



Herstelsnel.nl | Zoutmanstraat 55 | 2518 GN Den Haag

Tel. 070-3644646 | Fax. 070-3625261

Mob. 06-22930220 | 06-20508141

E-mail: herstelsnel@herstelsnel.nl | Web: www.herstelsnel.nl

Herstelsnel.nl® heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Voor uitgebreidere informatie over praktijk en producten bezoekt u de website: www.herstelsnel.nl

Een nieuwe en unieke locatie voor blessure behandeling, revalidatie en preventie in het Haagse Zeeheldenkwartier: Herstelsnel.nl® in de voormalige Havinga Apotheek: Zoutmanstraat 55 (tussen Prins Hendrikplein en Laan van Meerdervoort). Bereikbaar met tram 17 (haltes voor de deur).

Op de begane grond met 200 m2 behandel- en trainingsruimte, de grootste in de regio.

Openingstijden:

Maandag t/m vrijdag: 07.30-21.30 uur.
Zaterdag en zondag: 10.00-14.00 uur.

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie
Manuele Therapie
Medische Training
Diabetes Direct Fit®
Testen en Meten
Conditie Training
Reïntegratie

Top paramedische begeleiding in een veilige en vertrouwde omgeving onder supervisie van ervaren NVFS® gekwalificeerde sportfysiotherapeut Jeroen Coster, Sven König, NVMT manueel therapeut en Eric Bakker NVFS sportfysiotherapeut® en NVMT manueel therapeut.

Fysiotherapie en Sportfysiotherapie:

Herstelsnel.nl® voor problemen bij sport of bewegen.

Blessure behandeling volgens de meest moderne inzichten en richtlijnen. Aanmelden kan nu ook zonder verwijzing van uw arts.

Sportrevalidatie:

Sportrevalidatietraining is een uniek product van Herstelsnel.nl®. Jeroen Coster is hier toe speciaal opgeleid. Hij kan de prestatie bepalende factoren kracht, snelheid en uithoudingsvermogen van iedere sporter systematisch trainen tot aan het wedstrijd niveau. Een ruim en professioneel opgezette (kracht)trainingsruimte evenals veldtrainingen behoren tot de middelen.

Manuele Therapie:

De manueel therapeut kent een aantal specifieke technieken die in de gewrichten kunnen worden toegepast, om de gewrichten beter te laten functioneren en je houding en bewegingen te verbeteren. De effecten zijn vaak direct merkbaar: je voelt een verbetering van de bewegingsvrijheid en een afname van pijn. Het behandelprogramma van de manueel therapeut bestaat verder uit het geven van goede instructies, adviezen, begeleiding en inzicht in gezond bewegen.

Medische training:

Patiënten en ex-patiënten trainen onder paramedische begeleiding ter vergroting van de belastbaarheid. Het is een effectieve behandelwijze om pijnvrij te worden of om herhaling van klachten in de toekomst te voorkomen. Er wordt hierbij onder andere gebruik gemaakt van moderne, gebruiksvriendelijke computer en luchtdruk gestuurde (kracht)trainingapparatuur.

Diabetes Direct Fit®:

Herstelsnel.nl® biedt de eerste en enige totaal aanpak van diabetes. Wetenschappelijk bewezen: Bewegen is het beste medicijn! Voor een totaal aanpak werkt Herstelsnel.nl® samen met een diëtist, diabetesverpleegkundige en podoloog.

Diabetes Direct Fit®, een landelijk netwerk voor het verwerven en behouden van een gezond gewicht en een gezonde en actieve levensstijl. Wij bieden u deskundige begeleiding in een veilige en vertrouwde omgeving. Meldt u aan voor de introductie avond.

Testen en meten:

Gestandaardiseerd meten van gezondheid en fitheid. Hoe staat u er voor en wat is vervolgens een adequaat programma ter verbetering van uw conditie?

Conditietraining:

Zowel in de praktijk als op het veld kan men onder deskundige begeleiding aan de fitheid werken. Onder invloed van regelmatige cardiofitness en krachttraining zijn er vele positieve effecten aangetoond. Denk aan afvallen van lichaamsgewicht of beter vermindering van het vetpercentage en daarmee de positieve invloeden op het systeem van hart en bloedvaten, rug en gewrichtsklachten met als belangrijk gevolg een toename van de kwaliteit van leven!

Reïntegratie:

Behandelprotocollen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten voor werkenden met aandoeningen van het houdings- en bewegingsapparaat.