

## Sandra Pommerel,

bekkenfysiotherapeute. Spreekt open met patiënt over soms lastig bespreekbare klachten.

### Aandachtsgebieden:

zwangerschapsgerelateerde

klachten, pijn bij vrijen, pijnklachten rondom het bekken, urine en ontlastingsproblematiek. Daarnaast is Sandra bezig met de opleiding haptotherapie en past dry needling ook toe in de bekkenbodem.

## Nick Mühren,

sportfysiotherapeut. Werkt volgens de laatste wetenschappelijke inzichten om patiënten de regie te geven. Zelf actief oefenen vindt hij essentieel.

### Aandachtsgebieden:

(Sport)revalidatie na voorste kruisbandletsel en VKB-operatie, meniscusproblemen, artrose, complexe knieklachten, nieuwe knie-operatie, enkelverzwikking en knie- en achillespeesblessures.

## Suze Schouten-Tessel,

fysio- en manueeltherapeute. Werkt al dertien jaar vol enthousiasme bij Kernpraktijken Fysiotherapie de Garage. Haar doel is om patiënten te activeren, zodat ze niet beperkt worden in hun leven.

### Aandachtsgebieden:

Haar interesse gaat vooral uit naar orthopedische klachten en wervelkolomgerelateerde klachten. Daarnaast vindt ze revalidatie in de trainingszaal een leuke uitdaging. Ter ondersteuning van het herstel kan ze dry needling toepassen.

## Peter Tol,

geriatrische fysiotherapeut in opleiding. Is sportief ingesteld en houdt van een actieve aanpak met een positieve insteek, waarbij het samenwerken aan het einddoel van de patiënt centraal staat.

### Aandachtsgebieden:

Behandelen van fysieke klachten ten gevolge van ouderdom, valpreventie, longrevalidatie, Parkinson, CVA, knie-revalidatie en klachten aan de nek en rug. Daarnaast past Peter dry needling en medical taping toe voor een sneller herstel.

## Lida Zwarthoed,

fysio- en manueeltherapeute. Hecht veel waarde aan goede diagnostiek en uitvinden waarom klachten ontstaan of in stand gehouden worden. De behandeling is erop gericht om het natuurlijk herstel van het lichaam zo optimaal mogelijk te benutten.

### Aandachtsgebieden:

Nek, schouder, hoofdpijn, rug en zwangerschapsgerelateerde klachten. Toepassen van dry needling en medical taping is een mogelijkheid.

## Marc Plugboer,

sportfysiotherapeut in opleiding. Luistert en is geïnteresseerd om samen met de patiënt tot een passende en effectieve behandeling te komen om op deze manier de klachten te verhelpen.

### Aandachtsgebieden:

Sportgerelateerde klachten, hand-, pols- en armklachten, artrose, nieuwe heup- knie operatie, wervelkolomgerelateerde klachten. Daarnaast is toepassen van medical taping een mogelijkheid.

# BEDRIJF IN BEELD

Wilt u ook met uw bedrijf in beeld?

Mail: nicktol2@gmail.com

## Specialisaties binnen de praktijk:

Manuele therapie  
Sportfysiotherapie  
Bekkenfysiotherapie  
Geriatrische fysiotherapie  
Echografie  
Valpreventie

Parkinson revalidatie  
COPD netwerk  
Dry needling  
Medical taping  
Fysiofitness  
Beweegprogramma's  
Acupunctuur  
Psychologie  
Diëtetiek

Wilt u graag een keer gratis uw fysieke klachten laten beoordelen door een expert? Of wilt u gewoon kennismaken met het team en de praktijk van Fysiotherapie De Garage? Dat kan! Komende vrijdag 18 mei organiseert het vooruitstrevende bedrijf in de Papaverstraat namelijk een open avond. „We zijn in de loop der jaren uitgegroeid tot een multidisciplinaire praktijk, die haar diensten zo veel mogelijk op masterniveau aanbiedt.”

De klok heeft net half 1 geslagen. Het is gezellig druk in de keuken van Fysiotherapie De Garage. Tussen de middag proberen de medewerkers van de praktijk immers altijd samen te eten. Zo ontstaat er een betere band onderling en het is tevens het ideale moment om met elkaar het leven door te nemen.

Het team van De Garage is een zeer divers gezelschap. De één is een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. De ander richt zich op geriatrische fysiotherapie. En weer een ander houdt zich bezig met manuele therapie, sportfysiotherapie of psychologie. „We bieden een ontzettend

breed pakket aan”, vertelt Sandra Pommerel, sinds januari 2017 de eigenaresse van het bedrijf. „Een paar jaar geleden hebben we een nieuwe start gemaakt. Voorheen hadden we alleen algemene fysiotherapeuten. Inmiddels heeft elke medewerker een eigen specialisatie en het niveau van de behandelingen is erg verhoogd, omdat iedereen zich op masterniveau opleidt. We hebben een relatief jong en ambitieus team, dat zich graag wil onderscheiden van de praktijken in onze omgeving.”

