

‘Door PMC/Fysiotherapie De Hoek kreeg ik weer gevoel in mijn knie’



Het volgen van Med. Trainings-therapie bij PMC/Fysiotherapie De Hoek is zeer geschikt voor mensen die hun rug, enkels, knieën en schouders weer sterk willen maken. Onder begeleiding van een fysiotherapeut verbeter je coördinatie, conditie, stabiliteit en bewegingsgevoel. Annelies Aandeweg is skifanaat, maar kwam vorig jaar lelijk ten val en liep een zware knieblesure op. Tevreden kijkt ze terug op haar behandeling.

“Ik ben erg actief. Hou van tennis en ben al vijf jaar lid van Delta Sportcentrum. Ik spin graag. Een aantal jaar geleden ben ik voor het eerst op wintersport geweest. Mijn man en ik waren meteen verkocht. Dat gevoel ... in één woord: geweldig! Maar vorig jaar ben ik gevallen en verkeerd terecht gekomen. Mijn kniebanden waren verrekt en er bleek een scheur te zitten in mijn kruisband en aan de binnenband van mijn knie. Die skivakantie was ik – met een brace om mijn knie – gekluisterd aan het hotel. Het was pas de tweede dag. Wat een straf!

Een MRI-scan in het Ruwaard van Putten Ziekenhuis wees uit dat mijn knie niet alleen geblesseerd was, maar ook versleten. De dokter adviseerde me om onder begeleiding van een fysiotherapeut de knie weer sterk te maken. Toevallig wist ik dat PMC/Fysiotherapie De Hoek is gevestigd in de sportschool waar ik elke week kwam. Mijn keuze voor een praktijk was snel gemaakt.



**DELTA
SPORTCENTRUM**



PMC/Fysiotherapie
De Hoek

**SAMEN
STERK!**

Deltasport Centrum en PMC/Fysiotherapie De Hoek werken samen met u aan uw gezondheid.

Hoe goed de therapie zou zijn? Daarvan had ik eigenlijk geen idee. Maar het vertrouwen tussen therapeut Hans Kok en mij was er meteen. Hij hield ook van skiën. En hij beloofde me dat hij me binnen een jaar weer op de latten zou krijgen. Dát werd mijn doel. En het werd ook zijn doel!

De eerste maanden van mijn therapie was afzien. Met manuele technieken wrikte hij de spieren rondom mijn knieschijf los. Het resultaat kwam er: ik kreeg weer gevoel in mijn knie. Van nature wil je pijn ontzien, maar ik moest van hem door de pijn heen. Met fietsen: meer mijn hiel naar beneden doen. Met lopen: meer door mijn knieën zakken en mijn bekken kantelen. Het was zó duidelijk wat hij vertelde. Alleen al door heel bewust op mijn houding te letten, voelde ik mijn knie met de dag sterker worden.

Oefeningen op de medische apparaten benaderden het ski-gevoel. Ik heb in veel rare houdingen gestaan. Het moet af en toe een hilarisch gezicht zijn geweest. Maar zo werkten we wél heel gericht naar mijn doel toe. De training werd langzaam opgebouwd. Eerst rustig op de loopband. Iets meer kracht geven op de fiets. Om uiteindelijk te gaan springen van een steeds hoger plankje. En als ik de pijn voelde, terwijl ik nog niet eens had gesprongen, hoorde ik: ‘kom op, dat lukt je wel.’ Op een subtiele, maar serieuze manier raakte ik steeds meer overtuigd van wat mijn knie aankon.

Zes maanden lang, twee dagen per week was Hans Kok mijn steun en toeverlaat. De aanpak heeft gewerkt. Ik heb nog nooit zó lekker geskied. Officieel krijg ik geen therapie meer, maar nog steeds doe ik trouw één keer per week mijn oefeningen. In de sportschool kom ik een van de fysiotherapiecollega's ook nog wel eens tegen en dan wordt er altijd nog even naar mijn situatie gevraagd. Of ik krijg advies: ‘En gewoon stevig lopen hè, in plaats van hardlopen.’ Ik kan het volgen van een Medische Trainingstherapie bij PMC/fysiotherapie de Hoek iedereen aanraden. Zeker als je net zoals ik met de veel gehoorde uitspraak ‘Je moet er maar mee leren leven’ geen genoeg wilt nemen.” Kijk voor meer informatie op www.fysiotherapiehoek.nl.