

# FysioSport Nieuwsbrief

Beste Fysiosporters, het is alweer 5 december! Hoog tijd dus voor weer een cadeautje in jullie postvak: de nieuwsbrief. Te vinden in deze 'winter editie' van de nieuwsbrief:

- Data en algemene mededelingen
- Nordic Walking
- Interview met Philipp Hess
- Recept: Gezonde winterfrietjes
- Schildklier en Sport
- FysioSport nieuwjaars borrel
- Inhalen van gemiste lessen
- Wist u dat.... en afsluiting



## Data en algemene mededelingen

### Fysiosport Winterstop

De FysioSport Winterstop is dit jaar van woensdag 24 December tot en met donderdag 1 Januari. Gedurende deze periode is er dus in principe géén fysiosport les. De enige uitzondering hiervoor is woensdag 24 december van 10-11 's ochtends.

### Online inplan systeem

Het online systeem werkt volgens onze bronnen steeds beter. We merken dat jullie als sporters steeds beter en consequenter een les afmelden bij afwezigheid en dat daardoor steeds meer mensen in kunnen halen!

Ontzettend bedankt dus voor dit goede gedrag en ga zo door!

### Nota´s Fysiosport

Af en toe krijgen wij vragen over de nota datum van de fysiosport abonnementen. Deze komt dan niet precies overeen met de exacte ingangsdatum van het nieuwe abonnement. Wij kunnen u wat dat betreft geruststellen: dit wordt alles goed bijgehouden in uw analoge schema door de begeleidend fysiotherapeut. De datum op de abonnementen hoeft slechts per maand te kloppen – en is niet van invloed op het aantal zittingen of de daadwerkelijke startdatum!

### Email adres fysiosport

Excuses voor de verwarring – toch vragen wij iedereen het algemene email adres te blijven gebruiken voor al uw fysiosport vragen, mededelingen en overige zaken: [info@fysiozwanenzijde.nl](mailto:info@fysiozwanenzijde.nl).

Dus NIET: [fysiosportzwanenzijde@gmail.com](mailto:fysiosportzwanenzijde@gmail.com). Dit email adres is puur en alleen voor het versturen van de nieuwsbrief!

# Nordic Walking

Een tijdje geleden was er hier in de praktijk de vraag of wij ook "Nordic Walking" groepjes hadden. Nou weten de meeste van jullie natuurlijk dat wij deze niet hebben – echter leek het Wilbert een leuk idee om ten minste het animo eens te peilen! Dat wilden we als volgt doen: Eerst iedereen informeren middels de FysioSport nieuwsbrief – en vervolgens mensen de kans geven zich op te geven voor een eventuele start van een groepje (mits er voldoende animo is natuurlijk)

Wat is nordic walking?

Nordic Walking is een zeer laagdrempelige, maar ook een zeer sportieve 'buitensport'. Nordic Walking is een vorm van sportief wandelen waarbij gebruik wordt gemaakt van speciaal ontwikkelde wandelstokken (Nordic Walking poles). Deze manier van bewegen is uiterst effectief en aan te bevelen voor zowel jong als oud, ongeacht het conditieniveau. Nordic walking is dan ook geschikt voor alle leeftijden.

De moderne effectieve vorm van wat nu genoemd wordt 'Classic Nordic Walking' is ontstaan in Finland. Topatleten van het Fins nationale team die streden op de wintersport 'Noordse Combinatie' (skispringen en langlaufen) klaagden over het gebrek aan effectieve mogelijkheden in de zomer om de discipline langlaufen goed te trainen. Polefabrikant EXEL en enkele inspanningsfysiologen, looptrainers en sportinstructeurs van onder andere het universitaire Sportinstituut in het Finse Vierumäki stortten zich op het probleem. Later voegde zich bij dit gezelschap het onderzoeksinstituut voor gezondheid en beweging Suomen Latu en POLAR (firma van hartbewakingsapparatuur). In de zomer van 1997 presenteerden zij NORDIC WALKING. In datzelfde jaar werden de eerste Finse Nordic Walking instructeurs opgeleid. In het jaar 2000 had Nordic Walking in Finland het joggen al verdrongen. Intussen is deze gezonde, fysiek weinig belastende en zeer effectieve variant van het sportief wandelen ook in vele andere landen bekend.



