



## Fijne feestdagen en een gezond 2017!

Met nog maar een paar dagen te gaan in 2016, kijken wij terug op een heel bijzonder jaar voor Fysiotherapie Kompas. Een jaar waarin we afscheid hebben genomen van onze oude werkplekken en van onze naam Fysiotherapie BoersmaCS. Dus ook het jaar waarin we intrede hebben genomen in het prachtige Gezondheidscentrum Kompas, waarbij we onze nieuwe naam hebben omarmd en waarin we de samenwerking met heel veel medische disciplines hebben geïntensiveerd door samen onder een dak te gaan werken. Wij kijken terug op een heel intensief en inspirerend jaar, waardoor we met nog meer enthousiasme en vernieuwing uitkijken naar 2017! Dit hopen we met jullie te delen! Team Fysiotherapie Kompas.

## Agenda

### Echografie

Vanaf januari 2017 nieuw bij Fysiotherapie Kompas!

### Rugtraining

Vanaf januari 2017: onder begeleiding van een manueel therapeut trainen in groepsverband.

### Down & up

Start 2017: Nieuw multidisciplinair beweegprogramma voor kinderen met Down syndroom,

### Zit met Pit!

Februari 2017; kinderfysiotherapeuten geven onderwijs over een pittige houding in groep 5.

### Openingstijden praktijk

ma - vr : 08:00 - 21:00  
za : 10:00 - 15:00

### Gezondheidscentrum Kompas

Jacques Perkstraat 1  
7552 JR Hengelo  
074 250 41 34  
info@fysiotherapiekompas.nl  
www.fysiotherapiekompas.nl

### Volg ons op:

 FysioKompas

### Rugtraining

#### Trainen met een manueeltherapeut

Rugpijn is een veel voorkomende klacht. Onderzoek heeft aangetoond dat mensen met lage rugklachten vaak een verminderde stabiliteit hebben in de lage rug. De diepe buikspieren en de lage rugspieren zijn vaak verzwakt en hebben niet de mogelijkheid om de rug te stabiliseren. Door middel van spierversterkende training is deze stabiliteit te trainen en te vergroten. Vraag uw fysiotherapeut voor meer informatie!

### Zit met Pit!

#### Voor aanleren van een goede houding

De vijf kinderfysiotherapeuten van Fysiotherapie Kompas zijn allen Pit!Therapeut geworden. In 2017 zullen zij op 10 basisscholen in Hengelo een lesprogramma gaan verzorgen voor kinderen in groep 5 van het basisonderwijs. Dit lesprogramma is gericht op het aanleren van een goede (werk)houding en een gezonde balans tussen zitten en bewegen.

### Echografisch onderzoek

#### Vanaf januari 2017 nieuw bij Kompas!



Met echografie, of beter gezegd MSU (Musculo Skeletal Ultrasound), kunnen opnamen gemaakt worden van het houdings- en bewegingsapparaat. Hierdoor zijn we vanaf januari 2017 in staat diverse aandoeningen via deze wijze in beeld te brengen. Onder andere irritaties van pezen, een hielspoor of een slijmbeursontsteking kan met behulp van echografie zichtbaar worden gemaakt. De therapeut kan hierdoor direct een relatie leggen tussen de zichtbare beelden en de hulpvraag van de patiënt.