



REVA.PUNT WAREGEM

Sportrevalidatie en functionele training (met red cord)

Sportkinesitherapie richt zich op de revalidatie en behandeling van sportletsels, zowel bij competitiesporters als recreatieve sporters. De kiné bestaat enerzijds uit het behandelen van sportletsels, maar heeft daarnaast ook een belangrijke functie in de preventie ervan. We werken samen naar een optimale opbouw van de training en competitie

Fysische inactiviteit of pijn kan leiden tot het deactiveren van één of meerdere spieren. Hierdoor gaan andere spieren compenseren waardoor we overbelasting krijgen.

We zoeken de zwakke link in de spierenketting die de oorzaak vormt voor de gedaalde stabiliteit/controlle of verminderde spierkracht en met het red cord systeem kunnen we de spieren terug activeren via suspensie training (instabiele koorden en eigen lichaamsgewicht). Hierdoor krijgen we vaak in de eerste behandeling een daling of verdwijnen van de klachten.

Redcord is geschikt voor elke doelgroep, omdat de behandeling pijnvrij is en kan aangepast worden aan elk niveau en is een ideaal middel voor functionele krachttraining en blessurepreventie.