

Waarom een voetbalscreening?

Je wilt blessurevrij blijven.

We kennen ze allemaal, de frequente voetbalblessures die op de loer liggen. Onze screening legt uw mogelijke risicofactoren bloot.

- Spierverrekking of -scheur: hamstrings, quadriceps, adductoren, kuiten
- Ligamentaire letsels aan enkel en knie, zoals voorste kruisband (ACL)
- Overbelastingen en ontstekingen: heup, achillespees, scheenbeen, ITB-syndroom, runner's knee, peesplaat, ...
- Groeipijnen, vnl. knie (Osgood-Schlatter) en hiel (Sever)

Je wilt je prestaties verbeteren.

Coaching is maatwerk. Ieder lichaam is anders. Onze screening geeft inzicht in uw specifieke noden, afhankelijk van uw doelstellingen.

- Zwakke hamstrings? ↓ Versnelling
- Instabiele enkels? ↓ Kracht
- ...

Trainen is trainen!

Prestatieverbetering en blessurepreventie gaan uiteraard hand in hand.



Hoe kunnen wij u helpen?

Eerst verzamelen we de nodige info, zoals uw blessure- en trainingsgeschiedenis. Daarna schotelen we u een grondig test-protocol voor om uw bewegingspatronen te analyseren:

- Manuele testen op flexibiliteit, kracht en mobiliteit
- Functionele testen op o.a. stabiliteit, balans, behendigheid, explosiviteit, bewegingstechniek en -efficiëntie, ...

Met de inzichten verworven door de screening stellen we vervolgens een gericht trainingsplan op, naargelang uw doelstellingen.

Voor wie?

Voetballers van elk niveau, jong en oud, die vrij van blessures willen blijven en/of beter willen worden.

U beoefent een andere sport, maar bent toch geïnteresseerd? Informeer gerust naar onze alternatieven. Iedereen kan bij ons terecht!

Voeding

In onze begeleiding hechten we veel belang aan voeding, door de cruciale rol in prestatie, herstel en duurzaamheid. Dit geldt zowel voor algemene voeding als sportvoeding. Daarom adviseren we u graag over alles rond voeding: wat, wanneer, hoeveel, ...

Loopenalyse

Bij interesse kunt u de screening uitbreiden met een volledige loopanalyse, afzonderlijk in te plannen.

Sportmassage

Last van spierpijn? Zware benen? Dat kunnen we aanpakken met een sportmassage, waarbij de doorbloeding van de spieren gestimuleerd wordt en afvalstoffen afgevoerd worden. Werkt herstelbevorderend en zal u klaarstomen voor een volgende training of wedstrijd.

Voor meer informatie of een afspraak kan u ons steeds contacteren !





VOETBALSCREENING
By Move

OPLEIDING

Uw therapeuten hebben erkende opleidingen gevolgd en besteden de grootste zorg aan kwaliteit en veiligheid voor de patiënt. Daarnaast zijn uw therapeuten sterk gemotiveerd om vervolgoopleidingen en bijscholingen te volgen.

Groepspraktijk Move



Neeroeterenstraat 43,
3680 Opoeteren



@praktijkmove



@praktijk move

info@praktijk-move.be
+32 472 89 58 13

www.praktijk-move.be



move
praktijk kinesitherapie