Nordic Walking zorgt ervoor dat het sportieve wandelen effectiever wordt doordat rug-schouder en armspieren tijdens het wandelen intensief worden gebruikt. De crux zit 'm uiteraard in het gebruik van de poles. Bij een goede techniek doet door het flink armzwaaien en afzetten het complete bovenlichaam, anders dan bij gewoon wandelen, volop mee tijdens de activiteit. Nordic Walking 'gebruikt' dan 90% van de spieren en verbruikt zelfs tot 46% meer energie dan bij gewoon wandelen. Ondanks de inschakeling van nagenoeg het hele spierapparaat is Nordic Walking nauwelijks méér vermoeiend dan gewoon wandelen.

Is het moeilijk om de Nordic Walking techniek te leren?

Gewoon gaan lopen met stokken is simpel. Maar dat brengt niet het gewenste resultaat. Sterker nog dat kan zelfs blessures opleveren. Voor het echt leren van Nordic Walking met de juiste techniek, het juiste ritme, de juiste balans en coördinatie en het juiste effect, is wel degelijk les nodig!

Nordic Walking doe je het hele jaar door, op bijna elke ondergrond en bij alle weertypen. Nordic

Walking is niet duur, omdat geen ingewikkelde en uitgebreide uitrusting noodzakelijk is. Een paar goede Nordic Walking poles is het enige specifieke dat moet worden aangeschaft. De geschikte kleding en de goede (Nordic Walking) wandelschoenen zijn ook in het 'gewone' dagelijkse leven te gebruiken.

Meedoen met Nordic Walking?

Heb je interesse in het mogelijk meedoen in een Nordic Walking groepje? Meld je aan en schrijf je naam op de 'interesse lijst' die binnenkort op de Merendonk achter de balie ligt!

# Philipp Hess

Paul: Welkom Philipp – je word geïnterviewd omdat je de finale van het WK voetbal 2014 goed had voorspeld! Dus... Hoe voelt het om beroemd te zijn?

Philipp: Ik stel dat ik nog niet beroemd ben... Misschien wordt ik dat ooit nog!

Ja wie weet na dit interview! Dus Philipp, hoe lang sport je eigenlijk al hier bij FysioSport?

Goede vraag... Ik ben in 1988 naar Nederland toegekomen, dus misschien vanaf begin jaren '90? Oh nee! Vanaf 2002 – dus het allereerste begin van de FysioSport op de Mussenplaats toen Wilbert het opstartte!

Aha! Vanaf het allereerste begin dus al! En dat zou inderdaad mijn volgende vraag zijn, hoe ben je hier terecht gekomen?

Wilbert – bij wie ik toen onder behandeling was voor rugklachten – en mijn toenmalige huisarts Dr. Meijer hebben mij samen eigenlijk geadviseerd mijn rug te onderhouden middels de FysioSport. Maar ik moet wel zeggen! De meest correcte houding heb ik van Karin geleerd, dat doet ze heel nauwkeurig!



Wat leuk! Zo kom ik ook wat nieuwe dingen te weten haha! En Philipp, wat doe je eigenlijk voor sporten of hobby's náást de FysioSport? Eigenlijk vroeger veel windsurfen – dat lukt nu helaas alleen in de vakantie door 4 kinderen! Vroeger heb ik ook verschillende danssporten gedaan.

Windsurfen en dansen, wat een leuke combinatie! Dan heb ik een vraag waar wij natuurlijk benieuwd naar zijn als FysioSport begeleiders: Als jij de regie zou hebben en je zou iets veranderen binnen de FysioSport, wat zou dat dan zijn??

