## Waar kunt u ons vinden?

Wij hebben diverse locaties in Noord-Holland, op onze website vindt u het complete overzicht.

Wilt u aanvullende informatie? Neem gerust contact met ons op.

Hoofdvestiging Broekpolder:
Steenhouwerskwartier 29b
1967 KD Heemskerk

Telefoon: 0251-231900
Website: www.revacentre.nl
Mail: info@revacentre.nl

## Ook ’s avonds en op zaterdag open

Reva Centre is op werkdagen tijdens kantooruren geopend. Onze vestigingen zijn daarnaast ook op één of meerdere avonden geopend. Onze hoofdvestiging in Heemskerk is bovendien op zaterdagochtend open.

Reva Centre Fysiotherapie

# Join(t) Forces

**Reva Centre**,
samenwerken om uw
**doelstellingen** te bereiken!

## Wat is Join(t) Forces?

Sport is belangrijk voor de gezondheid van een kind. Maar zodra blessures ontstaan, kan de tol erg hoog zijn. Een tol met soms grote gevolgen op korte, maar ook op lange termijn. Diverse studies tonen aan dat meisjes in de leeftijd van 12-18 jaar een fors verhoogd risico lopen op het krijgen van knieblessures, in het bijzonder van de voorste kruisband. Dit letsel hebben zij op deze leeftijd 4-6 keer vaker dan jongens.

Join(t) Forces heeft een programma ontwikkeld ter preventie van knieblessures. Dit programma kan gemakkelijk geïmplementeerd worden in de reguliere sporttrainingen en gymlessen. Eenvoudigweg door de 'normale' warming-up te vervangen door het Join(t) Forces programma. Zie ook www.jforces.nl

## Onze werkwijze

Naast het preventieprogramma voeren wij met Join(t) Forces ook veldtesten uit. Met deze screenende test wordt de bewegingskwaliteit van de kinderen beoordeeld. Een goede bewegingskwaliteit geeft bescherming tegen blessures. Wanneer in de veldtest aandachtspunten worden gevonden, wordt een aanvullende meting aangeraden.

Aan de hand van de uitkomst van deze meting, verhoogd risico op knieletsel ja/nee, wordt er voor de 'at risk' sporters een aanvullend individueel oefenprogramma aangeboden om de bewegingskwaliteit en de sportprestaties te verbeteren.

Ambassadrice Naomi van As: "Ik steun het programma Join(t) forces want ik hecht veel belang aan het voorkomen van blessures. In aanloop naar het WK werd ik zelf geconfronteerd met kruisbandletsel dat mij acht maanden uit de roulatie hield".

## Vergoedingen

Aan het blessure preventieprogramma zijn voor u geen kosten verbonden. Dit is een initiatief dat wordt gesteund door Reva Centre Fysiotherapie en de aangesloten sportvereniging.

Wanneer uit de veldtest blijkt dat het kind verhoogde kans heeft op knieletsel, dan zal de uitgebreide meting op een van de locaties van Reva Centre plaats vinden. Jongeren tot 18 jaar krijgen 18 behandelingen per kalenderjaar vergoed. Heeft u een aanvullende zorgverzekering afgesloten? Dan krijgt u mogelijk meer behandelingen vergoed. Raadpleeg hiervoor de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering.