FYSIOTHERAPIE

MAGAZINE NR. 5
JANUARI 2023

HELWEGEN & PETERS
FYSIOTHERAPIE

RALF HENDERICKX

EEN INTERVIEW MET DE
NIEUWE MEDE-EIGENAAR

Grote zorg in de kleine kern

HELWEGEN & PETERS GRATHEM

INHOUD

p.3

NIEUWE LOCATIE IN GRATHEM

Wij opende op 1 september 2022 onze nieuwe locatie in Grathem.

p.4

NIEUWE EIGENAAR

Vanaf 1 september 2022 heeft Helwegen & Peters Fysiotherapie een nieuwe mede-eigenaar. Lees nu het interview!

p.8

ARBEIDSFYSIOTHERAPIE

Arbeidsfysiotherapie, wat is het? Fysiotherapeut Nick vertelt er alles over.

p.12

H&P 2022 SAMENVATTING

Wat is er allemaal gebeurd in 2022? Bekijk nu de H&P Fysiotherapie tijdlijn.

WIJ WENSEN U EEN GELUKKIG EN GEZOND 2023

HELWEGEN & PETERS GRATHEM

Zelfde adres, andere naam

Vanaf 1 september 2022 werd de fysiotherapie praktijk Henderickx van Ralf Henderickx in Grathem onderdeel van Helwegen & Peters Fysiotherapie. Deze locatie is ondertussen verbouwd naar de huisstijl van Helwegen & Peters en ook hier wordt met de kwaliteit behandeld die u van ons gewend bent!

WAAROM KIEST U VOOR HELWEGEN & PETERS?

Wij geloven in de kracht van een team dat werkt naar een doel: Uw doel! We behandelen mensen sinds 1979; er zijn al meer dan 18.000 mensen u voorgegaan! Onze behandelingen zijn zoveel mogelijk wetenschappelijk onderbouwd. Wij houden de kwaliteit hoog met de nieuwste inzichten

DE NIEUWE MEDE-EIGENAAR VAN HELWEGEN & PETERS FYSIOTHERAPIE

RALF HENDERICKX

Ralf is sinds september 2022 troste mede-eigenaar van Helwegen & Peters fysiotherapie.

Hij is geboren in Grathem en heeft al 32 kaarsjes mogen uitblazen. Vanaf zijn 19de is hij samen met zijn vrouw Miranda. Op 30 september zijn zij trotse ouders geworden van hun zoon Tibo!

Ondanks dat zij nu in Heel wonen zijn ze wel nog vaak terug te vinden in de Grathemse gemeenschap. Ralf is onder andere betrokken bij JongNL Grathem (jeugdwerk), De carnavalsvereniging en ook regelmatig met zijn gitaar op de bühne te vinden.

Naast de fysiotherapie heeft Ralf zich gespecialiseerd in oedeemtherapie, manuele therapie en echografie. Daarnaast is hij sinds 2018 verbonden aan de opleiding manuele therapie als docent, stagebegeleider en examinator.

In 2012 is hij afgestudeerd als fysiotherapeut aan de Hogeschool Zuyd in Heerlen. Direct na zijn opleiding is hij als fysiotherapeut aan de slag gegaan bij een van zijn stage adressen.

In 2014 is Ralf gaan werken als fysiotherapeut bij Fysio Teluy in Grathem. Deze praktijk heeft hij overgenomen in 2015. Onder de naam Fysio Henderickx heeft hij samen met zijn team deze praktijk ruim 8 jaar gerund.

In Grathem heeft hij in de afgelopen jaren een mooie praktijk opgebouwd waar hij dan ook zeer trots op is. "*Een van de meest bijzondere dingen hieraan is dat ik dagelijks samenwerk met mijn broer Mitchel.*" Mitchel is ook fysiotherapeut bij Helwegen & Peters en heeft zich o.a. gespecialiseerd in de ouderenzorg (geriatrie).

In 2021 kwam Ralf in gesprek met Jan Peters en Manon Kemp. "*In deze kennismaking merkte ik dat Jan, Manon en ik eenzelfde visie hebben met betrekking tot ons mooie vak.*" In September is hij dan ook als mede-eigenaar toegetreden tot Helwegen & Peters fysiotherapie.

