



Sportmassage

Voor sporters en niet-sporters

Sportmassage

bij Fysio de Commissaris

| | |
|------------------------|--|
| Tarief: | € 24,00 |
| Duur: | 30 minuten |
| Behandeling: | De behandeling vindt plaats door een gecertificeerd sportmasseur. |
| Afspraak maken? | sportmassage@fysiodecommissaris.nl |

Je lichaam gezond houden

Tijdens het sporten, bewegen en werken worden spiergroepen intensief gebruikt en soms overbelast. Sportmassage werkt preventief en herstelbevorderend. Er is een onderscheid in:

- Een sederende massage (= ontspannend/herstelbevorderend)
- Een stimulerende massage (= voorafgaand aan de inspanning
bijv. een wedstrijd, training of wandeling)

Doel sportmassage:

- Afvoeren afvalstoffen
- Bevorderen doorbloeding/stofwisseling
- Verklevingen (verhardingen in spieren) losmaken
- Spierpijn/stijfheid verminderen

Resultaten:

- Sneller herstel van de spieren
- Normaliseren spierspanning
- Beter in je vel zitten

Massagebehandelingen:

- Voorzijde been
(bovenbeen, knie,
onderbeen, enkel, voet)
- Rug
- Nek
- Hand
- Achterzijde been
(bilspeer, hamstrings,
kuitspieren, achillespees)
- Schouder
- Arm
- Combinaties hiervan

Voor sporters

- Preventieve behandeling
(voorkomen van blessures)
- Preventie bij de eerste tekenen
van blessures
- Weer sporten na een blessure

Voor niet-sporters

- Behandeling rug-, nek-,
schouder-, arm- of beenklachten
door werk, stress, overbelasting
- Voorkomen van werk- of stress
gerelateerde klachten