

HERSTELTRAINER



EDWARD HEIJNEMANS

Hersteltrainer bij THOR, wat doe je dan precies?

Iedereen die terugkomt van een blessure helpen om op een verantwoorde wijze weer terug zijn/haar sportactiviteit te laten oppakken. Of je nu wandelaar, nordic walker, jeu de bouler, gym-lid, recreatief hardloper of wedstrijdatleet bent.

Maar de service is ook bedoeld voor sporters die bijvoorbeeld al fysiobehandelingen hebben gehad en weer goed kunnen functioneren in de dagelijkse activiteiten, maar die willen voorkomen dat ze weer opnieuw geblesseerd raken. Soms zijn sporters een beetje eigenwijs en beginnen ze na een blessure meteen volle bak met trainen.. En daar zit nu nét de valkuil. Het wil namelijk nog niet zeggen dat je voldoende belastbaar bent. Of dat je bewegingspatroon zodanig is dat er geen risico meer is op blessures.

De blessures kunnen betrekking hebben op spieren, op pezen of op gewrichten, die allemaal hun eigen volledige herstel moeten krijgen. Het lichaam moet als het ware hermodellen.

De taak van een hersteltrainer is om samen met de sporter een dusdanig herstelprogramma op te stellen dat na afronding van dit programma de sporter weer op een verantwoorde manier kan sporten.

Hoe gaat dat dan precies in z'n werk?

Het proces begint bij de intake, waarbij er een gesprek is; de zgn. anamnese (+testen). Daarna afspreken wat de sporter wil bereiken en opstellen van een schema. Regelmatig evalueren we de voortgang en indien nodig stellen we het schema bij. Ter afsluiting geef ik tips mee waar de sporter op moet blijven letten.

Kosten?

De service is gratis voor leden van THOR.

Op welke momenten?

Graag eerst even contact leggen via: hersteltrainer@thor-roosendaal.nl