

Kan ik ook op wintersport?

basalt

Informatie voor patiënten die revalideren bij Basalt

Wilt u kennismaken met een nieuwe sport of uw oude hobby weer oppakken? Dan is onze ski- en snowboard-groep misschien iets voor u. Wij bieden patiënten de mogelijkheid te skiën of te snowboarden. Dit kan zowel zittend als staand. Ook kan aangepast materiaal worden gebruikt. Dit informatieblad geeft u een idee over de werkwijze en de inhoud van de ski- en snowboardgroep bij Basalt.

De ski- en snowboardgroep heeft als doel: kennismaken met een nieuwe hobby/sport of uw oude hobby weer oppakken. U maakt kennis met (aangepast) skiën of snowboarden in maximaal vier lessen. De lessen vinden plaats op de sneeuwbaan De Uithof in Den Haag en/of Snowworld Zoetermeer.

Wat is er mogelijk?

- staand tweebenig (krukken)skiën;
- blind/slechtziend skiën;
- staand éénbenig skiën;
- zitskiën in mono- of biski;
- staand/zittend snowboarden.

Voor wie?

Mensen die revalideren bij Basalt. U kunt zich aanmelden via uw behandelaren. Uw behandelaar vraagt in een teamvergadering om toestemming van de revalidatiearts. Eventueel vraagt deze een beoordeling aan een andere medisch specialist.

Voor wie niet?

U kunt niet deelnemen als u eerder hebt meegedaan met de ski- en snowboardgroep. En bij beperkingen als:

- een verhoogd risico op luxaties en botbreuken;
- een nog niet belastbare botbreuk;
- (doorlig)wonden;
- liquorlekkages;
- zenuwbeklemmingen in de wervelkolom.

Deelname aan zitskiën is niet mogelijk als:

- u meer dan 90 kg weegt;
- uw bekkenbreedte in zit breder is dan 46 cm.

Wat wordt er van u verwacht?

- Actieve deelname; u kunt zelf oordelen over uw mogelijkheden en beperkingen.
- Ruim op tijd aanwezig zijn op de met u afgesproken locatie.
- Geschikte wintersportkleding dragen.

Kleding en materiaal

De temperatuur op een indoorskibaan bedraagt ongeveer -7 graden. Met zomerkleding of spijkerbroek laten wij u niet toe in verband met bevriezingsgevaar.

Ons kledingadvies is:

- Draag warme kleding in laagjes: warme sokken, warme broek (bij voorkeur een skibroek), dikke warme trui, winterjas.
- Draag bij voorkeur waterdichte schoenen.
- Het dragen van handschoenen is verplicht.
- Ski- en snowboardschoenen kunnen geleend worden op de indoorskibaan. Als u zelf ski- of snowboardschoenen hebt, heeft het de voorkeur deze te gebruiken. Skikleding kan eventueel in overleg van Basalt worden geleend.

Hoe zit het programma in elkaar?

U maakt kennis met vorm(en) van aangepast skiën of snowboarden. U begint met de basisprincipes van de voor u geschikte vorm. U werkt hierbij aan balans, krachttoename, stabiliteit, conditie en bewegingsmogelijkheden.

Observatieperiode

U bespreekt uw wensen, mogelijkheden en beperkingen met de fysiotherapeut of de bewegingsagoog. Tijdens uw eerste les in de ski- en snowboardgroep bekijkt u samen met de behandelaar of skiën of snowboarden iets voor u is.



Groep

De groep bestaat zowel uit klinische als poliklinische patiënten. Iedereen krijgt individuele instructies. Bij teveel aanmeldingen tegelijk wordt u op een wachtlijst geplaatst.

Op de skibaan

Bij binnenkomst meldt u bij de balie dat u voor Basalt komt. U hoeft geen toegangkaartje te kopen. Zorg dat u op tijd aanwezig bent om u te verkleden, zodat u op de afgesproken tijd kunt beginnen. In totaal bent u één uur actief bezig, soms met pauzes, soms aaneengesloten.

Sport

Aanvullend kunt u op de afdeling bewegingsagogie uw bewegingsmogelijkheden uitbreiden. Tijdens uw fitnesstraining kunt u zich richten op balans, krachttoename, stabiliteit en conditieverbetering. Hierdoor kunt u lichamelijke inspanning, zoals bij skiën en snowboarden, langer volhouden.

Partner/familie

Uw partner of familie mag tijdens de lessen aanwezig zijn. Meedoen is niet mogelijk. Wel kan iemand op eigen gelegenheid ter plekke gaan skiën of snowboarden.

Behandelteam

Een fysiotherapeut of bewegingsagoog begeleidt het skiën of snowboarden. Er is altijd een skileraar aanwezig. Indien nodig werkt hij hierbij samen met een ski- of snowboardleraar van de betreffende indoorbaan. Voor advies over aanvullende aanpassingen schakelen we een ergotherapeut in.

Hoe verder?

U kunt terecht bij de contactpersoon voor verdere informatie over bijvoorbeeld verenigingen en vakantiemogelijkheden.

U kunt bij indoorbanen terecht voor (aanvullende) trainingen. Eventueel kunt u vragen naar een ski- of snowboardleraar die ervaring heeft met mensen met een handicap.

Vragen?

Als u nog vragen hebt, kunt u contact opnemen met de contactpersoon van de ski- en snowboardgroep of via: AangepastSporten@basaltrevalidatie.nl.

Contactpersonen per locatie

Delft:	Ruben Groenendijk
Den Haag (volwassenen)	Renate Bakker
Den Haag (jongeren en kinderen)	Linda Schoorl
Gouda:	Angelique de Haas
Westeinde:	Lieke Peskens
Zoetermeer:	Martine Bor

Websites

Indoorskibanen:	www.snowworld.nl www.deuithof.nl
Verenigingen:	www.shos.org www.vgw-online.nl

