

MEDANZO MAGAZINE

**BEZOEK ONZE
OPEN DAG IN
TERWIJDE:
17 JANUARI 2025**

Pagina 3

**GoFysio**
actieve therapie

Pagina 4

 **ATHLETIC
HEALTH**

Pagina 6

 **KidSense**

Pagina 8

 **BekkenzorgNU**
VOOR VEERKRACHT EN VITALITEIT

Pagina 10

 **NUMED**
SCHOUDEUR EXPERTS

Pagina 12

 **Revives**
Revalidatie

Pagina 14





Voorwoord

Wat in 2007 begon als Fysiotherapiepraktijk GoFysio in Leidsche Rijn is inmiddels uitgegroeid tot een regionaal netwerk van praktijklocaties met daarin verschillende gespecialiseerde vitaliteit, gezondheid en revalidatie centra. Naast GoFysio bestaat de organisatie nu uit meerdere merknamen die samen met GoFysio behoren tot het overkoepelende Medanzo.

Met Medanzo bieden we specialistische therapie voor iedere zorgvraag, dit bereiken we door ons volledig te focussen op de doelgroep met een team van zorgprofessionals. Dit kunnen fysiotherapeuten zijn maar ook diëtisten, podo- en/of ergotherapeuten, coaches, trainers of bewegingswetenschappers.

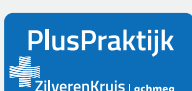
Het hele team staat met zijn eigen specialisten iedere dag klaar om de beste zorg te leveren. We houden van aanpakken en gaan graag met u aan de slag om het maximale resultaat te bereiken. In dit magazine kunt u lezen voor welke zorgvragen u bij ons terecht kunt en hoe we te werk gaan.

Wilt u meer informatie, bezoek dan onze websites of kom gerust langs om een kijkje te nemen binnen een van onze locaties.

Rien van der Dussen, oprichter Medanzo

PlusPraktijk

Alle labels van Medanzo behoren tot de PlusPraktijk en voldoen daarmee aan de hoogste kwaliteitseisen. U kunt rekenen op goede service en deskundigheid van de fysiotherapeuten.



GoFysio
actieve therapie

OPEN DAG ACTIE
**SPORT
DRIE
MAANDEN
GRATIS***
OPEN DAG ACTIE

OPEN DAG

- Meer dan zorg binnen één centrum •

In Leidsche Rijn bevindt zich één van van deze Medanzo locaties. En we vieren feest, want één van onze labels: Gofysio bestaat 17 jaar. Daarnaast is onze locatie geheel in een nieuw jasje gestoken.

U bent van harte welkom om dit met ons te vieren!

Open dag

17 januari 2025 | 15.00-17.00 uur
Musicallaan 151 | Utrecht

**Ontmoet ons team,
of volg een leuke clinic!**

- Mini clinic hardlopen
- Kids, Fit Fun les
- Circuittraining
- Senso-pro training

Meer info?





Voor iedere klacht een specialist

Met ruim 20 locaties is GoFysio al meer dan 17 jaar een begrip in de regio! Bij GoFysio kun je terecht voor gespecialiseerde fysiotherapie voor vrijwel alle indicaties. Met uitstekende training & revalidatie faciliteiten, een enorme oefenzaal en meer dan 50 fysiotherapeuten is er voor iedere klacht een specialist.

Enkele voorbeelden van onze specialisaties:

- Kruisbandrevalidatie
- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Psychosomatische fysiotherapie

De praktijk beschikt over geavanceerde onderzoek en training apparatuur zoals echografie voor het beoordelen van bijvoorbeeld spier en peesletsels of slijmbeursontstekingen. Daarnaast hebben we onder andere de ForceDecx Plates voor testen en trainen van kracht en stabiliteit.

Ook bieden wij PNE en Shockwave therapie voor onder andere chronische peesklachten. Al met al staan wij bekend om onze uiterst



ForceDecks Plates, testen en trainen van kracht en stabiliteit



moderne en geavanceerde praktijkinrichting en bieden we fysiotherapeutische zorg op het allerhoogste niveau.

