

Gezondheidsplan



Enter Vooruit is een samenwerking op basis van een opgesteld gezondheidsplan aangegaan met TeamFysio en TeamFitness. De samenwerking dient om zowel de gezondheid te verbeteren als de prestaties van de leden te optimaliseren

De samenwerking vindt plaats tussen bestuur, trainers, verzorgers, fysiotherapeuten en fitnessinstructeurs. Wij hopen dat deze samenwerking de resultaten van Enter Vooruit in positieve zin zal beïnvloeden.

Mogelijkheden

TeamFysio

De fysiotherapeuten van TeamFysio zijn opgeleid volgens de laatste onderzoeksevidentie. De kennis over het lichaam is altijd van hoog niveau en dit geldt ook voor de onderzoekstechnieken en behandeltechnieken.

De plussen bij TeamFysio zijn het gebruik van echografie en shockwavetherapie. Deze twee plussen, die maar bij een klein deel van de fysiotherapiepraktijken aanwezig zijn, zorgen voor een ultieme combinatie.

Allereerst zorgt de accurate en objectieve beeldvormende techniek, echografie, dat direct beoordeeld kan worden wat de mate van schade/blessure is. Tijdens het behandelproces wordt door echografie gebruik gemaakt van evaluatiemomenten om het herstelproces te monitoren. De vaak in de behandeling gebruikte shockwavetherapie beïnvloedt en versnelt optimaal weefselherstel bij blessures. Dit alles wordt ondersteund door adviezen, tapetechnieken, manueel therapeutische behandelingen, oefeningen en trainingen.

Op deze manier kunnen wij binnen TeamFysio zorg dragen voor de meest snelle en de beste wijze van herstel.

TeamFitness

De instructeurs van TeamFitness weten door hun opleiding, achtergrond en jarenlange ervaring in de (top-)sport, welke trainingsopbouw en trainingsprincipes ingezet moeten worden bij welke lichamelijke klachten, blessures en/of beperkingen.

Binnen TeamFitness hebben wij de beschikking over moderne testapparatuur. Natuurlijk wordt er ook gebruik gemaakt van efficiënte trainingsapparatuur. Hiermee kan getraind worden op herstel en verbetering van conditie, kracht, core of een combinatie van deze factoren.

Dit alles betekent dat er vanuit de fysiotherapie en vanuit de fitness aandacht besteed wordt aan de (sport-)blessures van de leden van Enter Vooruit. De combinatie zorgt voor snelle en duidelijke diagnostiek, een efficiënte behandeling en daardoor een optimale terugkeer op het niveau van de geblesseerde voetballer.

Preventie

Een ander aspect waar wij in dit gezondheidsplan aandacht aan willen besteden is preventie van blessures. Hierin kan onderscheid gemaakt worden in twee soorten preventie. De actieve en passieve preventie.

De actieve preventie zien wij wanneer de goede basisvoorwaarden aanwezig zijn. Dit betekent een goede spiersymmetrie en een goede kernstabiliteit. Tevens is het belangrijk dat, de specifiek bij voetbal gevraagde, conditie aanwezig is. De specifieke conditie is een aspect dat jullie trainers zonder twijfel goed ten uitvoer kunnen brengen. De juiste spiersymmetrie en kernstabiliteit laten, uit ervaring, nogal eens te wensen over. Wanneer deze structureel goed opgebouwd en onderhouden wordt zorgt dit voor minder geblesseerde spelers.

De passieve preventie wordt door ons gezien als kennisoverdracht omtrent blessures, herstelprocessen op fysiologisch niveau en hoe hiermee om te gaan. Onze kennis willen wij graag overbrengen op de trainers en verzorgers van jullie elftallen. Bij vragen kunnen wij ook fungeren als klankbord voor trainers en verzorgers. In deze functie zullen wij onze visie geven wanneer het vragen zijn over blessures, herstel of trainingsprincipes.

Tevens bestaat de mogelijkheid om de training door ons te laten analyseren. Dit met als achterliggende gedachte om een voor de speler en spelersgroep zo'n effectief mogelijke training te krijgen. Met de opgedane kennis zijn de trainers zelf capabel om de opgedane kennis te implementeren in de eigen trainingen.

Mogelijkheden voor de leden

- Enter Vooruit inloopspreekuur; screening van klacht of blessure.
- Fitheidscan; 0-meting voor de complete conditie. Op basis van deze metingen kunnen ook de trainingen aangepast worden. Deze fitheidscan vindt jaarlijks plaats zodat op basis van deze 0-meting ook goed de verbetering van de conditie in kaart te brengen is.
- Snelle diagnostiek middels regulier fysiotherapeutisch onderzoek en eventueel echografie zodat er een gedegen advies gegeven kan worden over actualiteit van de blessure, de mate van schade en tevens een indicatie van de herstelduur.
- Snelle, accurate en doelgerichte behandeling door gerichte fysiotherapie en efficiënte opbouw op basis van fysiologisch weefselherstel
- Het specifiek, per persoon, opbouwen van voetbalgerichte conditie, kracht en kernstabiliteit ter blessurepreventie en optimalisatie

Mogelijkheden voor trainers en verzorgers

- Analyse van trainingen en hersteltrainingen afgezet tegen de nieuwste evidence based trainingsprincipes en –opbouw
- Nieuwe en al bestaande kennis over weefselherstel bij blessures (her)kenbaar maken bij trainers en verzorgers in de vorm van voorlichting
- Het fungeren als klankbord bij trainers en verzorgers voor alle vragen betreffende blessures, preventie en trainingen

Kosten

- **Inloopspreekuur** is kostenvrij
- **Fitheidscan** is kostenvrij en waar mogelijk wordt deze vergoed uit de aanvullende zorgverzekering van desbetreffende persoon.
- Enter Vooruit **abonnement**, op basis van een onbeperkt abonnement, bij TeamFitness biedt korting per maand:
5-50 leden; 5%
50-100 leden ; 10%
100-300 leden; 20%
Meer dan 300 leden; 25%
- Enter Vooruit **zomerstop lidmaatschap** in juni/juli/augustus 2014 op basis van onbeperkt sporten bij TeamFitness voor €75,-
- Enter Vooruit **winterstop lidmaatschap** in december/januari 2014/15 op basis van onbeperkt sporten bij TeamFitness voor €60,-
- Exclusieve Enter Vooruit **Groepstrainingen** (spinning, pump, circuit, core) bij TeamFitness zonder lidmaatschap €80 per uur
- **Individuele trainingen** onder leiding van personal trainer zonder lidmaatschap €80 per uur; met lidmaatschap €45 per uur