



Als fanatiek golfer met een bewegings-wetenschappelijke achtergrond. Ben ik zeer geïnteresseerd in de relatie tussen fysiek aspecten van de patiënt/cliënt en de golf-swing. Ik kom op de baan veel golfers tegen die, of klachten hebben ontwikkeld door het golfen, of door reeds bestaande klachten beperkt zijn in hun golfontwikkeling en risico lopen op secundaire klachten.

Gezondheidsbevordering

Golfen is heel gezond. 2-3x per week een baantje lopen en/of trainen heeft een zeer positief effect op de algemene gezondheid en vitaliteit. Echter de krachten die ontstaan tijdens de swing zijn groot. Daardoor kunnen bij beperkingen of verminderde kracht van bepaalde delen van het lichaam andere onderdelen snel overbelast raken. Een goede begeleiding en samenwerking van de GolfPro en de Golf fysiotherapeut zijn van groot belang voor gezond en probleemloos golfen.

Behandeling en preventie van golf gerelateerde blessures.

Golf-fysiotherapie biedt veel mogelijkheden. We kunnen (secundaire) klachten voorkomen door, fysieke beperkingen op te lossen, jouw conditie en belastbaarheid te vergroten en door een gerichte training. We kunnen de belasting verlagen door mogelijke aanpassingen in jouw swing te onderzoeken en samen met jouw Pro verder uit te werken. Bij bestaande klachten kunnen we een behandelplan maken en zorgen voor de juiste totaalaanpak.

Onderzoek en Screening voor Preventie

Als je in het dagelijks leven al bekend bent met klachten aan het bewegingsapparaat (rug-, heup-, schouder- of armklachten) is het zinvol om voor aanvang van het seizoen, de start van een golfcursus of training je eerst te laten screenen op jouw golffitheid, mogelijke blessurerisico's en beperkingen t.a.v. de swing. Veel problemen en frustraties kunnen hierdoor voorkomen worden.

Medisch Trainingsprogramma

Bij veel golf gerelateerde klachten is het van belang om de belastbaarheid te vergroten. Door een gericht golf-functioneel oefenprogramma kan gewerkt worden aan d conditie, kracht en coördinatie. Het trainingsprogramma wordt samen met jou ontwikkeld om jouw doelstellingen te bereiken.

Revalidatie

Na een ziekte of trauma met een revalidatietraject komt het moment waarop men het dagelijkse leven (ADL, Arbeid, Studie en Sport) weer gaat invullen. Na ineen intensief herstelprogramma moet ook het bewegen weer geïntegreerd worden om de opgebouwde belastbaarheid in stand te houden en te werken aan de algemene gezondheid en vitaliteit. Oude Hobby's en Sporten zijn niet altijd meer mogelijk of alleen nog op een niveau dat er geen voldoening meer uit gehaald wordt. Golfen is een perfect alternatief om in deze situatie een nieuwe uitdaging te bieden waarbij rekening gehouden kan worden met de (on)mogelijkheden van de sporter.

Daarnaast is de sport al jaren toegankelijk voor sporters met een structurele beperking. De NGF heeft een speciaal programma voor deze doelgroep ontwikkeld.

Opleiding

Voor de specialisatie tot Golf fysiotherapeut heb ik de opleidingen GPA1 en GPA2 gevolgd.

Kijk voor meer informatie op de website van www.golf-physisio.nl

De opleiding is erkend door PGA Holland.