Wat wil je dat H&P betekent voor de klanten?

Bij Helwegen & Peters hebben het motto; '**Grote zorg in de kleine kern**'.

"Jan, Manon en ik zijn van mening dat elke kern in onze regio toegang moet hebben tot fysiotherapie. Voor mij betekent dit laagdrempeligheid."

Daarnaast vinden ze ook de samenwerking met lokale zorgaanbieders erg belangrijk, denk hierbij onder andere aan de huisarts, thuiszorg en kleine zorginstellingen, maar ook de andere hulpverleners in de eerste lijn, zoals de podo- en ergotherapeut.

Volgens Ralf moet zorg goed geregeld zijn, zowel in de samenwerking met andere zorgaanbieders en specialisten als op het gebied van kennis en kunde. Ze hechten er veel waarde aan dat ze op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen binnen het vak. Ook vinden ze het belangrijk dat ze met alle zorgverzekeraars goede afspraken hebben.

Zorg moet de laagdrempeligheid behouden! Helwegen & Peters Fysiotherapie hecht hierbij veel waarde aan de gezellige Limburgse 'dörpse sfeer & gezelligheid!

Wat maakt volgens jouw H&P zo bijzonder?
Dit zijn volgens Ralf een aantal dingen;

Zo vindt hij het ontzettend mooi en bijzonder dat zij als praktijk veel locaties hebben.
"*We hebben niet één grote praktijk waar iedereen naar toe moet komen maar juist veel kleine praktijklocaties dicht bij de patiënt, het is toch mooi dat iemand voor fysiotherapie altijd in zijn eigen dorp terecht kan!*"

Daarnaast is het natuurlijk ook mooi dat zij door de grootte van de praktijk snel kunnen doorverwijzen naar collega's als dit nodig is. Zo kan de patiënt altijd snel terecht bij de juiste specialist.

Daarnaast is Ralf trots op de samenwerkingen zoals met Anytime Fitness en onze eigen locatie RAP revalidatie in Maasbracht. Als een patiënt uitbehandeld is bij de fysiotherapeut kunnen zij snel schakelen met de trainers van Anytime fitness in Panheel & Maasbracht om samen met de patiënt een sportief vervolg te geven aan zijn revalidatie/herstel. Daarnaast zijn er ook patiënten die meer zorg nodig hebben dan alleen fysiotherapie. De therapeuten van H&P kunnen dan samen met de specialisten van RAP revalidatie intensievere zorgtrajecten opstarten.

Een lijfspreuk of quote heeft Ralf niet, wel is hij altijd gecharmeerd geweest van de spreuken;
'Als je maar lang genoeg gewoon blijft, dan word je vanzelf bijzonder' en 'Bijzonder gewoon, dat is gewoon bijzonder!'

Dit is wat hem betreft ook erg belangrijk in het vak. Gewoon goede zorg leveren op de plaats waar het nodig is zonder te veel poespas.

"BIJZONDER GEWOON, DAT IS GEWOON BIJZONDER!"

De nieuwe missie van Helwegen & Peters is wat Ralf betreft echt **'Grote zorg in de kleine kern'.**

Hiernaast vindt hij het ook belangrijk dat ze als praktijk ook een maatschappelijke verantwoordelijk hebben, zo ondersteunen zij graag lokale initiatieven en verenigingen. Met name diegene die gericht zijn op zorg & welzijn.

"Ik kan met recht zeggen dat Ik trots ben ik deel mag uitmaken van Helwegen & Peters fysiotherapie!"
- Ralf Henderickx

ARBEIDSFYSIOTHERAPIE

Nick Creemers is al 12 jaar onze arbeidsfysiotherapeut bij Helwegen & Peters Fysiotherapie.
De arbeidsfysiotherapeut houdt zich bezig met klachten en aandoeningen van het houding en bewegingsapparaat, die mede het gevolg zijn van het werk of die het werken beïnvloeden. Ook kijkt hij naar eventuele arbeidsrelevante problemen van de individuele werknemer.

