

Fysiotherapie, Service in Gezondheid

FYSIOTHERAPIE EN GEZONDHEID

GEEF JE LICHAAM WAT HET VERDIENT.

Als je pijn hebt in je spieren, moeite hebt met bewegen, last hebt van je gewrichten en klachten hebt door spanning dan ligt de focus op jouw gezondheid. Investeer in de toekomst van je gezondheid.

ZORG GOED VOOR JEZELF

In tijden van haast, drukte, stress en burn-out hebben we de neiging onszelf te vergeten. We lijken niet meer aan ons zelf toe te komen. Om de spanning uit je spieren te laten vloeien is een massage een goed alternatief. Om geestelijk tot rust te komen is een massagebehandeling een tijd van ontspanning.

Ook is er niets mis mee als je je gewoon lekker wilt laten masseren. Dat kan door een stevige sportmassage of een ontspannende massage.

THERAPIEVORMEN

Massagetherapie

- Klassieke massage wordt gegeven ter ontspanning.
- Sportmassage wordt gegeven om de spieren "los" te maken en de doorbloeding te stimuleren.

Bewegingstherapie

- Oefeningen worden gegeven om spieren te versterken en de houding te corrigeren.

Ademhalingstherapie

- Corrigeren van het ademhalingspatroon om in spanningssituaties de ademhaling te kunnen reguleren.

Ontspanningstherapie

- Het verschil leren tussen spanning en ontspanning.
- Het lichaam als aangrijpingspunt gebruiken om (psychische) spanning in het dagelijkse leven te herkennen.

De cliënt wordt in de behandeling door mij centraal gesteld. Afhankelijk van mijn mogelijkheden en die van de cliënt streven we er samen naar om de situatie te verbeteren.

Indicaties voor fysiotherapeutische behandeling zijn o.a.

- hoofdpijnklachten
- pijnklachten als gevolg van spanning, overbelasting van pezen, banden, spieren en/of gewrichten
- pijnklachten als gevolg van een verkeerde (werk)houding
- klachten door opgelopen (sport) blessures
- hyperventilatie



Een afspraak maken

Voor het maken van een afspraak ben ik van maandag t/m donderdag telefonisch bereikbaar tussen 20.00 en 21.00 uur op nummer 06 – 36176184. Een andere mogelijkheid is dat je je gegevens naar mij verstuurt via de link *Contact* op de website. Daarna bel ik je voor het maken van een afspraak.

Behandeling op afspraak is in principe alleen mogelijk op vrijdag.

Voor meer informatie, de routebeschrijving en de tarieven en actuele gegevens, raad ik je aan de website te bekijken:

www.fysiotherapieroelbolt.nl



Adresgegevens

R. Bolt
Postadres
P. Bakkerstraat 2
1321 LS Almere

Praktijkadres
P. Bakkerstraat 3
1321 LS Almere

E-mail: r.bolt@chello.nl
Website: www.fysiotherapieroelbolt.nl
Mobiel nr.: 06 - 36176184
KvK nr.: 32142919

