

## P E R S B E R I C H T

### Wereld Fysiotherapie Dag 2009: bent u fit?

**Amersfoort, 4 september 2009. Op dinsdag 8 september 2009 is het Wereld Fysiotherapie Dag. Fysiotherapeuten over de hele wereld geven dan aandacht aan de rol die fysiotherapie speelt bij het gezond en mobiel houden van mensen. Wereld Fysiotherapie Dag staat in het teken van bewegen. Voldoende beweging zorgt ervoor dat de mens fit en ontspannen is. Als deskundige van het dagelijks bewegen, kan de fysiotherapeut aangeven hoe iemand -op een eenvoudige manier- aan zijn gezondheid kan werken. Want: bent u eigenlijk fit?**

### De fysiotherapeut: specialist in bewegen

Bijna drie miljoen mensen, jong en oud, vinden jaarlijks hun weg naar de fysiotherapeut. Niet alleen bij lichamelijk klachten, maar ook om deze te voorkomen. De fysiotherapeut maakt het mogelijk dat iedereen binnen zijn eigen vermogen zo optimaal mogelijk kan bewegen. Henri Kiers, bestuurslid van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie vertelt: 'Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan de gezondheid. Hart en bloedvaten blijven beter in conditie. Het heeft een positieve invloed op de bloeddruk en het cholesterolgehalte en er is minder kans op overgewicht. Verder blijven de botten langer sterk en werkt de spijsvertering beter. Mensen voelen zich energiever, kunnen makkelijker ontspannen en zijn beter bestand tegen stress. Veel mensen weten niet of ze verantwoord bewegen. Een fysiotherapeut kan zowel de risico's als het optimale trainingsniveau bepalen.'

### Fysiofitheidscan

Een manier om te kijken hoeveel beweging iemand nodig heeft om de gezondheid te bevorderen, is de Fysiofitheidscan. Een fysiotherapeut test dan samen met cliënt de fitheid. Via [www.fysiofitheidscan.nl](http://www.fysiofitheidscan.nl) kan iedereen in Nederland een fysiotherapeut vinden waar hij of zij het hele jaar door terecht kan voor deze test. Op basis van de resultaten krijgt men een persoonlijk advies. Fysiotherapeut Rob van Wageningen van Fysiotherapie Haardstee in Amsterdam biedt met twee andere collega's in de praktijk de Fysiofitheidscan aan. Hij vertelt: "Mensen weten graag hoe ze er voor staan en of ze fitter kunnen worden. Aan de hand van testgegevens, geven we een gericht bewegeadvies dat in het dagelijks leven eenvoudig uit te voeren is. Daarnaast stellen we waar nodig bijvoorbeeld voor om onze diëtist te raadplegen."

### Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF)

Het KNGF behartigt voor de ruim 20.000 aangesloten fysiotherapeuten de belangen op beroepsinhoudelijk, sociaalmaatschappelijk en economisch gebied. Al sinds 1889 fungeert het KNGF als beroepsorganisatie voor fysiotherapeuten uit diverse werkvelden.

Elk jaar op 8 september is het Wereld Fysiotherapie Dag. Deze dag is een initiatief van het World Confederation for Physical Therapy (WCPT).