Naast het reguliere fysiotherapeutische behandeltraject kan onze arbeidsfysiotherapeut Nick ook met u kijken naar een (re-integratie) trainingsprogramma, een instructietraining op de werkplek of een werkplek onderzoek. De arbeidsfysiotherapeut kan interventies aanbieden op het gebied van preventie, behandeling en re-integratie.

BIJ H&P

De arbeidsfysiotherapeut zal zich zo veel mogelijk richten op een verantwoorde werkhervatting van de werknemer; vaak in samenwerking met een bedrijfsarts.

Wist je dat Helwegen & Peters Fysiotherapie ook bij jou een werkplek onderzoek kan doen? Hierbij wordt gekeken of de uitgevoerde taken/ handelingen zo ergonomisch mogelijk worden uitgevoerd.

Wellicht dat je houding of beweging beter kan en daardoor klachten ontstaan. Aan de hand van het werkplekonderzoek wordt een advies uitgebracht voor jou én je werkgever.

Wil je zelf ook een basiswerkplek onderzoek? Neem dan contact op door te bellen naar 0475-462266.

GERIATRIE FYSIOTHERAPIE

Luuk van Pol is Geriatrie fysiotherapeut bij Helwegen & Peters Fysiotherapie. Geriatrie fysiotherapie richt zich vooral op het behandelen van ouderen met een complexe zorgvraag. Veroudering is een natuurlijk proces. Door de huidige ontwikkelingen in de maatschappij neemt door een actieve en gezonde levensstijl gelukkig de levensduur toe.

Het gevolg is een steeds grotere groep ouderen die langer zelfstandig blijft wonen.
Met ouderdom komen meerdere beperkingen en/of aandoeningen. Daardoor kan de zorg voor ouderen complex zijn. De geriatrische fysiotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van de ouder wordende mens.

BIJ H&P

U kunt terecht bij Luuk voor het uitoefenen van therapie met de focus op mobiliteit, kracht, balans & conditie. Daarnaast voor valpreventie; bijvoorbeeld omdat u gevallen bent of bang bent om te vallen.

Ook kunt u terecht voor neurorevalidatie, denk hierbij aan ziekte van Parkinson, dementie, cerebrovasculaire aandoeningen (beroerte).

Daarbij kan een therapeut ook helpen met eventuele loopproblemen, pijnklachten (atrose, osteoporose, reuma), maar kan hij ook verzorgende of mantelzorgers adviseren over problemen bij til- en transfer momenten. Meer informatie nodig of wilt u een afspraak inplannen? Uw therapeut Luuk kan u zeker helpen!
Bel gerust naar 0475-462266 of maak een afspraak via onze website.

OEDEEM FYSIOTHERAPIE

Lucie Vrehen is een van de oedeemtherapie specialisten bij Helwegen & Peters Fysiotherapie. Oedeemfysiotherapie richt zich vooral op het behandelen van vocht gerelateerde klachten die in verschillende delen van het lichaam kunnen optreden.

Oedeem is een vochtopeenhoping in een deel van het lichaam als gevolg van een verstoord evenwicht tussen de aanvoer en afvoer van vocht. Dit kan zich uiten in zwelling, een gevoel van zwaarte, spanning of stuwing van de huid met een pijnlijk of tintelend gevoel. Er zijn verschillende soorten oedeem, namelijk: lymfeoedeem, veneus oedeem en lipoedeem.

BIJ H&P

De behandelmogelijkheden bij een oedeem zijn:

Manuele lymfedrainage: een massagetechniek gericht op stimulering van de afvoer van lymfevocht en het bevorderen van de functie van niet aangedane lymfevaten cq. klieren.

Compressietherapie: om afname in omvang zo snel mogelijk te bereiken zal er veelal gezwachteld worden. Als het overschot aan vocht weg is zal er veelal een therapeutisch elastische kous aangemeten worden.

Oefentherapie: ter verbetering van de beweeglijkheid, spierversterking, afvoerbevordering en conditieverbetering.

Ademtherapie: ademhalingsoefeningen ter bevordering van afvoer van lymfevocht.

Voorlichting: over huidverzorging, preventie en zelfhulp.

