



Sportnetwerk Ommedijk

Onze praktijk voor fysiotherapie Ommedijk biedt al jaren een groot aantal diensten aan op het gebied van zowel recreatieve sport als topsport. Het sportnetwerk heeft een intensief samenwerkingsverband met diverse verenigingen in de regio: LSC Alecto (hockey), vv RCL (voetbal), ROAC (voetbal), Leython DC (volleybal), BV Leiderdorp (basketbal), Spotvogels (badminton), Sportcentrum van Houdt, sv Velocitas (korfbal), Loopgroep Leiderdorp en de Leidse Ballet- & Theaterschool.

Het sportnetwerk Ommedijk bestaat uit verschillende disciplines die u kunnen begeleiden op elk specifiek terrein waaronder: sportfysiotherapeuten, sportartsen, sportpsycholoog, sportdiëtiste en een podotherapeut. Wij zijn tevens verbonden aan het RijnlandSchouderNetwerk, het Rijnland Knienetwerk en aan het Voet en Enkel Netwerk Leiden.

Sportnetwerk Ommedijk heeft als doel de sporter zo snel en verantwoord mogelijk weer te laten terugkeren op het gewenste niveau. Mede door onze ruime ervaring op het gebied van sport, het stellen van spoedige diagnoses, het geven van gerichte adviezen en de korte lijnen binnen en buiten het sportnetwerk, kunnen wij hier een belangrijke bijdrage aan leveren.

Daarnaast bieden wij ook diensten aan op het gebied van voorlichting en preventie van blessures.

Contactgegevens Praktijk voor fysiotherapie Ommedijk

Ommedijk 186

2353 GP Leiderdorp

071-5417069

info@fysiotherapieommedijk.nl

Toelichting

Sportarts

Michael van der Werve/Dieke Kok

Als sportarts beoordelen we sportgerelateerde klachten en behandelingen. We verrichten sportmedische onderzoeken (sportkeuringen) en begeleiden sportevenementen en sporters (teams, selecties individueel). We onderzoeken sporters zowel voor preventieve testen, als voor prestatiemetingen. Iedere sporter is dus welkom, ongeacht niveau of leeftijd. Uiteraard is er een zeer goede samenspraak met de sporter, maar ook met de trainer/ coach en de andere collega's uit het netwerk.

Sportpsycholoog

Kika Stijger

Naast het trainen van technische, tactische en fysieke vaardigheden spelen ook mentale factoren in de beoefening van sport een belangrijke rol. Van jong tot oud, van beginner tot ervaren sporter, iedereen voelt wel eens spanning, raakt wel eens gefrustreerd en verliest wel eens de concentratie. Stuk voor stuk mentale aspecten die we allemaal wel eens ervaren en die een goede prestatie kunnen belemmeren. Sporters maar ook begeleiders die meer grip willen krijgen op deze mentale factoren kunnen bij mij terecht voor mentale training om zodoende tot een prestatieverbetering te komen. Naast mentale begeleiding binnen verschillende takken van sport verzorg ik ook regelmatig lezingen of interactieve workshops voor sportverenigingen over verschillende mentale topics.

Kika Stijger

Wie zitten er in het netwerk?

Fysiotherapeuten

- Maarten de Fockert
- Robert-Jan Ravensbergen
- Debbie de Lange
- Rudi Hylkema
- Brechtje van Eijck

www.fysiotherapieommedijk.nl

Sportgeneeskunde Alrijne Ziekenhuis, Leiderdorp

- Dr. Michael van der Werve
- Dr. Dieke Kok

www.rijnland.nl/sportgeneeskunde

Podotherapeut

- Arno van Rosmalen

www.voettherapie.com

Sportpsycholoog

- Kika Stijger

www.kikastijger.nl

Sportdiëtist

- Steffanie Caspers

www.feelgoodlovelife.nl

Aanwezigheid op de sportvereniging i.v.m. blessurespreekuur

ROAC

Aanwezigheid Jan de Koning / Ramon Borst

Dinsdag 19.00 – 20.00 uur

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen naar:

Fysiotherapie Alkemade 071-3313450

Jan de Koning 06-42179871

Praktijk voor fysiotherapie Ommedijk 071-5417069

Ramon Borst 06-47314591

Podotherapeut

Arno van Rosmalen

Bij de meeste sporten zijn de voeten het enige contact van het lichaam met de bodem waarop de sport beoefend wordt. De voet is verantwoordelijk voor het verzamelen van informatie over de oppervlakte waarop gesport wordt, voor het aanpassen van het lichaam op een soepele manier aan diezelfde oppervlakte en voor het vloeiende stabiele verloop naar een volgende beweging.

Bij alle loopvormen en sprongen is het van belang om de bewegingsketen vanuit de voeten als basis te analyseren en te bekijken of de spierwerking voldoende stabiliteit kan geven aan het bewegingsapparaat.

De (sport-)podotherapeut zal samen met de sporter kijken naar wat er door een actieve deelname aan het opzetten van een therapie bereikt kan worden.

Dit betekent dat voet-, been-, en core fitness en de biomechanische samenhang hier tussen vaker pro-actief bekeken en beïnvloed gaan worden. Gerichtte training en oefening krijgt een belangrijkere rol binnen de podotherapeutische behandeling mogelijkheden. Meer dan het alleen maar het toepassen van bijvoorbeeld een brace of een (sport)zool. Fitte voeten is het hoofddoel!

Sportdiëtist

Steffanie Caspers

'Bij mij kun je als sporter terecht voor je vragen over voeding en het sporten. Wat kun je bijv. het beste eten voor, tijdens en na een training en wedstrijd? Hoeveel en wanneer moet je (wat) eten of drinken om voldoende energie binnen te krijgen? Ook kan ik een op maat gemaakt persoonlijk sportvoedingsadvies voor je uitwerken. Een goed, afgestemde voeding is namelijk belangrijk voor een optimale gezondheid, fitheid en sportprestatie. Voor verenigingen verzorg ik daarnaast regelmatig teamvoorlichtingen over voeding bij sport.'

Steffanie Caspers