

Heft in handen

MENSEN LEREN HOE ZE ZELF INVLOED KUNNEN UITOEFENEN OP LICHAAMELIJKE KLACHTEN, DAT IS DE DRIVE VAN MARIEKEN VAN LEEST. MET HAAR NIEUWE PRAKTIJK FYSIEKCOACH AAN DE OUDEGRACHT GEEFT DE JONGE ONDERNEEMSTER MENSEN WEER DE REGIE TERUG OVER HUN LICHAAM.

tekst en foto
Ruth van Kessel

Werkgerelateerde klachten

“O noggemerkt overbelasten mensen hun spieren door een verkeerde houding of positie van gewrichten, wat kan leiden tot klachten als RSI, pijn of krachtverlies. Het komt vaak voor bij mensen die veel – en ongemerkt krampachtig – achter de pc zitten, maar ook bij kappers en andere beroepen waarbij er veel gevraagd wordt van de fijne motoriek van handen en armen.”

Physical Sense

“Dit is de methode die ik – als oefentherapeute en ergonom – gebruik bij Fysiekcoach. Met Physical Sense leer ik mensen beter gebruik te maken van hun steunapparaat ofwel het skelet, om hun spieren optimaal te kunnen laten werken. Dat doe ik door ze te laten ervaren wat het verschil is tussen een goede en slechte houding en verschillende manieren van bewegen. Het mooie is dat je door deze methode mensen zelf de tools geeft om van hun klachten af te komen.”

Bedrijven

“Mijn doelgroep bestaat uit mensen die midden in het arbeidsproces zitten. Omdat voorkomen beter is dan genezen, geef ik incompany workshops en presentaties over de risico's op klachten in dat bedrijf. Desgewenst doe ik werkplekanalyses en geef ik tips voor een betere werkhouding. Het voordeel voor

de werkgever is dat hij hiermee voorkomt dat werknemers door ziekte uitvallen. Hij geeft aan werknemers het positieve signaal af dat hij in hun gezondheid wil investeren. Ook prettig is dat behandelingen door de meeste zorgverzekeraars worden vergoed.”

Weesp

“Ik ben een geboren en getogen Weesper en mijn hele sociale leven speelt zich hier af. Nu ik een jong gezin heb, vind ik het prettig dat ik nu ook mijn werklevens met Fysiekcoach hier kan realiseren. Ik kijk uit naar de samenwerking met Weesper bedrijven. Het bedrijfsleven in Weesp kenmerkt zich door actieve en gepassioneerde mensen, die graag wat extra's doen en initiatieven steunen. Dat mocht ik ervaren tijdens mijn periode als secretaris voor het Sluis-en-Bruggenfeest, waarbij ik bij veel bedrijven over de vloer kwam.”

Sport

“Hardlopen is mijn passie en mijn manier om helemaal los te komen van de drukte van de dag. Yoga is een andere manier om me helemaal te ontspannen, evenals hockey. We zijn gestart als een vriendinnenteam, waarbij het plezier voorop stond. Nu zijn we uitgegroeid tot een team dat ook nog eens hockeyen kan, al is het niet dankzij mij dat we steeds vaker winnen.”

PROFIEL

Fysiekcoach

Oudegracht 55, Weesp
(06) 41319132
www.fysiekcoach.nl