




Groningen Sport Revalidatie

Nieuwsbrief Groningen Sport Revalidatie

1e jaargang, Nummer 1, Juni 2013 volg ons op 



Nieuwsbrief

Vanaf juni 2013 is GSR gestart met een nieuwsbrief. Wij willen u op deze manier op de hoogte houden van verschillende ontwikkelingen binnen het bedrijf en ons werkveld. GSR staat bekend om zijn kwaliteit op het gebied van revalidatie na een blessure en/of een operatie. En daarom delen wij graag onze kennis met u. Daarnaast wordt u op de hoogte gebracht van onze verschillende activiteiten. U kunt ook kijken op onze website

[>> Lees verder](#)



XXII Internationale Congres Sport Revalidatie en Traumatologie georganiseerd

Op 20 - 21 april werd in Londen het XXII Internationale Congres Sport Revalidatie en Traumatologie georganiseerd. Hierbij was GSR aanwezig. Zeer veel bekende voetbalclubs waren vertegenwoordigd met hun (para)medische staf, o.a. Bayern Munchen, Chelsea, Barcelona, Juventus, Fc Groningen en Sc Heerenveen.

[>> Lees verder](#)



Voetbal en de warming-up

The FIFA heeft een warming-up ontwikkeld speciaal voor voetballers. The FIFA 11+. Dit is een efficiënte warming up gebleken, die individueel is aan te passen aan het niveau van de voetballer. Het zorgt voor 30-50% minder blessures waarbij geen tegenstander is betrokken.

[>> Lees verder](#)



Hamstringblessures

Door onderzoek te doen wordt nu steeds duidelijker dat er meer kennis is over het ontstaan en de aard van de voetbalblessures. De hamstringblessure staat bovenaan de lijst van veel voorkomende blessures bij voetballers, gevolgd door pees en bandletsel van knie en enkel. GSR maakt gebruik van een specifiek behandelprotocol.

[>> Lees verder](#)



Sportprofiel voetbal

Om gefaseerd in te stromen na bijvoorbeeld een hamstringblessure heeft GSR een sportprofiel voetbal ontwikkeld. Met dit profiel is je trainer goed op de hoogte van wat je wel en niet kan doen tijdens de training. Zo stroom je sneller in en werk je voetbal gericht aan je herstel.

[>> Lees verder](#)



Voetbal fit

Het voetbalseizoen zit er weer op en de zomer staat voor de deur. GSR heeft speciaal voor voetballers een zomer trainingsprogramma samengesteld. Zodat u fit het nieuwe seizoen start. Hierdoor verlaagt u de kans op blessures.

[>> Lees verder](#)



4-mijl

GSR heeft in samenwerking met de looptrainers Gerard Lange en Jenny Blaauwbroek een hardloop programma ontwikkeld als voorbereiding voor de 4-mijl. Onder professionele begeleiding wordt er aandacht besteed aan o.a. de looptechniek, krachtoefeningen en krijgt de deelnemer een persoonlijk schema. Begin augustus heeft u de mogelijkheid om een arrangement 4-mijl bij GSR te boeken. Dit bestaat uit een startbewijs en loopclinics. Hou de website in de gaten.

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Groningen Sport Revalidatie en wordt digitaal verspreid. Is deze nieuwsbrief interessant voor uw relaties, stuur hem gerust door!

2013© Groningen Sport Revalidatie

www.groningensportrevalidatie.nl

Team: Roelof Boekema, Klaver Jan Middelweerd, Linda Saptенno

Roelof Boekema 06 29410851

Klaver Jan Middelweerd 06 50637498

Linda Saptенno 06 31178839

locatie Alfa, Kardingerweg 48, 9735 AH Groningen

locatie Bedum, Verbindingsweg 3 9781 DA Bedum