“GoFysio onderscheidt zich door zijn veelzijdigheid aan specialismen en de enorme faciliteiten op het gebied van onderzoek, training en revalidatie. Bij GoFysio bent je aan het juiste adres”

Kwaliteitskeurmerken:

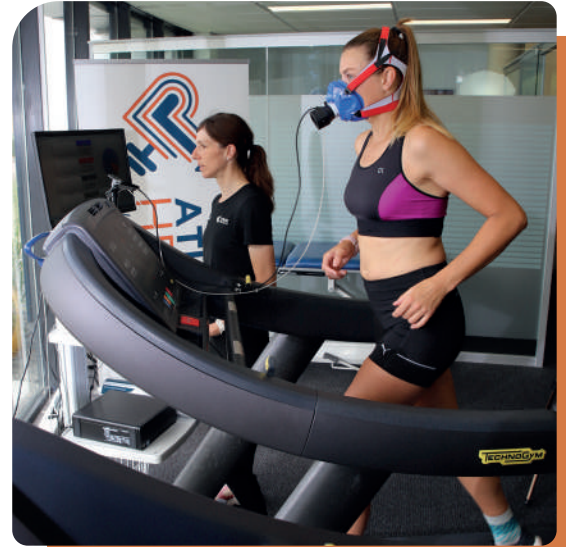
- Zorg Topics
- Healthcare Auditing
- Stichting Keurmerk Fysiotherapie
- QDNA, patiënt tevredenheid onderzoek

Kijk voor meer informatie op gofysio.nl of scan de QR code





Sport en herstelcentrum



Bij Athletic Health kun je sporten onder professionele begeleiding of zelf aan de slag in onze ruim opgezette trainingslocaties. Sporten in alle rust, of keihard trainen met onze uitgebreide fitness faciliteiten op weg naar vitaliteit of herstel.

Maatwerk

Ieder mens is uniek, daarom werken wij enkel met maatwerk programma's

Goede begeleiding

Begeleiding van specialisten in vitaliteit en herstel

Perfecte balans

Vind bij ons de perfecte balans tussen in- en ontspanning

Kenmerkend is de rustige sfeer en de persoonlijke benadering in ons centrum. Ook de begeleiding bij Athletic Health is onderscheidend. De coaches, therapeuten en sportinstructeurs zijn de hele dag aanwezig en begeleiden de verschillende programma's. Heb je een blessure of lukt een oefening even niet, dan kun je direct terecht bij onze collega's voor advies, aanpassing van je schema of een behandeling.

Energy control therapeut Jop

Al ruim 5 jaar geeft Jop Energy control therapie, waarbij hij heel veel verschillende mensen heeft geholpen van jong tot oud met extreme vermoeidheidsklachten door allerlei oorzaken.

Jop

Mensen staat heel veel 'aan', houden alle ballen in de lucht, maar weten vaak niet meer hoe ze moeten ontspannen. Het grootste probleem is een disbalans tussen inspanning en ontspanning.

Met een uitgebalanceerd programma waarin focus ligt op conditie verbeteren, kracht opbouwen en ademhaling & ontspanning oefeningen werken we in 3 – 6 maanden toe naar herstel.

Energy Control is onder andere geschikt voor mensen met:

- burn-out klachten
- hyperventilatie
- fibromyalgie
- extreme vermoeidheid
- Herstel van covid

Blijf fit & vitaal met Seniorenfitness

Meerdere keren per week worden er groepslessen voor senioren gegeven! Een uniek en gevarieerd programma met allerlei materialen en oefeningen. We werken aan lenigheid,



spierkracht & conditie. Last van lichamelijke klachten? De oefeningen worden hier dan op aangepast. Deelname is mogelijk vanaf 55 jaar, ervaring met fitness is niet nodig.

Beweging en conditie is belangrijk, zeker wanneer je ouder wordt!

Greep uit onze diensten:

- Seniorenfitness
- Slank & Fit
- Inspanningstesten
- Energy Control therapie
- Vitality Therapie

Kids, Fit, Fun : voor kids van 8-12 jaar!

Kids Fit Fun is een leuk, gevarieerd beweeg programma met allerlei onderdelen zoals circuittraining, boksen, atletiek, fitness. Speciaal voor kinderen die meer zouden moeten bewegen, angstig en onzeker zijn, of last hebben van overgewicht. Het programma is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en het duurt 18 weken. Tijdens dit programma gaat je kind met de kinderfysiotherapeut en coach, werken aan fitheid en gewicht. Daarnaast is er de mogelijkheid om samen te werken of advies in te winnen bij onze diëtiste voor advies en hulp rondom voeding, afvallen.