Ik denk één keer per jaar vaste herziening van het oefenschema wat ik uitvoer. Het zou leuk zijn ieder jaar – afhankelijk van de huidige situatie – wat aanpassingen te maken en eens wat nieuwe dingen te doen voor een tijdje!

Goede suggestie! Ik zal het zeker in het overleg gooien de volgende keer, bedankt! Nou we zijn bijna aangekomen bij het einde – nog een paar vragen. Ik ben natuurlijk benieuwd: Nu je beroemd bent na dit interview, wat ga je met al dat geld doen? Geld? Welk geld? Ik streef er niet naar BN'er te worden want ik ben eigenlijk geen Nederlander! Zegt Philipp grappend. Bovendien vind ik het geen waardig doel rijk of beroemd te zijn. Voor mij is het belangrijk dat iemand zichzelf kent en zichzelf blijft.

Wijze woorden zeg.. Nou het lijkt me mooi dan af te sluiten met de laatste vraag! Wie moet er de volgende keer geïnterviewd worden? Friso Heybroek! Ik spreek hem niet zo regelmatig omdat hij altijd in Spanje is, zou het leuk vinden weer eens te horen hoe het met hem gaat!

Ok dan zal ik hem zeker aanspreken (of emailen) voor de volgende nieuwsbrief! Bedankt voor je tijd Philipp!



# Gezonde winterfrietjes

De winter is bijna begonnen en het is de tijd voor typische wintergroenten zoals pastinaak en knolselderij. Deze wintergroenten zijn niet alleen lekker, maar ook ideaal om gezonde frietjes mee te maken! Deze frietjes smaken niet hetzelfde als de patat van de snackbar om de hoek, maar zijn minstens net zo smaakvol, als je het mij vraagt zijn ze zelfs lekkerder!

Skinny sweet potato fries

Zoete aardappel is eigenlijk geen echte wintergroente, maar wel ideaal om gezonde frietjes mee te maken. Zoete aardappel hoeft niet te worden ingevet om een krokant korstje te krijgen. Dit is dus een vetarme & voedzame treat!

Ingrediënten

1 middelgrote zoete aardappel per persoon.

Opties voor kruiden en specerijen

Optie 1: kaneel en/of rash el hanout

Optie 2: Garam masala

Optie 3: Kurkuma, koriander, paprikapoeder, komijn, peper, zout.

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven: 180°C)

2. Was de zoete aardappel goed. Verwijder de schil niet.

3. Snijd de zoete aardappel in reepjes van ongeveer 1 cm bij 1 cm.

4. Doe alle reepjes in een kom en meng de reepjes zoete aardappel met de kruiden en specerijen naar keuze.

5. Verspreid de reepjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak in 30 minuten gaar in de oven.

6. De frietjes zijn klaar als de korstjes van de zoete aardappel lichtbruin kleuren.

7. Serveer op een mooi bord of in een mooie schaal.



Pastinaak en knolselderij friet

Pastinaak en knolselderij komen qua structuur en kleur het meest overeen met de "gewone friet", maar zijn beiden veel armer in calorieën en veel voedzamer. Deze twee soorten frietjes kan je tegelijkertijd bereiden.

Ingrediënten:

Pastinaak (ongeveer 150 gr. per persoon)

Knolselderij (zoveel als je wilt, is heel laag in calorieën)

Een eetlepel olie per portie (bijv. kokosolie, olijfolie)

Opties voor kruiden en specerijen:

Optie 1: Alleen peper en zout

Optie 2: Provençaalse kruidenmix, peper, zout

Optie 3: Rozemarijn, peper, zout

Optie 4: Za'atar (te koop bij o.a. Albert Heijn en toko)

Optie 5: Kurkuma, komijn, paprikapoeder, peper, zout

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200°C (heteluchtoven: 180°C)

2. Snijd de wortels van de pastinaak weg en verwijder de schil.

Schil ook

de pastinaak.

