

Hoe kunt u er komen?



Voor aanmelding of verdere informatie:

Locatie Schiebroekse Parkflat:  
Berberisweg 4  
3053 PJ Rotterdam  
T: 010 2780204

Locatie Medisch Centrum Schiebroek:  
T: 010 4187644  
E: info@actieffysiotherapie.nl  
Site:

[www.actieffysiotherapie.nl](http://www.actieffysiotherapie.nl)

Actief Fysiotherapie



Locatie  
Schiebroekse Parkflat

## Schiebroekse Parkflat

De praktijk in de Schiebroekse Parkflat aan de Berberisweg maakt onderdeel uit van Actief Fysiotherapie, die met een aantal locaties gevestigd is binnen de subregio Schiebroek / Hillegersberg. De Schiebroekse Parkflat is een flat van de Stichting Humanitas met woningen in de categorie "levensloopbestendig". Behalve Fysiotherapie zijn er nog een aantal andere voorzieningen in de flat, zoals verpleging en verzorging, een kapsalon en een restaurant.



## Actief zijn

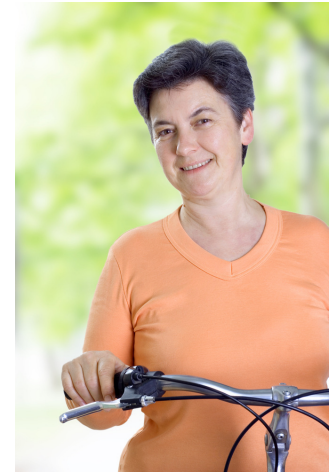
Het motto van Actief Fysiotherapie is "**Actief zijn, de kern van herstel**". Oud of jong, voor ieder geldt hetzelfde: U werkt zelf aan uw herstel door te bewegen. Slechts bij grote uitzondering wordt nog absolute rust voorgeschreven. Een belangrijke taak van de fysiotherapeut is de mensen te begeleiden in het bewegen. Soms rustig, soms intensief, de klachten herstellen pas echt als u in het dagelijks leven uw activiteiten weer kunt oppakken. Daarom ligt na de soms noodzakelijke massage de nadruk van de behandeling vaak op het oefenen, met en zonder oefenapparatuur. Om die reden organiseert Actief Fysiotherapie al jaren een oefengroep voor ouderen. Er wordt geoefend en het is bovendien ook gezellig!!

## Directe toegang

U heeft géén verwijsbriefje van uw arts nodig. U kunt nog altijd eerst een afspraak maken bij de huisarts, maar het hoeft in principe niet meer. Dat heeft voordelen. Zo komt u 'direct' bij de specialist in beweging terecht, zodat u weer 'direct' kunt beginnen met werken aan uw herstel. Als u toestemming geeft wordt de huisarts wel geïnformeerd over het verloop van uw klachten en het resultaat van de behandeling.

## Ook voor mensen uit de wijk

Behalve voor de bewoners uit de flat is de fysiotherapie ook toegankelijk voor mensen uit de wijk. De praktijkruimte is op de begane grond en bereikbaar via de hoofdingang van de flat (in het lage gedeelte). Na binnenkomst ziet u aan uw rechter hand een bord met daarop de bel. Nadat u gebeld heeft gaat de schuifdeur open en u kunt naar binnen. Volg de bordjes naar de praktijkruimte.



## Praktijkruimte

De praktijkruimte bestaat uit een behandelkamer en een oefenruimte. De behandelkamer bevat een moderne bank, in hoogte verstelbaar, zodat iedereen gemakkelijk kan plaatsnemen. In de oefenruimte bevindt zich oefenapparatuur, waardoor uitgebreide oefenvormen mogelijk zijn:

- Klein oefenmateriaal (bal, stok etc.)
- Roeiapparaat
- Fiets
- 2 Pulleys
- Loopband
- Loopbrug
- Combi bike

De praktijkruimte is zeer toegankelijk voor ouderen en mensen met een handicap.

