



## Zomerperiode Fysiotherapie Kompas

Met de zomervakantie op komst is het voor velen van ons tijd om aan iets anders te denken en op adem te komen. Ook wij zullen de komende periode afwisselend afwezig zijn, maar zoals u van ons gewend bent, zal ons team ook in de zomerperiode voor u klaar staan. Ook de groepslessen zullen worden overgenomen, tenzij door desbetreffende fysiotherapeut anders is aangegeven. Een fijne vakantie gewenst aan allen die van de welverdiende vakantie gaan genieten!

Team Fysiotherapie Kompas

### Dry Needling

#### Triggerpoint therapie

Vanaf juli zult u, naast Annet, ook bij Tim terecht kunnen voor een Dry Needling behandeling. Dry Needling is een behandelmethode waarbij de fysiotherapeut door middel van een speciale techniek je spieren aanprijkt, zodat deze snel en langdurig ontspannen raken. Er wordt gebruik gemaakt van een droge (dry) naald, er wordt dus geen vloeistof ingespoten.



te belasten. Onder begeleiding doet u oefeningen die zorgen voor kracht, stabiliteit en mobiliteit.

### Zit met Pit!

#### Lesprogramma goede (werk)houding

De kinderfysiotherapeuten verzorgen op 10 verschillende scholen in Hengelo voor groep 5 en 6 een lesprogramma, gericht op het aanleren van een goede (werk)houding en een gezonde balans tussen zitten en bewegen.

### Behandeling chronische pijn

#### Anette geslaagd voor cursus ACT

Anette Weideman, onze psychosomatische fysiotherapeut, heeft de cursus "ACT" volbracht waarin het emotionele, fysieke en sociale functioneren van patiënten met chronische pijn kan worden verbeterd. ACT richt zich nadrukkelijk niet op het verminderen van de pijn of stress, maar verbetert het functioneren van de patiënt door verminderen van de impact van chronische pijn en andere symptomen. Dit wordt bereikt door het vergroten van de psychologische flexibiliteit van de patiënt.

## Agenda

### Voetbalvereniging BWO

Vanaf augustus 2017 start onze sportfysiotherapeut Tim met de verzorging bij het 1e elftal van BWO. Ook zal er op woensdag- en vrijdagavond een inloopspreekuur door ons verzorgd worden bij BWO.

### Rugtraining

Vanaf juni 2017 is er naast een groep op maandag van 09:00u-10:00u ook een groep gestart op de woensdag van 17:00u-18:00u.

### Fysio wandelen

Het Fysio wandelen zal in de maand augustus niet doorgaan. Vanaf september staan we weer voor u klaar!

### 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

### Hydrotherapie

#### Oefentherapie in het water

Vanaf juli 2017 start Marlies met hydrotherapie. Hydrotherapie is een oefenmethode in het water. In het water heeft zwaartekracht minder grip, waardoor bewegen makkelijker gaat. Het is een veilige manier om te bewegen zonder uw gewrichten veel