### Keurmerk

Dat lukt vooralsnog prima. Naast de genoemde voorbeelden heeft De Garage namelijk ook het keurmerk Pluspraktijk. Om dit te verkrijgen, moet een bedrijf zich aantoonbaar inzetten voor kwaliteit en transparantie, continu het beste uit zichzelf te halen en bovendien worden klantervaringen en kwaliteit voortdurend gemonitord. „Kortom: zo'n keurmerk krijg je niet zomaar”, weet Pommerel. Verder is De Garage aangesloten bij Kernpraktijken, een groep van vijf gespecialiseerde fysiotherapie-organisaties in de omgeving. Ook werkt het Volendamse bedrijf nauw samen met de orthopedisch chirurgen in het Waterlandziekenhuis in

## Monique Plat,

Acupuncturiste. Op de dinsdag en woensdag behandelt ze patiënten bij Kernpraktijken Fysiotherapie de Garage.

### Aandachtsgebieden:

spier-, gewrichts- en peesklachten, maar

ook interne klachten zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, slapeloosheid en vermoeidheid.

Purmerend én het Westfriesgasthuis in Hoorn. Mede dankzij dit soort partnerships heeft De Garage een enorm netwerk, waardoor bijna iedere fysieke of mentale klacht kan worden behandeld. „Wij doen niet alleen dat trucje in de kamer”, zegt medewerker Peter Tol. „Wij proberen onze bezoekers ook inzicht te geven in hun eigen klachtenpatroon en handvatten te geven, zodat je echt samenwerkt richting het einddoel en ervoor zorgt dat de patiënt zo lang mogelijk pijnvrij is. We laten hen het heft in eigen handen nemen. Dat werkt vaak goed.”

### Geriatrisch

Tol studeert momenteel geriatrische fysiotherapie op masterniveau. Dat wil zeggen dat hij zich specialiseert in de zorg

voor kwetsbare mensen, die te maken hebben met complexe gezondheidsproblemen. Dat kan gaan om ouderen, maar ook om patiënten die bijvoorbeeld een beroerte hebben gehad of kampen met een gebroken heup. De therapie bestaat vaak uit het verhelpen van de pijn en het oefenen van de dagelijkse handelingen die problemen geven. Een van de doelen is dat de patiënt zo lang mogelijk in zijn of haar eigen omgeving kan wonen en leven. „Dat stukje specialisatie misten we binnen onze praktijk”, vertelt Tol. „Binnen de gemeente wordt deze specialisatie verder nog niet aangeboden, ondanks de grote vraag. Hiermee kunnen we van grote waarde zijn voor kwetsbare mensen, zoals ouderen.”

Pommerel, die zelf haptonomie studeert,

# Kernpraktijken Fysiotherapie De Garage houdt komende vrijdag een open avond: ‘De moeite waard’ ‘Een multidisciplinaire praktijk met diensten op masterniveau’

## Jacqueline Bouman,



GZ-Psycholoog en cognitief gedragstherapeut in opleiding. Werkt voor Indigo Noord-Holland in de BGGZ.

### Aandachtsgebieden:

In de BGGZ wordt kortdurende behandeling (maximaal 12 sessies) geboden voor klachten als angst, depressie, burn-out en trauma en andere psychische klachten.

Op woensdag behandelt ze cliënten bij Kernpraktijken Fysiotherapie de Garage, soms ook als aanvulling op een lopende fysiotherapie behandeling. Op andere dagen werkt zij op andere locaties.

Zij werkt met effectief bewezen behandelmethoden aan uw klachten, zoals EMDR en cognitieve gedragstherapie. Voor behandeling kunt u zich laten verwijzen door uw huisarts. Voor info of vragen belt u dan gerust met ons secretariaat op nummer 088-3571100 of lees meer op de website [www.indigo.nl](http://www.indigo.nl) of <https://www.indigo.nl/profiel/Jacqueline-Bouman/1099/>

## Ernst Bartels,



fysiotherapeut en echografist van het bewegingsapparaat. Vindt het belangrijk dat patiënten zelf hun lichaam kunnen aanvoelen om klachten de baas te kunnen zijn. Goede diagnostiek is essentieel voor een goed behandelresultaat.

Aandachtsgebieden:

Schouderklachten, schouderoperaties, nek- en rugklachten en diagnostiek met behulp van echografie. Ernst past daarnaast dry needling toe.

haakt in: „Wat we hier ook misten, was echografie. Daar is onze collega Ernst Bartels nu druk mee bezig. Het mooie van echografie is allereerst dat het ongevaarlijk en pijnloos is. Daarnaast kunnen we diagnoses nu goed onderbouwen met beeldmateriaal en ook beter monitoren of een patiënt op schema ligt bij zijn of haar revalidatie. Doordat we zelf een echo-apparaat hebben, hoeven we onze bezoekers niet meer naar het ziekenhuis of collega's in andere praktijken te sturen voor echografisch onderzoek. Dat verlaagt voor veel mensen de drempel. Ook omdat ze dan niet meteen hun eigen risico kwijt zijn.”

### Open avond

Al met al zijn er genoeg redenen om even langs te gaan bij de open avond van aanstaande vrijdag 18 mei, die De Garage organiseert vanaf 18.00 uur. „Wij denken dat het de moeite waard is”, verzekert een trotse Pommerel. „We hebben grote stappen gemaakt en ook qua uiterlijk heeft de praktijk een opfrisbeurt gehad. Met De Garage willen wij iets waardevols toevoegen aan dit mooie dorp. In die zin zijn we lekker op weg.”

Certificaat

KERNPRAKTIJKEN  
FYSIOTHERAPIE DE GARAGE

is in 2017 door 259 patiënten gereviewd

76

Net Promoter Score

Net Promoter Score

Net Promoter Score

9,0

Algemene beoordeling

Algemene beoordeling

Algemene beoordeling