

Steefit

Sporttherapie & Sportmassage

Sportmassage op maat:

***Preventieve zorg en
behandeling
spierklachten***

Spierklachten

Blessures en klachten aan spieren, pezen en gewrichten komen veelvuldig voor. Ze ontstaan bij het beoefenen van een sport of ze ontstaan tijdens onze dagelijkse bezigheden, iedereen heeft er wel eens mee te maken. Een drukke baan of studie laten vaak fysieke sporen achter, dit kan zich bijvoorbeeld uiten in rug of nekklachten. Uiteraard wil je dan weer snel fit zijn, maar wat is het beste traject voor herstel en hoe maak je de kans om weer terug te vallen in een blessure of klacht zo klein mogelijk?



Preventieve zorg

Onze sportmasseurs richten zich op de begeleiding van mensen, zodat hun gezondheid en conditie wordt behouden, verbeterd of hersteld. Belangrijk onderdeel hierbij is de preventie van blessures en overbelasting. Door middel van preventieve zorg proberen we mensen bewust te maken van het feit dat een groot percentage van lichamelijke klachten gewoon te voorkomen is door meer zorg aan het lichaam te besteden. Het voorkomen van blessures, is nog altijd beter dan het genezen ervan. Dit kan door onder andere sportmassage.

Voor wie?

In de praktijk komen sporters, die een sportmassage als onderdeel van hun trainingsschema gebruiken, bijvoorbeeld als voorbereiding op een marathon. Maar ook sporters die geblesseerd zijn geraakt en hun blessure willen laten behandelen en begeleiding willen bij het herstel.

Uiteraard zijn het niet alleen sporters die blessures en klachten hebben. Wie herkent het niet, een drukke baan, elke dag werken achter de computer en veel aan het hoofd? Ondanks dat toch maar begonnen met het witten van het plafond of een ander klusje dat er nog lag. En dan ineens begint het lichaam te protesteren en beginnen er bijvoorbeeld nek- en rugklachten op te spelen.

Ook deze werk- of stress gerelateerde klachten kunnen goed worden behandeld.

Sportmassage op maat

Verschillende mensen, verschillende behoeften. Een wielrenner heeft een andere aanpak nodig dan een atleet, een schilder of een programmeur. Er is behoefte aan een (preventieve) sportmassage op maat. Door onze jarenlange ervaring in het begeleiden van diverse mensen, (top)sporters en gehandicapte sporters in diverse takken van sport, wordt de beste behandeling gegeven!

Tijdens een behandeling wordt er gebruik gemaakt van uiteenlopende (massage)technieken en indien nodig van verschillende tapetechnieken of dryneedling.

Dryneedling kan worden ingezet bij (chronische) spierklachten. Er wordt gebruik gemaakt van dunne acupuncturnaalden, waarmee verhardingen in spieren worden verholpen.

Onze sportmasseurs zijn oa werkzaam op Topsportcentrum Papendal, bij Steefit in Hellevoetsluis en ze werken samen met diverse therapeuten in de regio.

Kosten

De tarieven zijn als volgt:

Massage van 30 min € 24,50

Massage van 60 min € 46,50

Strippenkaart 150 minuten € 117,50

Strippenkaart 300 minuten € 220,00

Wilt u een afspraak inplannen of heeft u vragen? Bel of app ons gerust.

Telefoon: 06 13759517

Rondostraat 143, Hellevoetsluis

www.steefit.nl

