

Beste patiënten, cliënten en relaties,

Zo vlak voor de zomervakantie willen wij langs deze weg een woord van dank uiten aan allen die onze feestelijke opening en ons open huis tot een groot succes hebben gemaakt.

Het is inmiddels al weer meer dan 1 ½ maand geleden dat onze praktijk aan de Grahamstraat 101-105 feestelijk geopend werd. Via een papieren doorbraak werd de stap van 105 naar 101 gemaakt en hiermee werd tevens de nieuwe naam Fysiotherapie Maas c.s. een feit. Na ruim 25 jaar genieten mede maatschapsleden Sjoerd en Erna Kuperus al weer 3 jaar van hun pensioen en werd het tijd om de nieuwe praktijk ook van een nieuwe naam te voorzien.

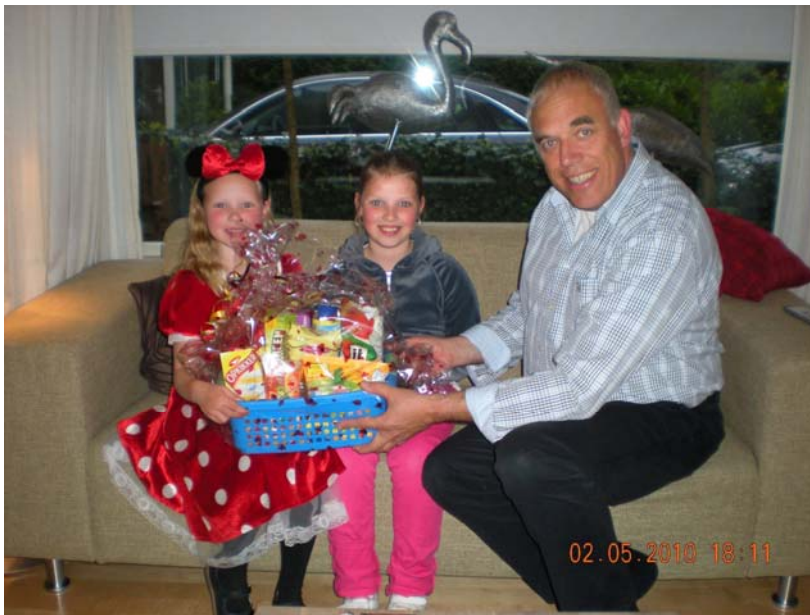


Ook het Open Huis ter gelegenheid van het 25 jarig bestaan van de fysiotherapie praktijk op 24 april bleek een groot succes. De dag na de opening vonden vele patiënten, relaties, oud collega's en bewoners uit IJmuiden de weg naar onze praktijk en hebben zij onder het genot van een hapje en een drankje de nieuwe ruimtes op 101 bewonderd.

De diverse workshops die gegeven werden door onze fysiotherapeuten werden goed bezocht en bleken een bron van nieuwe informatie voor de bezoekers.

FysioFit, ArtroFit, ZwangerFit, Acupunctuur, COPD, gewichtsbeheersing met Diplan, het nieuwe programma Kids 1, 2 Move, bleken zelfs voor menigeen aanleiding te zijn om hieraan te gaan deelnemen. Wij heten deze nieuwe cliënten van harte welkom bij hun deelname en hopen dat zij net zo enthousiast over de programma's zijn als wij.

De wedstrijd voor de gezonde mand, het raden in welke levensmiddelen de minste calorieën zaten, werd gewonnen door twee zeer jonge dames die ook nog eens zusjes waren: Puk en Fay de Jong. Marco Maas overhandigde de gezonde mand met uiteraard ook kinder-lekkers aan de twee glunderende meiden, speciaal gekleed voor deze gelegenheid.



### UW ENVELOP OP ONZE OPEN DAG T.B.V. HET THOMASHUIS IJMUIDEN

Hoe hartverwarmend was het om de enveloppen met goede wensen en felicitaties voor de praktijk 's avonds te openen. De donaties voor ons goede doel overtrof onze verwachtingen. De totale opbrengst in de melkbus bleek maar liefst € 1400,00. In augustus, als het Thomashuis geopend wordt zullen wij hiervoor een zeer passend cadeau kopen voor de nieuwe bewoners van dit prachtige initiatief! Meer nieuws dus in augustus na de vakanties.

### ZWANGERFIT®

Op 12 juni jl., heeft ZwangerFit® op de kraammarkt in de bibliotheek Velsen gestaan. ZwangerFit blijkt al aardig in te burgeren in IJmuiden en omstreken en naast leuke contacten die wij hebben opgedaan met Moeders voor Moeders, verloskundigen, yoga studio's en anderen, blijkt de belangstelling voor deze actieve zwangerschapsgym en na-gym nog immer te groeien. Kent u iemand die zwanger is of op zoek is naar na-gym? Geef de tip door en aarzel niet om voor meer informatie onze praktijk te bellen.