3. Snijd de pastinaak en knolselderij in reepjes van ongeveer 1 cm bij 1 cm.

4. Doe alle reepjes in een kom en meng de reepjes met de olie en de kruiden en specerijen naar keuze.

5. Verspreid de reepjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak in 35 – 40 minuten gaar in de oven.

6. De frietjes zijn klaar als de korstjes goudbruin kleuren.

7. Serveer op een mooi bord of in een mooie schaal.

8. Eet smakelijk!

Met dank aan: Lotta! ☺

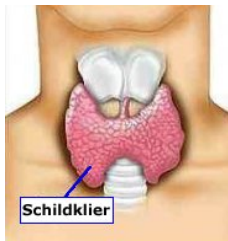


# Schildklierandoening?

## Sporten, op de juiste manier, kan helpen!

In Nederland hebben ruim 500.000 mensen een schildklierafwijking. Het komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen (4:1). De schildklier is een orgaan in je hals dat schildklierhormoon produceert en afgeeft aan het bloed.

Schildklierhormoon is belangrijk voor groei en ontwikkeling, voor de energiehuishouding en voor het goed functioneren van al je organen, spieren, hart en bloedvaten.



Als je een schildklierfunctiestoornis hebt kan dat dus veel gevolgen hebben voor het functioneren van je lichaam. Als je te veel schildklierhormoon hebt slaan veel processen in je lichaam op hol, ze raken ontregeld. Als je te weinig schildklierhormoon hebt functioneren veel organen trager.

De behandeling van schildklierziekten zal, m.b.v. medicijnen, altijd gericht zijn op het herstel van een normale hoeveelheid schildklierhormoon in het lichaam.

Een flink aantal mensen houdt klachten ook als de aandoening succesvol wordt behandeld, zoals:

- Vermoeidheid
- Pijn in spieren en gewrichten
- Veranderde hartslag, minder krachtig, lagere frequentie
- Verminderd inspanningsvermogen
- Kortademig
- Gewichtstoename

Er is nog niet zo veel bekend over de consequenties van een schildklierandoening. Uit onderzoek is al wel gebleken dat door een schildklierandoening de samenstelling van de verschillende soorten spiervezels

in de spieren wijzigt. Ook lijkt het er op dat de concentratie van het schildklierhormoon in de spieren lager blijft dan normaal, ook al zijn de bloedwaarden goed.

Dat maakt dat sporten voor mensen met een schildklierandoening moeilijker kan zijn, toch geldt ook hier dat sporten goed is voor het lichaam. In combinatie met optimale medicatie, kan sporten juist ook helpen bij het verminderen van klachten.

Ieder lichaam is weer anders en iedere schildklierpatiënt reageert anders op bewegen, maar gezien de vaak geringere belastbaarheid en hogere blessuregevoeligheid worden de volgende algemene richtlijnen gehanteerd:

- Goed naar je lichaam luisteren en niets forceren. Een goede warming up is belangrijk.
- Begin rustig met sporten om je grenzen te bepalen en probeer deze grenzen langzaam en voorzichtig steeds kleine stukjes op te schuiven. Spieren en pezen kunnen kwetsbaarder zijn dus wees voorzichtig met snel ophogen van gewichten bij krachttraining.

Vaak geldt dat hoe langer en hoe ernstiger de schildklierhormoonspiegel verstoord is geweest, hoe langer het duurt voor het lichaam om weer te herstellen naar de oude situatie.



Meer informatie over schildklierandoeningen

- Patiëntenvereniging SON (Schildklier Organisatie Nederland) [www.schildklier.nl](http://www.schildklier.nl)
- Informatie over schildklier en sporten <https://www.schildklier.nl/blogs/sport-en-beweging>
- Informatiebijeenkomsten  
SON organiseert regelmatig informatiebijeenkomsten voor schildklierpatiënten, zie de website voor data en locaties: <https://www.schildklier.nl/agenda>

# Fysiosport nieuwjaars borrel!

Soms gooi je een feestje om een speciale reden: iemand is jarig, we bestaan x aantal jaar, of iemand heeft zijn diploma gehaald. Soms is er geen specifieke reden om een feestje te vieren en soms zijn er teveel redenen om op te noemen.