Circuittraining

Een uitdagende training waarin alle spiergroepen aan bod komen inclusief je hart en longen. In een luxe trainingsruimte met deskundige begeleiding in kleine groepjes trainen met motiverende muziek. Je krijgt iedere training andere oefeningen waardoor je steeds uitgedaagd wordt op je eigen niveau! Ook al heb je een beperking of blessure, door onze begeleiding kun je toch gewoon bij ons terecht.

Locaties:

Nieuwegein
Archimedesbaan 2
3439 ME Nieuwegein

Terwijde
Musicallaan 151
3543 EC Utrecht



Kijk voor meer informatie op athletichealth.nl of scan de QR code



Beweging, Voeding, Gedrag



Bij KidSense zijn kinderen in alle leeftijdscategorieën welkom, van baby's tot schoolgaande kinderen. Onze visie is dat er veel meer bereikt kan worden wanneer je naar het gehele kind kijkt omdat er vaak meerdere factoren een rol spelen.

Naast kinderfysiotherapie biedt Kidsense een aantal programma's & diensten

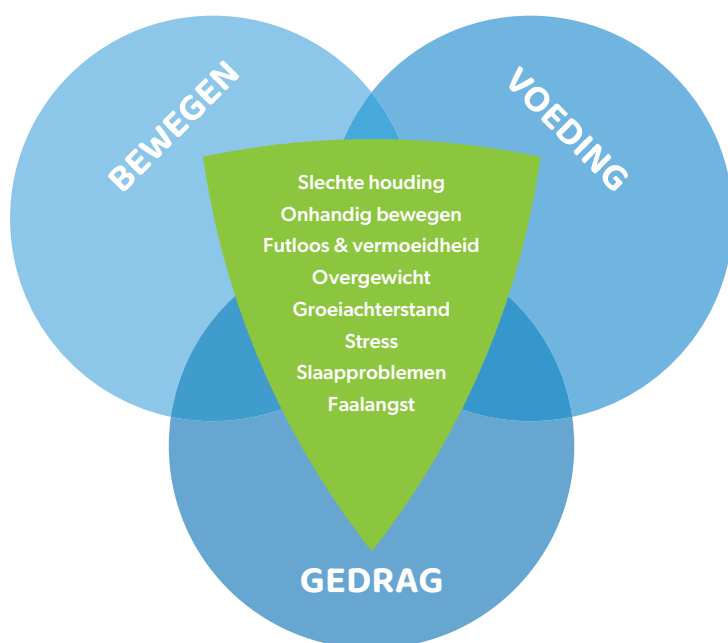
Fit,Fun,Food

Een 18-weeks programma voor kinderen met overgewicht of een verminderd zelfbeeld. Een leuk en gevarieerd programma waar beweging, voeding en gedrag centraal staan. Een deskundig en enthousiast team bestaande uit een

kinderfysiotherapeut, fitnesscoach en diëtist gaan samen aan de slag! Deelname aan dit programma geeft kinderen meer zelfvertrouwen, een betere conditie en een gezondere leefstijl.

Skully Care

Wanneer er sprake is van een voorkeurshouding kan uw baby een afgeplat hoofdje krijgen. Onze kinderfysiotherapeuten kunnen de





afmetingen van het hoofdje nauwkeurig in kaart brengen door middel van een speciaal mutsje. Door gerichte leefregels en adviezen zal het hoofdje snel weer mooi rond worden. Met een speciale app kunt u nauwkeurig de ontwikkeling van het hoofdje en daarmee de voortgang van de therapie volgen.

Schrijfmotoriek

Schrijft je kind krampachtig of gespannen? Heel slordig of heel traag? Dan is het belangrijk daar iets aan te doen. Beter schrijven helpt namelijk bij een beter letter en tekstbegrip en daarnaast is het goed voor de motorische ontwikkeling en een betere concentratie. Het kan een hele uitdaging zijn voor kinderen om op een soepele ontspannen manier te schrijven. Door speciale schrijf motorische trainingen kunnen deze problemen op de juiste wijze verbeterd worden.

Groei pijn een veel voorkomende klacht bij kinderen!

Tijdens de groei is er een constante verandering in stabiliteit en balans van het lichaam. Doordat kinderen hard groeien, is de trekkracht op de spieren en pezen groot. De groei pijn ontstaat, vermoedelijk, doordat de botten sneller groeien dan de spieren en pezen. Deze rek veroorzaakt groei pijnen.