Lymfetaping: een specifieke tapetechniek die de huid iets optilt waardoor de onderhuidse circulatie verbetert en de afvoer

Eind 2021 is onze locatie in Hunsel verbouwd. In januari mochten we hier onze eerste patiënten weer ontvangen!

JANUARI

Samenwerking met Anytime Fitness zorgt ervoor dat iedere cliënt 30 dagen gratis kan sporten na hun behandelingen.

MAART

Onze locatie in Kelpen-Oler biedt vanaf mei 2022 al één jaar optimale zorg in de kleine dorpskernen van gemeente Leudal. Hier zijn wij uitermate trots op!

MEI

Manon Kemp werd één van de nieuwe mede-eigenaren van Helwegen & Peters. Helwegen & Peters streeft ernaar om zorg zo optimaal mogelijk te verlenen. Manon zegt "Het is zó belangrijk om te luisteren naar je klant!".

JUNI

Vanaf 1 juni 2022 werd de fysiotherapie praktijk van Godfried Colen in Neeritter onderdeel van Helwegen & Peters Fysiotherapie. Deze locatie is ondertussen verbouwd naar de huisstijl van Helwegen & Peters en ook hier wordt met de kwaliteit behandeld die u van ons gewend bent!

JUNI

JULI

Voordat de vakanties begonnen werd er nog een personeelsdag georganiseerd. Hierbij werd het gehele team getrakteerd op een golfclinic met aansluitend een heerlijke BBQ.

SEPTEMBER

Fysiotherapie praktijk Fysio Henderickx werd overgenomen door Helwegen & Peters en werd daarmee de 12de locatie. Helwegen & Peters Fysiotherapie ziet dit als eerste stap om hiermee **"grote zorg in de kleine kern"** waar te maken!

SEPTEMBER

Nieuwe mede-eigenaar treed toe binnen Helwegen & Peters Fysiotherapie. Ralf Henderickx en Manon Kemp aan het roer. Jan Peters, oprichter van Helwegen & Peters Fysiotherapie blijft bij de praktijk betrokken als bestuurder.

DECEMBER

Helwegen & Peters fysiotherapie bereidt zich voor op 2023 met twee nieuwe 'kapiteins' aan het stuur van het schip met als motto en missie: **"Grote zorg in de kleine kern!"**

FACEBOOK

Proef Maasbracht

Helwegen & Peters was één van de vele deelnemers bij PROEF Maasbracht. Heeft u ons gezien bij de VZM kraam tijdens de informatiemarkt? Of heeft u onze therapeuten Lucie & Ylva gezien bij de fitheidstesten i.s.m. Anytime Fitness?

Vernieuwing & Behoud

Manon Kemp die per 1 juni mede-eigenaar is geworden wordt vanaf 1 september versterkt door Ralf Henderickx. Jan Peters zal afstand doen van rol als eigenaar maar heeft het volste vertrouwen in deze samenwerking, daarnaast zal hij nog enige jaren als bestuurder blijven functioneren in dit mooie team en deze praktijken.

VZM Maasgouw

Dit is een gezamenlijk initiatief van verschillende vrijgevestigde zorgverleners in Maasgouw die:

- De continuiteit van de integrale zorg in de buurt willen bevorderen.
- Als gesprekspartner bij willen dragen aan de gemeentelijke transitie.
- Hun bijdrage willen leveren aan alle diensten die vanuit de zorg aan de gemeente, ketens en personen geleverd kunnen worden.

Winter Wonder Workout van Personal Trainer Sonny Idili

Dames & Heren, graag daag ik jullie uit om deze training samen met mij te doen. Je start de training met een korte warming up door buiten 10 minuten te lopen. Vervolgens voer je iedere oefening in de weergegeven volgorde uit. Iedere oefening duurt 60 seconden dus zorg dat je in de buurt bent van een klok. Na dit één keer te hebben gedaan mag jijzelf ervoor kiezen of je deze training nog een keer doet. Wanneer je klaar bent adviseer ik om nogmaals 10 á 15 minuten te lopen!

