

## **Sporten: een gezonde bezigheid, toch?**

We zijn allemaal druk met onze dagelijkse bezigheden. Sporten geeft ons de gelegenheid om even helemaal met iets anders bezig te zijn. We streven er naar om gezonder te leven en sport maakt daarom steeds vaker onderdeel uit van ons (dagelijks) leven.

Voor alle leeftijden is sporten een gezonde bezigheid, mits daar ook op een goede manier mee wordt omgegaan. Sporten betekent bewegen, individueel of in teamverband. Sporten kan leiden tot spierpijn en blessures waardoor we soms genoodzaakt zijn te stoppen met de sport die we zo graag willen beoefenen, en dat is jammer .

Gebrek aan kennis van ons lichaam, kleding of schoeisel dat niet afgestemd is op de sport dan wel ons lichaam kan leiden tot blessures. Als NGS-sportmasseur kan ik u hierin adviseren.

## **Wat kan ik voor u betekenen?**

Als NGS-sportmasseur ben ik opgeleid in het toepassen van verschillende massagetechnieken. Per situatie kan ik beoordelen wat op dat moment de meest geëigende behandeling is.

In mijn opleiding heb ik geleerd om functietesten uit te oefenen aan de hand waarvan uw kracht en lenigheid beoordeeld kan worden. Dit neem ik mee in het behandelplan.

## **Doorverwijzen**

Als sportmasseur is het belangrijk je eigen grenzen te kennen en te weten op welke moment het nodig is om een cliënt door te verwijzen naar een (para) medicus.

## **Tapen en bandageren**

Tijdens mijn opleiding heb ik geleerd om (beschermende) tapes en bandages aan te leggen. Op deze manier voorkomt u dat er nieuwe blessures ontstaan of oude blessures weer opnieuw de kop opsteken.

Ik ben overigens van mening dat rust in combinatie met herstelbevorderende maatregelen beter zijn dan tapen en bandageren.

## **NGS-lid**

Ik ben lid van het Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS) en heb een licentie van het NGS.

Het NGS stelt hoge eisen aan zijn leden. Ik volg daarom ook regelmatig nascholingen om mijn kennis op peil te houden. Alles om u nog beter van dienst te kunnen zijn!



*Sundari praktijk voor Bowen therapie*

*Beter in een handomdraai!*