Veel gehoorde pijnklachten

- Pijn in de benen, vooral in de avond of 's nachts
- Pijn rond de hak of knieën, ook wel bekend als Morbus Sever en Os-good-Schlatter, komt vaak voor na of tijdens het sporten of bewegen.
- Ook in de armen kan groei pijn worden ervaren. Meestal zijn het meisjes maar ook jongens kunnen last hebben van groei pijn.

Fysiotherapie bij groei pijn

Fysiotherapeut Michael:

Het is zinvol om een afspraak te maken wanneer de groei pijn 's nachts aanhoudt. Ook wanneer jouw kind steeds klachten heeft bij beweegactiviteiten en inspanning, of net daarna. We kunnen de groei pijn niet verhelpen, maar wel verminderen door gerichte oefentherapie.

Locatie

Kidsense – Nieuwegein

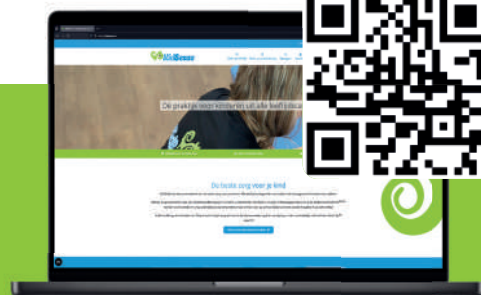
Archimedesbaan 2
3439 Nieuwegein

Kidsense Leidsche Rijn

Musicallaan 151
3543 EC Utrecht



Kijk voor meer informatie op kidsense.nl of scan de QR code





Bekkenzorg voor mannen en vrouwen

Het bekken- en bekkenbodemteam levert bekkenfysiotherapie, behandeling en revalidatie op het gebied van bekken- en bekkenbodemklachten voor zowel mannen als vrouwen maar ook jongvolwassenen.

Bekkenklachten komen veel voor, je kunt hierbij denken aan bekkenpijnklachten tijdens of na de zwangerschap of incontinentie. Maar ook problemen met zindelijkheid bij kinderen en seksualiteit problemen bij zowel mannen als vrouwen worden gezien door onze bekkenfysiotherapeuten.

Programma's:

- Zwanger & Moeder fit
- Sporten met bekkenpijn
- Ademtherapie bij bekkenklachten

Sporten met bekkenpijn

Welke invloed heeft bekkenpijn op sport? Het antwoord is veel!

En toch kun je sporten met bekkenklachten! Daarvoor is het wel belangrijk om te weten, waar je op moet letten tijdens het sporten! Tijdens de training gaan we actief & passief op zoek naar de juiste balans tussen klacht, inspanning en ontspanning!

Zwanger & Fit

Werk aan fitheid tijdens je zwangerschap of na je bevalling.

Uitgebalanceerde les afgestemd op de behoeften van een vrouw die in verwachting is, of onlangs is bevallen. Fit blijven tijdens je zwangerschap is belangrijk, ook na je bevalling op een verantwoorde wijze weer sporten is essentieel voor het herstel!

Ademtherapeut bij bekkenklachten

Ademtherapeut Lea

Naast training met bekkenproblemen, is ontspanning en ademhaling een belangrijk onderdeel van onze therapie. Tijdens mijn behandelingen leer ik patiënten hoe ze ademhaling als sleutel in kunt zetten tot ontspanning.

Hierdoor nemen klachten als pijn & verhoogde spierspanning vaak af.

Bekkenfysiotherapeut Kim

Als bekkenfysiotherapeut ervaar ik vaak opluchting bij patiënten na een behandeling.

Mensen ervaren een drempel om hulp te vragen bij bekkenproblemen, schaamte of traumatische ervaringen spelen hierin vaak een rol.

Wanneer je de relatie tussen de bekkenbodemspieren en de bekkenklachten begrijpt, kun je bewust werken aan een oplossing. Wat doe jij als je pijn hebt? Word je angstig of neem je dit serieus? Het is belangrijk om te achterhalen hoe de klachten zijn ontstaan, en welke factoren mee spelen bij het in stand houden van deze klachten. We zoeken samen naar wat je nodig hebt om weer (klachten)vrij te kunnen ontspannen of bewegen.



