

STEP BlessureBegeleiding



De STEP Instructeur kan behulpzaam zijn met Preventie en ZelfZorg bij klachten van spieren en gewrichten in het algemeen.

Voor de duidelijkheid plaatsen wij een aantal voorbeelden van klachten die voor de STEP begeleiding in aanmerking komen.

- * Achillespeesklachten.
- * Onderbeenklachten, Zweepslag, Shinsplints.
- * Voetklachten, drukpijn onder voorvoet , hak of bij tenen.
- * Hardloop- en Jogging Blessures van, voet, knie, heup en rug.
- * Enkelverzwikkingen, restklachten na enkelverzwikkingen.
- * Knieklachten, meniscusproblemen, bandletsels.
- * Sportblessures in het algemeen
- * Schouderklachten, biceps-, tricepsproblemen.
- * Elleboogproblemen, Tennisellebogen, onderarmklachten.
- * Golfers elleboog.
- * Hand- duim- en vingerklachten, kneuzingen, overrekkingen.
- * Carpaaltunnelklachten, zenuwinklemming t.h.v. de pols.
- * Polsproblemen.
- * Rug- en bekkenklachten door zwangerschap.
- * Rugklachten, spit, ischias en hernia.
- * Nekklachten, nek/schouderklachten, nekhernia's.
- * RSI klachten pols, elleboog en nek/schouder.
- * Muisarm, Type-arm.
- * Whiplash, zowel in begin- als in eindstadium.
- * Patellaklachten, knieschijfklachten, kniepeesklachten.
- * Bekkeninstabiliteit.
- * Liesklachten.
- * Heupklachten.
- * Bij terugkeer naar werk/hobby/sport na gips, operatie of een rustperiode.

Bij al deze situaties, klachten kan de STEP ZelfZorg Instructeur samen met u er voor zorgen dat het natuurlijk herstel voorspoedig verloopt en negatieve belastingen in werk/ vrije tijd/hobby en sport worden voorkomen.

De STEP ZelfZorg Instructeur zorgt er samen met u voor dat veiligheid gewaarborgd is tijdens het genezings-proces. Speciale STEP voorlichtings-, trainings- en beschermingshulpmiddelen worden ingezet om een voorspoedige en veilige terugkeer naar werk/ vrije tijd/hobby en sport mogelijk te maken.

STEP Instructeurs zijn gespecialiseerd in Podologie, Blessurebescherming, RSI, Rugscholing en Nekscholing.

STEP Infolijn: 074-2426688

WWW.STEP.NL



STEP[®]