Squat Jump
Benen

• Ga rechtop staan met je armen langs je lichaam.
1 - Buig je heupen en knieën in een lichte squathouding en leun met je bovenlijf licht naar voren.
2 - Zet af met je voeten en spring recht omhoog.
3 - Land licht gehurkt en herhaal de oefening.

Incline Push-Up
Borst

1 - Steun op je tenen en handen, houd je armen gebogen en zet je handen op een step of steun.
2 - Duw jezelf omhoog totdat je armen gestrekt zijn.
• Laat jezelf weer zakken naar de step of steun en herhaal de oefening.

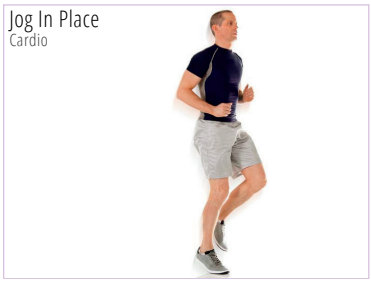
Alternating Bridge
Onderrug

• Steun op je tenen en je handen en zorg dat je armen gestrekt zijn.
1 - Til een arm en het tegenovergestelde been van de grond. Houd beide gestrekt.
• Probeer je lichaam in een rechte lijn en je rug recht/neutraal te houden.
2 - Houd vast en laat jezelf weer naar de grond zakken. Herhaal de oefening met je anderen arm en been.

Alternating V-Up
Buikspieren

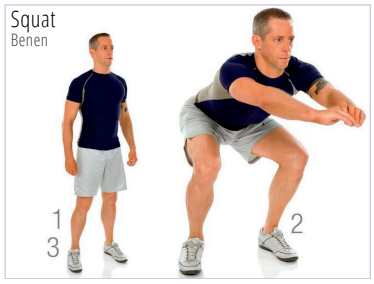
1 - Ga op je rug liggen met gestrekte benen. Houd je armen gestrekt boven je hoofd.
2 - Til één been recht omhoog en til tegelijkertijd je bovenlijf van de grond. Strek de tegenovergestelde hand naar je voet. Houd zowel je arm als je been gestrekt.
• Laat je arm en been zakken en herhaal met de tegenovergestelde arm en het tegenovergestelde been.

Jog In Place
Cardio



• Ren op de plaats en zwaai met je armen langs je zij.
• Zwaai je handen tot op borsthoogte voor je en weer omlaag naar je heupen.

Squat
Benen

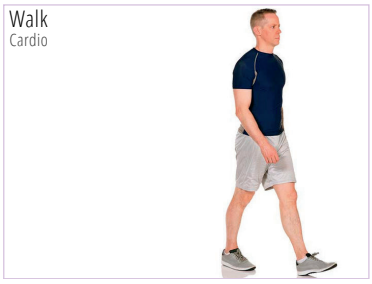


1 - Sta rechtop met je armen langs je lichaam en je voeten op schouderbreedte uit elkaar.
2 - Zak omlaag door je heupen en knieën te buigen. Til je armen voor je op en houd je rug recht.
3 - Ga weer rechtop staan en laat je armen zakken naar de beginpositie.

Forearm Plank
Pilates

• Ga op je buik op een mat liggen. Houd je benen recht en je gebogen armen tegen je lichaam aan.
• Duw jezelf omhoog tot je gewicht op je tenen en onderarmen rust en houd je lichaam even zo.
• Houd je rug recht en je hoofd iets omhoog. Kijk naar voren.

Walk
Cardio



• Loop rechtop en zwaai rustig met je armen langs je lichaam.
• Til je voet volledig van de grond bij iedere stap en zet eerst je hak op de grond voordat je je voet afwikkelt naar je teen toe.

HELWEGEN & PETERS
FYSIOTHERAPIE

SCAN DE QR-CODE

om naar onze website te gaan!

BEKIJK EERDER MAGAZINES MAAK KENNIS MET ONS TEAM **SCAN DE QR-CODE**	KRUCHTERSTRAAT 31A 6051CA MAASBRACHT OOK IN HET WEEKEND OPEN	**AFSPRAAK MAKEN:** 0475-462266 INFO@HELWEGEN-PETERS.NL

WWW.HELWEGEN-PETERS.NL