Behandeling & advies:

- Urine incontinentie problemen
- Bekkenpijn
- Bekken problematiek tijdens zwangerschap
- Pijn tijdens vrijen
- Problemen met stoelgang

Locaties:

Nieuwegein
 Archimedesbaan 2
 3439 ME Nieuwegein

Terwijde
 Musicallaan 151
 3543 EC Utrecht



Kijk voor meer informatie op [bekkenzorgnu.nl](https://www.bekkenzorgnu.nl) of scan de QR code





Behandeling en revalidatie bij schouderklachten



Of je nu last hebt van een sportblessure, slijtage of een werk gerelateerde klacht, wij bieden een persoonlijke aanpak voor optimaal herstel bij schouderklachten.

Behandeling van schouderklachten bij NUMED

Wanneer bij langdurige schouderklachten alleen de schouder zelf wordt behandeld, knapt het even op waarna het probleem vaak weer terugkeert.

Schouder specialist Mark Vonk: Wanneer een patiënt met een schouderprobleem zich meldt, bekijk ik de gehele mens en weeg alle factoren af die belangrijk en van invloed kunnen zijn. We werken niet met schema's, maar kijken echt persoonlijk naar de doelen van een patiënt. Ik vind het fijn als iemand zijn sport weer kan herpakken of zijn kleinkind weer kan optillen!

Schouderklachten:

- Schouderpijn
- Frozen shoulder
- Saps (Subacromiaal pijnsyndroom)
- Schouderluxatie
- Revalidatie na schouderoperatie

Waarom een schouder specialist?

Het schoudergewricht is complex, er spelen verschillende factoren een rol die de klacht kunnen beïnvloeden. Ook de anatomie, met de banden, kapsels,

het labrum, kraakbeen en de stabiliserende spieren maken het schoudergewricht misschien wel een van de meest lastige gewrichten voor behandeling. Daarom kan een therapeut die de hele dag zulke complexe klachten ziet echt het verschil maken. De kennis en ervaring, en daarbij gericht echografisch onderzoek zorgen ervoor dat de behandeling effectief kan worden ingezet.

Je hebt doorgaans minder behandelingen nodig omdat de therapie niet onnodig wordt ingezet. En dat is niet alleen voor je lichaam belangrijk, maar ook voor je portemonnee.

Onze praktijklocaties beschikken over geavanceerde apparatuur voor onderzoek en training, hierbij kun je onder andere denken aan Echografie, Shockwavetherapie, maar ook speciale apparatuur voor het trainen van de schouder en



de gehele lichamelijke keten die van belang is bij het verhelpen van schouderproblemen.

Samenwerking

- Aangesloten bij Schoudernetwerk Midden Nederland
- Samenwerkingen met st. Antonius, Bergmanclinics, Xpert Clinics



st. ANTONIUS
 een van de beste ziekenhuizen



Xpert Clinics
 Orthopedie

Locaties:

Molenpolder 108
 3453 NZ, De Meern
 Telefoon: 085-0656333

Musicallaan 151
 3543 EC, Utrecht(Terwijde)
 Telefoon: 085-0656333

Kijk voor meer informatie op numed.nl of scan de QR code



Training & Revalidatie



Bij Revives kun je terecht voor chronische lichamelijke klachten, zoals neurologische aandoeningen, oncologie, COPD, Chronische pijn en meer. Verschillende zorg medewerkers zoals fysiotherapie, ergotherapie, diëtist en coaches staan voor je klaar om de best mogelijke zorg te bieden.



Multidisciplinair eerste lijns revalidatie centrum



Geen wachtlijst, frequente training & behandeling vaak al binnen 1 week



Een verwijzing van de huisarts bij chronische indicatie is vaak al voldoende

Training & Revalidatie

- Fysiotherapie bij chronische aandoeningen
- Revalidatie na opname ziekenhuis of revalidatiecentrum
- Multidisciplinaire zorg onder één dak

Binnen ons centrum met multidisciplinaire zorg, zijn we in staat om een maatwerk revalidatietraject op te zetten rondom een patiënt. Want persoonlijke begeleiding is essentieel om weer valide of zelfredzaam te worden.

Onze visie is dat een combinatie van verschillende therapieën tegelijkertijd effectiever is, dan een enkele therapie alleen. Hierbij kun je denken aan voedingsadvies zodat je sneller sterker wordt in combinatie met training.

