



De Praktijk voor Fysiotherapie & Beweging is per 1 januari verdergegaan onder de naam Lijf & Visie Texel. Lijf & Visie is in 2009 in Soest opgericht door Lex Drop en Fridtjof Egeler. Tien jaar later fuseerden zij met de praktijk van Wouter Teitsma in Schagen en samen openden zij een locatie in Amsterdam. De praktijk op Texel is de vierde onder de vlag van Lijf & Visie. Er werken nog dezelfde therapeuten, trainers en coaches en alle behandelingen zijn gewoon doorgegaan. Maar er is wel een accentverschuiving, die te maken heeft met de missie van Lijf & Visie. Die is meer gericht op preventie van klachten dan op de behandeling ervan.

“In plaats van een zorgcentrum met een preventietak, zijn we een preventiecentrum met een zorgtak geworden”, aldus Sverre Eschweiler, Teammanager FIT en beweeg- en leefstijladviseur. “We willen mensen de regie over hun leven teruggeven en handvatten aanreiken, waarmee ze met zichzelf aan de slag kunnen gaan”, legt hij uit. Lijf & Visie geeft daarvoor workshops in de weekeinden en cursussen van tien wekelijkse lessen.

Kou als vriend

Een van de middelen daartoe is de Adem & Koude Training; ademhalingsoefeningen van verschillende methodes, ontspannings- en balansoefeningen en voedingsrust (vasten met tussenpozen) in combinatie met een ijsbad. “Het is een complete reset van je lichaam”, vertelt Sverre. “Als je een ijsbad neemt, stijgt je adrenalineniveau. Je lichaam gaat de strijd aan met de kou, waardoor andere processen in je lichaam tot rust komen. Dat blootstellen aan de kou bouwen we geleidelijk op, van koud douchen naar het ijsbad. Door je lichaam regelmatig bloot te stellen aan kou in combinatie met de ademhalingsoefeningen, wordt je immuunsysteem sterker. Je lichaam maakt meer witte bloedlichaampjes aan, wat je weerstand verhoogt. Het verbetert je bloedcirculatie en het transport van zuurstof. Tevens zal je meer energie en een verbetering van je concentratievermogen ervaren. Het is een boost voor je immuunsysteem en het brengt balans en rust in lichaam en geest.”

Gezonde ademhaling

Een belangrijk gevolg hiervan is controle over de ademhaling. “Een gezonde ademhaling helpt tegen een hoge bloeddruk en stress. We ademen veel te veel in ons dagelijks leven. Zes of zeven keer per minuut, dat is gezond, maar in Nederland ligt het gemiddelde op vijftien tot twintig keer. Eigenlijk zijn we kunstmatig aan het hyperventileren. Dat wordt beïnvloed door factoren van buitenaf. De telefoon, het verkeer, je voeding; het geeft allemaal stress, waarop je lichaam reageert. Je lichaam raakt er ook aan gewend, dus krijg je geen prikkel meer waardoor je minder

gaat ademen. Zo verlies je te veel CO2 en die heb je nodig om in je bloed zuurstof te kunnen opnemen.”

Leefstijlinterventie

Er komen nog steeds veel patiënten door vanuit de zorg, bijvoorbeeld als ze na een revalidatie of therapie fit en gezond willen blijven. Het rugcircuit, dat er is ontwikkeld, komt vanuit de zorg maar wordt uitgebreid naar preventie, ter voorkoming van gezondheidsklachten. De zorg kost de Nederlandse samenleving veel geld. Met een gezonde levensstijl zou daar wat aan gedaan kunnen worden. Daartoe dient leefstijlinterventie. Lijf & Visie kan worden gezien als een optie voor iedereen, die naar een gezonde manier van leven toe wil, maar niet goed weet hoe daaraan te beginnen. Daarvoor biedt Lijf & Visie groepslessen – met maximaal vier personen – en individuele training.

Leren hardlopen

In september begint Lijf & Visie Texel met ‘Start to run’, om mensen te leren hardlopen. “We willen zo veel mogelijk mensen in beweging krijgen en in beweging houden. We beginnen met een blokje om, heel simpel, omdat veel mensen niet goed weten hoe ze moeten hardlopen. Met een goede looptechniek voorkom je knie- en enkelklachten. Vaak is het zo dat mensen ermee stoppen als ze een pijntje voelen en dat is zonde”, vindt Sverre.

Nieuwe activiteiten

Begin augustus begint Lijf & Visie Texel met Fit & Dip, een programma van ademhalingsoefeningen en een ijsbad, als vervolg op de Adem & Koude Training, op donderdag en op zaterdag, naar gelang de animo misschien ook nog op andere dagen. In de eerste week van september beginnen ook weer nieuwe Adem & Koude Trainingen van tien weken, waarin elke week een ander onderwerp wordt behandeld, zoals ademhalingsoefeningen, voeding en ‘mindset’. Dat laatste komt neer op concentratie en wilskracht. “Iedereen kan kennismaken met kou. Begin eens een paar weken met koud afdouchen. Eerst een week lang 15 seconden, dan 30 en dan 45 seconden. Daarna kun je kijken of je direct kunt starten met 45 seconden koud douchen.”

Kijk voor meer informatie over programma’s en trainingen op www.lijfenvisie.nl/adem-en-koude-training.

Lijf & Visie Texel

Wilhelminalaan 74, Den Burg

T: (0222) 310204

E: texel@lijfenvisie.nl

I: www.lijfenvisie.nl

Tekst en foto: Henk Cornelissen



Wilt u ook uw bedrijf onder de aandacht brengen in De Wereld van de Ondernemer?

Dat kan al voor € 325,- (excl. btw). Informeer naar de mogelijkheden.

Stuur ons een bericht via:

✉ verkoop@texelsemedia.nl ☎ 06 - 21570057

DE WERELD VAN DE
ONDERNEMER