

Testimonial Martin van Wijngaarden

Hoe heet u, wat is uw leeftijd en waar woont u?

Mijn naam is Martin van Wijngaarden en ik ben 43 jaar. Ik woon met mijn vrouw en 3 dochters in Heino. Ik ben grafisch ontwerper en eigenaar van Studio nenontwerp.

Sport u, zo ja, welke sport?

Fietsen is mijn sport. Voorheen fietste ik dagelijks naar Deventer heen en weer. Eerst op de ligfiets, later op de racefiets. Vanaf toen ben ik ook gaan fietsen bij fietsclub Heikera. Ik maakte daardoor behoorlijk wat kilometers.

Hoe hebt u Fysiofits gevonden?

Ik zocht een praktijk die mij optimaal kon begeleiden bij mijn revalidatie van een voorste kruisband operatie. Een andere specialist raadde mij FysioFits aan, omdat je daar qua sportfaciliteiten - door de combinatie met de sportschool Vital Centre het uiterste uit je

revalidatie kan halen.

Met welke klachten kwam u in aanraking met FysioFits?

Door een rare beweging ben ik door mijn knie gegaan. Omdat ik klachten bleef houden, heb ik besloten mij te laten opereren. Ik heb voorafgaand aan de operatie bij FysioFits kunnen trainen om sterker de operatie in te gaan. Na de operatie ben ik 1-op-1 begeleid in mijn herstel.

Welke vorm van behandeling hebt u gehad?

Ik heb de reguliere fysiotherapie gehad. Er staat ongeveer 9 maanden voor herstel na zo'n operatie. Als je dan binnen komt met krukken, lijkt het doel ver weg. Maar voor je het weet, is het vertrouwen in je knie weer terug en trek je weer sprintjes op het indoor sportveld. Bij mijn revalidatie ben ik door Jordi Koning begeleid.



Hoe vond u de behandelingen, was het wat u er van tevoren van had verwacht?

Jordi heeft mij echt perfect begeleid. Hij bood mij steeds op het goede moment de juiste oefeningen aan. Hierdoor moest ik soms wel herstellen van de spierpijn, maar heeft mijn knie het beste herstel gehad. De prettige band die je dan samen opbouwt door de intensieve training, is ook mede bepalend voor een goed herstel.

Is het gewenste resultaat bereikt?

Na een jaar lang twee keer in de week trainen, heb ik er voor mijn situatie het maximale uit gehaald. Voordeel is dat het bij Fysiofits mogelijk is om naast de begeleide uren ook

zelfstandig te trainen in de sportschool. Zo kun je meer uit je herstel halen. Ik ben qua spierkracht weer helemaal op niveau.

Zou u fysiofits aanbevelen bij anderen?

Ja zeker wel. Wat ik prettig vond, was om samen met anderen in een knie-groepje te trainen. Door de begeleide uren te combineren, konden we twee zo lang volle bak trainen.

Hebt u nog op of aanmerkingen over FysioFits. Revalidatie?

Bel Jordi van FysioFits :-)