



hand & pols THERAPIE Centrum



Hân & pols

De hân & polsterapy sintrums fan Ben Sterenberg binne krekt in jier iepen. Dochs merkt de hânfysioterapeut no al dat der in grut ferlet is oan syn spesjalisme. Foaral no't de druk om nei in hân en/of pols oandwaning gau wer oan it wurk te gean, grut is.

In boel nije gesichten seach hy de ôfrûne moannen yn syn hân & polsterapy sintrums yn Ljouwert, Snits, Emmeloord en it Fean. Begûn as hânfysioterapeut yn it AMC te Amsterdam wie it Ben Sterenberg al gau dúdlik dat hy gjin oar wurk dwaan woe. Sûnt koart docht hy dit as selsstannich soarch ûndernimmer, "Ik woe hiel foarsichtich begjinne, mar merk no al dat ik alle hânfysioterapeuten en hânergoterapeuten yn myn

ploech folslein ynsette moat."

FOLSLEINE BETTERSCHIP

Wêrom der hieltyd mear minsken krekt by him oankloppe as sy in fysioterapeut nedich ha is foar Ben Sterenberg gjin riedsel. Hy sjocht al mear as fyftjin jier hoe effektif it is om doelbewust hân- en polsrie te jaan. "Gelyk al by myn alderearste pasjint. Dy hie in finger ferlern troch de sirkelseage. Troch nei de plastyske sjirurgie gelyk

te begjinnen mei de therapy hie hy nei de behandeling hielendal funksjegenêzing". It grutte foardiel fan hân- en polsterapy is dat der doelbewust en effektif oan de súnens fan de pasjint wurke wurde kin. Ek bestiet de mooglikheid om mei goede oefeningen wer flugger oan it wurk te kinnen en dat is net ûnaardich, foaral as jo in drokke baan ha.

As de soarch ûndernimmer út lizze moat wat foar pasjinten hy foaral moetet, fertelt hy dat der hieltyd mear minsken him rjochtstreeks benaderje. Oant foar koartlyn krige ik foaral ferwizings fia de sjirurch of de traumasjirurch, mar pasjinten wurde hieltyd kritysker en gean dêrom sels sykjen nei de kreative soarch. En dan hawwe se de sintrums gau fûn, want der binne net folle yn Fryslân en de omjouwing fan Emmeloord dy't dizze spesifike soarch biedt. Hân- en polsterapy rekket hieltyd mear ynboargere. De hântherapeuten sjogge dêrom net allinnich mear de minsken mei in skitomme, triggerfinger, bûgpeesletsel of klusûngemakken.

Ek in tennisearmtakke is in krupsje dy't behannele wurdt.

In protte minsken realisearje sich net dat de spieren by de earmtakke de hân en de pols oanstjoere. Krij jo op in dei lêst omdat jo in protte efter in byldskerm wurkje dan is it wichtich om net te lang te wachtsjen. Hân terapie foarkomt slimmer en ús ergoterapeuten jouwe rie oer it foarkommen fan de klachten.

TIPS

lenfâldige tips sa as it plak fan de mûs te feroarjen of in oare hâlding oan te nimmen binne

dêrom fêst ferbûn mei hân- en polsterapie. Wy wurkje yn in multidissiplinaire ploech en dêrom folje wy elkoar hiel goed oan. Wy behannelje foaral grutte minsken, mar it kin ek gebeure dat wy in bernefysioterapeut ûndersteune by terapie nei in polsbrek by in bern. Noch te faak rinne pasjinten te lang rûn mei harren klachten. Ek krije se faak de ferkearde riedjouwings wêrtroch se harren hân of pols oerbelastige en de betterskip fierstelang duorret. Of noch slimmer: dat se akseptearje dat folsleine betterskip net mear mooglik is. ■

IN SKAT OAN UNDERFINING

Hân & polsterapy sintrum is gearstald om soarch te bieden oan pasjinten dy't in krupsje ha oan harren hân of pols. De tsien terapeuten dy't yn dit sintrum wurkje ha in skat oan ûnderfining en wurkje nau mei-inoar mei de medyske spesjalisten yn de sikhûzen yn Ljouwert, Snits, it Fean en Emmeloord. Op dizze wize biede sy soarch op in bot heech nivo. Ha jo problemen oan hân, finger of pols, dan kinne jo sûnder troch ferwizing by it sintrum terjochte. Is der in behandeling yn de twadde lijn nedich, dan soarget it sintrum foar de kreative begelieding. Hân & Polsterapie Sintrum hat in kontrakt mei alle soarchfersekerders. Sjoch foar mear ynformaasje op www.handenpolstherapiecentrum.nl of skilje **088-0044844**.