

# Bewust pijnvrij bewegen en functioneren.

## Wil jij dat ook?

**...door samen te kijken naar de oorzaak en te werken aan je herstel verminderen je huidige arm-nek-schouder en rugklachten en voorkom je klachten in de toekomst.**

Leven met pijn geeft beperkingen en zorgt ervoor dat je dingen die je leuk vindt niet kunt doen.

### **Wil je van je klachten af? Kom dan langs en dan gaan we samen op zoek naar:**

- wat precies je klacht is,
- en hoe deze klacht is ontstaan,
- welke externe factoren een rol spelen bij je klachten,
- de best passende intensieve begeleiding en behandeling,
- wat er nodig is om te voorkomen dat je dit soort klachten in de toekomst krijgt.

### **Behandel en trainingslocatie:**

Zegwaardseweg 4 (1ste etage), 2712 PM Zoetermeer.

Alle behandelingen en trainingen zijn op afspraak.

Paula van 't Spijker is een ervaren bewegingsprofessional en fysiotherapeut. Zij is gespecialiseerd in wat mensen fysiek aan kunnen in combinatie met de dingen die mensen graag doen in privé- en werksituaties. Zij leert mensen bewust te zijn van hun houding en beweging, en hoe zij zelf kunnen bijdragen aan: **bewust pijnvrij bewegen en functioneren.**



Paula van 't Spijker staat ingeschreven in het BIG register en in het Kwaliteitsregister Fysiotherapie NL (KRF NL). De facturen worden afhankelijk van je polisvoorwaarden vergoed door de zorgverzekering.

# De Thuiswerk APK

...omdat de kans groot is dat  
het thuiswerken voor  
een deel blijft.



**Werk jij thuis aan je keukentafel of zit je uren  
achter je laptop zonder los toetsenbord?  
Dan is het risico dat je nek- of rugklachten krijgt, best groot.**

Voorkom arm-nek-schouder en rugklachten door bewust en met aandacht naar je werkplek en fysieke werkhouding te kijken. Onbewuste dagelijks terugkerende overbelasting vormen het grootste gevaar. Ontdek daarom of er sprake is van overbelasting. De Thuiswerk APK helpt daarbij:

- Na het invullen van een vragenlijst (over je thuiswerkplek en je gebruik ervan) ontvang je een rapportage met persoonlijke adviezen.
- Daarna volgt een telefonisch contactmoment; je kan dan nog vragen stellen en je krijgt verder uitleg over de aan jouw gegeven adviezen en oefeningen.

## **De eerste resultaten tonen aan dat:**

- aandacht voor je thuiswerkplek hard nodig is (82% van de deelnemers heeft al klachten en 74% werkt 7 tot 10u per dag),
- het lukt om je te laten ontdekken hoe je zelf je werkplek kan verbeteren en de kans op klachten kunt verminderen,
- door de persoonlijke aandacht in de rapportage en door het telefonische overleg je gemotiveerd wordt om aan de slag te gaan met de gegeven adviezen en oefeningen.

De Thuiswerk APK is ontwikkeld door drs. Paula van 't Spijker, bewegingswetenschapper en fysiotherapeut. Meer informatie over de Thuiswerk APK van Vision4Movement is te vinden op: [www.vision4movement.nl/bedrijven/thuiswerk-apk](http://www.vision4movement.nl/bedrijven/thuiswerk-apk).

Heb je vragen over je werkplek thuis of op kantoor, mail of bel gerust.