In dit geval leek het ons gewoon leuk om eens met z'n allen het nieuwe jaar goed in te luiden: de fysiosport nieuwjaars borrel!

Wanneer?

Op vrijdag 9 Januari

Hoe laat?

Van 16:30 tot 18:00

Waar?

Op de Merendonk natuurlijk!

Fantastisch! Waar kan ik me inschrijven?

Wij willen graag rekening houden qua inkopen met iedereen die wil komen. Om die reden is het mogelijk tot de winterstop (24 december) je in te schrijven! Wij zullen een inschrijf lijst neerleggen op de Merendonk en u kunt zich ook per e-mail aanmelden: [info@fysiozwanenzijde.nl](mailto:info@fysiozwanenzijde.nl). Uitzonderingen kunnen gemaakt worden voor late inschrijvingen, maar geef je alsjeblieft tijdig op! Tevens stellen wij het ook enorm op prijs wanneer je toch verhindert bent dat je dit doorgeeft.

# Inhalen gemiste lessen

Het is ons opgevallen dat er steeds beter omgegaan wordt met het inhaal systeem! Een direct gevolg hiervan is natuurlijk dat er meer lessen afgemeld en ingehaald worden. Nu is het ons ook wel eens opgevallen dat er anders wordt omgegaan per groep met mensen die in komen halen. Het doel van dit stukje is om één lijn te trekken in het beleid, en dat geldt voor iedereen: sporters & begeleiders.

Wij snappen dat iedereen apparaten of oefeningen heeft die hij of zij op een wekelijkse basis uit wil voeren. Helaas kunnen wij dit niet garanderen: het komt nou eenmaal wel eens voor dat het gewenste apparaat bezet is terwijl u gebruik wil maken van deze. Natuurlijk moedigen wij het ook aan om te communiceren met uw medesporters. Vraag bijvoorbeeld: "Zeg Paul! Ik zie dat je de loopband aan het doen bent, dat vind ik nou ook altijd zo'n lekkere oefening! Hoe lang was jij nog van plan te lopen? Dan kan ik er daarna op!" Mocht er nou geen enkele andere oefening beschikbaar zijn: vraag een alternatieve oefening aan uw begeleider!

Op deze manier willen wij beter omgaan met sporters die lessen komen inhalen. Iedereen die bij ons sport is net zoveel waard – of je nu aan het sporten bent op je 'vaste tijd' of dat je een les komt inhalen. Het is dus niet zo dat degene die komt inhalen met iedereen moet afstemmen welke oefeningen hij/zij wanneer 'mag' doen. De persoon die aan het inhalen is heeft net zoveel recht op alle apparaten en oefeningen als de rest van de sporters.

## Wist u dat.....

...Gealien en Paul bijna klaar zijn met hun opleiding tot Manueel Therapeut? Als alles volgens plan verloopt zijn zij zomer 2015 klaar na 3 jaar studeren! Als slagroom op de taart krijgen zij zelfs de titel 'Master of Science' in plaats van het inmiddels verouderde 'Master Manual Therapy'. Hiervoor moeten zij echter wel een afstudeer onderzoek doen over nekklachten. Iedereen die hieraan heeft meegedaan vanuit de fysiosport: Bedankt!!

...Er jaarlijks bijna 5000 nieuwe gevallen van kanker toe te schrijven zijn aan overgewicht? Wereldwijd gaat het om bijna een half miljoen nieuwe gevallen per jaar. Dit blijkt uit onderzoek van de Wereldgezondheidsorganisatie in samenwerking met het Wereld Kanker Onderzoeks Fonds. Nog meer motivatie om te sporten en fit te blijven dus!

...Het idee van de nieuwjaarsborrel is bedacht op de maandag ochtend?

...Paul denkt dat de borrel een daverend succes gaat worden?



**Tot slot willen wij van FysioSport  
Zwanenzijde u prettige kerstdagen en  
een gelukkig Nieuwjaar wensen!**

**Tot volgend jaar!**