uit Frieschepalen. "Door de samenwerking met Fitaal kunnen sporters van deze verenigingen door mij gezien worden in een speciaal spreekuur."

## Fitnessruimte

In de zomer van 2021 heeft het multifunctioneel centrum een fitnessruimte aan de bovenverdieping toegevoegd. "Dit betekent dat het dorp letterlijk en figuurlijk in beweging is", lacht Johan. De mensen uit het dorp kunnen hier met een lidmaatschap zonder begeleiding trainen. Daar wordt met name 's avonds gebruik van gemaakt. Voor Fitaal – die al sinds 2012 actief is in Wijnjewoude – is dit een mooie aanvulling op de praktijk. "Het betekent dat patiënten die bijvoorbeeld een nieuwe heup of een nieuwe knie hebben gekregen, niet voor hun revalidatie naar Drachten hoeven. Ik kan hier in de trainingszaal met ze aan de slag. Soms doe ik een training in groepsverband, een andere keer train ik een-op-een met de patiënt in de zaal." Bij sommige patiënten is de aanwezige apparatuur



in Wijnjewoude niet voldoende. "Ik zei laatst tegen een patiënt dat de revalidatie misschien wat sneller zou vorderen als zij eens per week naar Fitaal De Sportlaan zou komen voor extra krachttraining op gerichtere apparatuur." De patiënt verkoos echter het trainen in Wijnjewoude en nam de langere revalidatie voor lief.

## Behandeling diverse klachten

Johan heeft een goed contact met de huisarts en de medewerkers van de huisartsenpraktijk tegenover 'De Swingel'. "Ik loop heel gemakkelijk even bij hen binnen als ik wat meer informatie over een blessure of een verwijzing wil weten." Andersom werkt het net zo. "Wij zijn in Wijnjewoude de enige fysiotherapiepraktijk, dat betekent dat ik heel veel verschillende klachten behandel. Voor veel mensen in Wijnjewoude werkt het drempelverlagend dat wij met een praktijk in het dorp zitten. Je maakt sneller een afspraak." Door de contacten met de omliggende sportverenigingen en de aanwezigheid van fitness ziet Johan ook veel jongere mensen in de praktijk in Wijnjewoude. "Dat geeft een mooie samengestelde patiëntengroep", stelt Johan vast. Hij wil in de nabije toekomst ook kennis gaan maken met andere sportverenigingen in de omgeving.

**"Door de komst van een fitnessruimte kan ik hier met patiënten in de trainingszaal aan de slag. Dat betekent dat zij voor hun revalidatie niet naar Drachten hoeven."**

## Zondag 1 oktober: '8 van Drachten'

Lijkt het u leuk om te gaan hardlopen en kunt u wel wat begeleiding gebruiken? Vanaf maandag 19 juni wordt bij Fitaal gestart met looptraining als voorbereiding op de '8 van Drachten'. Deze looptraining vindt – met een tussenstop van drie vakantieweken - iedere maandagavond plaats tot en met 25 september. Naast looptraining is in deze voorbereiding ook aandacht voor looptechniek, kracht, coördinatie en/of stabiliteit. Samen met een groep leden en patiënten van Fitaal kunt u daarna meedoen aan de '8 van Drachten' die op zondag 1 oktober plaatsvindt. Iedereen loopt de acht kilometer op zijn eigen niveau en tempo. Voor meer informatie of aanmelding kunt u bellen met (0512) 54 11 58. Een mail sturen mag ook: drachten@fitaal.nl

## Zomertraining bij Fitaal

Voor fanatieke spelsporters die volgend seizoen optimaal willen presteren en de kans op blessures willen verkleinen, biedt Fitaal in de zomermaanden een sport specifiek trainingsprogramma aan. De zwaarte van de zomertraining wordt per tak van sport afgestemd en is opgesteld door ervaren sportfysiotherapeuten. Deze sport specifieke zomertraining kan zowel in teamverband als individueel gevolgd worden. Voor meer informatie kunt u bellen met (0512) 54 11 58. Een mail sturen mag ook: drachten@fitaal.nl

## Definitief afscheid Kees Verhoeven

Medeoprichter en fysiotherapeut Kees Verhoeven heeft op dinsdag 16 mei zijn laatste werkdag gehad en afscheid genomen van zijn patiënten. Kees had in september de pensioengerechtigde leeftijd al bereikt maar was de afgelopen maanden nog steeds drie dagen per week werkzaam voor Fitaal Drachten.

En ook nu is Kees nog niet volledig gestopt; hij blijft voorlopig nog twee dagdelen per week actief om patiënten thuis fysiotherapeutisch te begeleiden. U zult hem echter niet meer in een van de praktijken van Fitaal aan het werk zien.



**Onze volgende nieuwsbrief verschijnt in september 2023.**

## Fitaal Drachten

Telefoon: (0512) 54 11 58

E-mail: drachten@fitaal.nl

## Fitaal De Sportlaan

Sportlaan 1a, 9203 NV Drachten

## Fitaal De Morra

Morra 41, 9204 KT Drachten

## Fitaal De Trisken

Voorhuis 4, 9205 BV Drachten

## Fitaal Rottevalle

Master Kuiperswei 1, 9221 TD Rottevalle

## Fitaal Wijnjewoude

Meester Geertswei 4, 9241 GL Wijnjewoude

## Fitaal Sûnenz

Burg. Wuiteweg 140b, 9203 KP Drachten

**Raadpleeg onze website voor meer informatie over de verschillende locaties: [www.fitaal.nl](http://www.fitaal.nl).**

## Fitaal is aangesloten bij de onderstaande organisaties:

- Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF)
- Stichting Keurmerk Fysiotherapie (SKF)
- Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT)
- Nederlandse Vereniging voor Kinderfysiotherapie (NVFK)
- Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS)
- Friese Coöperatie Fysiotherapie (FCF)
- Netwerk Sportfysiotherapie Friesland
- Chronisch ZorgNet
- Schoudernet Noord



samen  
zorgen voor  
beweging