Unieke diensten bij Revives:

- Oncologie revalidatie
- Neurologische revalidatie
- Chronische pijnrevalidatie
- Chronische vermoeidheid

Parkinsonboksen

Boksen is een tactische vechtsport waarbij inzicht, coördinatie van ogen, handen en voeten en lichamelijke conditie centraal staan. Daarnaast zijn kracht en snelheid belangrijke vaardighe-

den om te kunnen boksen. Boksen is daarom een uitstekende training voor lichaam en geest. Daarnaast vergroot het gevoel van zelfvertrouwen. Ideaal dus voor mensen met de ziekte van Parkinson.

C-Mill training

De C-Mill is de meest geavanceerde Loopband ter Wereld. Bij Revives wordt gebruik gemaakt van een speciale loopband voor Loop en Wandeltraining. Deze C-Mill zorgt ervoor dat de juiste prikkels worden gegeven zodat loopvaardigheid, balans en coördinatie snel worden verbeterd. Ook op oudere leeftijd is dit goed mogelijk. Hierdoor wordt lopen weer een stuk veiliger en aangenamer. C-mill training kan worden toegepast bij neurologische indicaties, artrose, na een operatie, bij balansproblemen en meer.



Afspraak maken of meer informatie?

Email: info@revives.nl

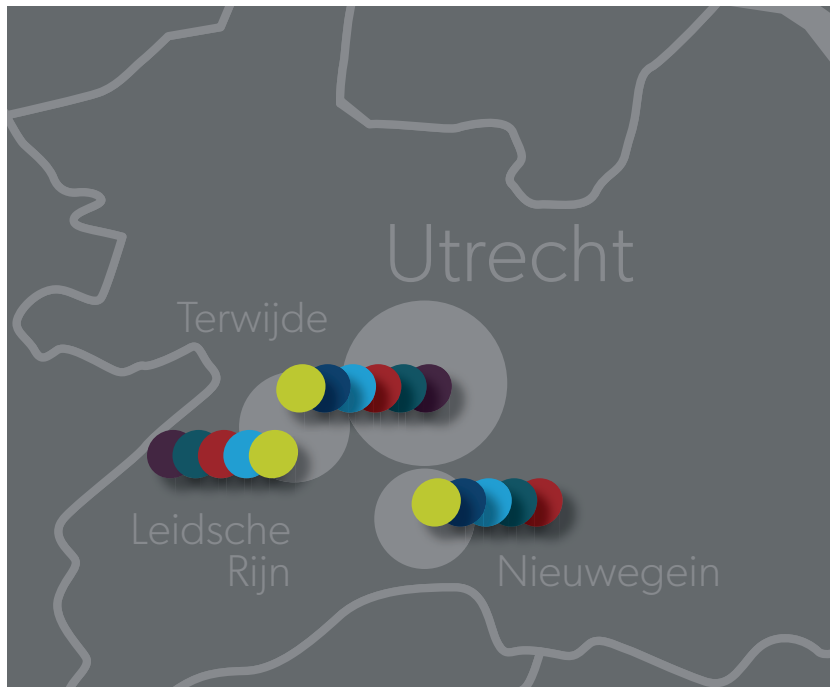
Telefoonnummer: 085-0656333

www.revives.nl

Kijk voor meer informatie op revives.nl of scan de QR code



Onze vestigingen



Legenda



Adressen hoofdvestigingen

Nieuwegein

Archimedesbaan 2
3439 ME Nieuwegein
T: 085-0656333

Utrecht De Meern

Molenpolder 108
3453 NZ De Meern
T: 085-0656333

Utrecht Terwijde

Musicallaan 151
3543 EC Utrecht
T: 085-0656333



Adressen overige vestigingen

GoFysio Amsterdam (De Baarsjes)

GoFysio@BeyondFit Amsterdam

(Tweede Kostverlorenkade)

GoFysio Amsterdam (Valkenburgerstraat)

GoFysio365 Amsterdam-Zuidoost

GoFysio De Meern (De Krullevaar)

GoFysio De Meern (Veldhuizen)

GoFysio Lexmond (ProFitness Lexmond)

GoFysio Lexmond (Lekvogels)

GoFysio Maarssen

GoFysio Nieuwegein (Archimedesbaan)

GoFysio Nieuwegein (Constructieweg)

GoFysio Nieuwegein (Sportpark Galecop / JSV)

GoFysio Nieuwegein (SV Geinoord)

GoFysio Utrecht (Het Zand)

GoFysio Utrecht (Terwijde)

GoFysio Vleuten (Desto)

GoFysio Vleuten (PVCV)

KidSense Houten KidsLodge

Onze labels