## ARTROSE – WAT KUNT U ER AAN DOEN ?

### *Wat is artrose?*

Artrose is een aandoening waarbij het gewrichtskraakbeen slechter wordt. Dit kraakbeen zorgt er mede voor dat het gewricht soepel en pijnloos kan bewegen en heeft een schokdempende werking. Bij artrose raakt het gewrichtskraakbeen echter beschadigd, kan zich niet herstellen en zelfs geheel verdwijnen. Het gewricht kan schokken minder goed opvangen en bewegen gaat moeilijker. Door de reactie van het onderliggende bot hierop kunnen problemen ontstaan. Het gewricht kan uitsteeksels vormen, dikker worden en een andere vorm krijgen. Bewegingen worden pijnlijk. Als reactie gaat u minder bewegen wat weer stijfheid en slappe spieren veroorzaakt. Er kunnen ook ontstekingen in de gewrichten ontstaan. Het gewricht wordt dan behalve pijnlijk ook warm en gezwollen.

### *Oorzaak van artrose*

Hoe artrose ontstaat, is niet precies bekend. Het is wel duidelijk dat het afhankelijk is van meerdere factoren. Een belangrijke factor voor het ontstaan van artrose van heup en/of knie is overgewicht. Ook zware belasting van de gewrichten door zwaar lichamelijk werk of intensief sporten kan tot artrose in de heup en/of knie leiden. Soms kan beschadiging van het gewricht door een ongeval aanleiding zijn voor het ontstaan van artrose. Het kan ook ontstaan doordat het gewricht juist heel weinig wordt belast, bijvoorbeeld als u zittend werk doet of deed. Waarschijnlijk speelt aanleg ook een rol. Geschat wordt dat in Nederland ongeveer 500.000 mensen in meer of mindere mate last hebben van artrose van het heup- of kniegewricht. Artrose komt meer voor bij ouderen en meer bij vrouwen dan bij mannen.

### *Wat kan fysiotherapie betekenen bij artrose?*

Voor artrose is geen genezing mogelijk. U moet er letterlijk mee 'leren leven'. De fysiotherapeut kan daar een belangrijke bijdrage aan leveren. Zodat u het gewricht weer normaal of in elk geval zo goed mogelijk kunt gebruiken. U leert om tijdens uw dagelijkse activiteiten op een goede manier met de pijn en de stijfheid om te gaan. Samen met de fysiotherapeut ontdekt u wat uw lichaam aankan. Geleidelijk zal de pijn afnemen of verdwijnen.

### *Verstandig blijven bewegen*

Het is belangrijk om u goed te realiseren dat u zelf veel kunt doen om uw klachten te verminderen. Het is belangrijk dat u tijdens en na afloop van de therapie actief blijft. Ook al doet het pijn, als u verstandig blijft bewegen heeft dat een positief effect. Het is namelijk gebleken dat hierdoor vaak de pijn en de beperkingen verminderen en de verergering van artrose afneemt.

Fysiotherapie Maas heeft voor het traject na de reguliere fysiotherapie een speciaal programma ontwikkeld voor de voortzetting van uw oefenprogramma om zodoende terugval van klachten te voorkomen en in een veilige omgeving te blijven trainen.

## **ArtroFit**

ArtroFit is een trainingsprogramma van 3 maanden speciaal gericht op artrose aan de knie en/of heup.

De trainingen vinden 1x per week plaats en zijn gericht op het verder verbeteren en onderhouden van spierkracht, mobiliteit, lenigheid, coördinatie, snelheid, stabiliteit en conditie.

Tijdens de trainingsperiode worden er ook 2 voorlichtingsavonden gegeven en krijgt u gerichte adviezen over hoe om te gaan met eventuele problemen die u in uw dagelijks leven ondervindt.



The image shows the ArtroFit logo, which consists of a teal and blue horizontal bar above the text 'ArtroFit' in a bold, blue font. Below this, it says 'Uw trainingsprogramma bij artrose klachten' in a smaller blue font. To the right of the text is a stylized orange line drawing of a human knee joint. At the bottom right of the illustration is a small logo for 'FYSIOTHERAPIE MAAS' with a green arrow pointing right.

De kosten voor deelname aan dit 3 maanden durend programma zijn € 45,00 voor de intake en € 125,00 voor 3 maanden training 1x per week, onder begeleiding van onze fysiotherapeuten.

Een individueel trainingsprogramma, specifieke oefeningen en adviezen, zullen u helpen om uw klachten te verminderen en uw lichamelijke gesteldheid te onderhouden.

Wilt u meer weten? Vraag dan meer informatie bij onze receptie of fysiotherapeuten.

### **VAKANTIE – FYSIOTHERAPIE MAAS C.S. blijft bereikbaar – ook bij afwezigheid van uw arts**

Tot slot nog voor menigeen een belangrijke mededeling. Heeft u klachten en is uw huisarts met vakantie? Laat dit geen probleem voor u zijn. U kunt namelijk ook zonder verwijzing van uw arts naar de fysiotherapie. Tijdens een screening zal de fysiotherapeut beoordelen of u voor fysiotherapie in aanmerking komt en zal hij over dit bezoek uw arts conform inlichten. U hoeft dus niet te wachten en kunt altijd bij ons terecht voor advies en/of behandeling!

Tot slot:

Het team van Fysiotherapie Maas wenst u een fijne zomerperiode en vakantie toe !

Blijf in beweging en mocht dit niet lukken, dan zullen wij u graag van advies voorzien.



Grahamstraat 105  
1973 RA IJmuiden  
0255-532211  
E-mail: [info@fysiomaas.nl](mailto:info@fysiomaas.nl)  
Website: [www.fysiomaas.nl](http://www.fysiomaas.nl)

Lange Nieuwstraat 6A  
1972 GN IJmuiden  
0255-532211