

## Ons team

In het kader van de totaalaanpak bestaat ons team naast sportartsen ook uit artsen fysische geneeskunde, revalidatieartsen, kinesitherapeuten, een podoloog en diëtisten.



We kunnen ook steeds rekenen op andere diensten van AZ Maria Middelaes, bv. de dienst psychologie.



Ons Sportmedisch Centrum bevindt zich in het Medisch Centrum Maria Middelaes (Kliniekstraat 27, 9050 Gentbrugge)



## MEER INFO?

Het is mogelijk dat je na het lezen van deze folder nog vragen hebt. Aarzel dan niet om contact op te nemen:

- **09 246 85 00**  
(secretariaat fysische geneeskunde)
- **09 246 85 30**  
(projectmedewerker SMC)
- **sportmedischcentrum@azmmsj.be**

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder is indicatief en vervangt een raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.



**SPORT  
MEDISCH** CENTRUM  
**ONTDEK JE KRACHT**  
by AZ MARIA MIDDELAES



Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent  
09 246 46 46 | info@azmmsj.be

mariamiddelaes.be | virtueelziekenhuis.be | jouwjob.be

Volg ons ook op:



GezondheidsZorg met een Ziel

# IEDEREEN FIT

Als Sportmedisch Centrum (SMC) zijn we ervan overtuigd dat elk individu de kracht bezit om zich beter te voelen: fitter, gezonder, mooier, sportiever.

We willen mensen begeleiden om deze kracht te ontdekken. We focussen daarbij op het volledige individu met zijn of haar persoonlijke doelstellingen en verwachtingen.

## Voor wie?

Onze allesomvattende aanpak richt zich tot:

- iedereen die de intentie heeft zich een gezondere levensstijl aan te meten;
- elke sporter die zijn/haar fysiek en mentaal vermogen wil verhogen;
- patiënten die na een letsel preventief herstel of regressie willen vermijden.

Het Sportmedisch Centrum biedt iedereen de kans om in te zetten op een gezondere levensstijl via persoonlijke begeleiding in een multidisciplinaire setting, ondersteund door een team van specialisten.



Check ook onze filmpjes op [mariamiddelares.be](https://www.mariamiddelares.be)



## Wat houdt onze aanpak precies in?

### → INSPANNINGSTEST

Wil je weten of je medisch geschikt bent om te sporten en hoe het gesteld is met je conditie? In ons Sportmedisch Centrum nemen we onder medische supervisie een inspanningstest af.



- Na het intakegesprek wordt een cardiogram in rust afgenomen. Je lengte, gewicht en buikomtrek worden gemeten.
- Als je rustcardiogram normaal is, kan er een inspanningstest gebeuren, zowel op de loopband als op de fiets (als je dit wil, kan je de test ook op je eigen fiets doen). Tijdens de test worden alle belangrijke parameters gemonitord. Op basis daarvan wordt je conditie en medische geschiktheid bepaald.
- Na de test bespreekt de arts de resultaten met jou en krijg je het nodige (trainings)advies om aan de slag te gaan.

### → KINESITHERAPIE

Blessures vinden soms hun oorsprong in een daling van je draagkracht. Dat betekent dat een onevenwicht of daling van kracht, lenigheid of functionaliteit tot een blessure kan leiden.

In ons Sportmedisch Centrum brengen we door middel van screening je draagvermogen in kaart.



De resultaten worden dan vergeleken met de gegevens iemand van dezelfde leeftijd, geslacht, bewegingsniveau en type beweging.

Na de screening volgt een uitgebreid rapport met het nodige advies om je blessuregevoeligheid te verlagen. Je krijgt het rapport via een online-platform.

### → PODOLOGIE

Onze podoloog verzamelt de nodige info door middel van een drukmeting, een klinisch onderzoek en een beeldanalyse. Op basis van deze info wordt er een advies geformuleerd dat je zal ondersteunen of sturen in het dagdagelijks bewegen of tijdens het sporten. Soms zijn er podologische steunzolen nodig. Er wordt altijd persoonlijke opvolging voorzien na de opmeting.



### → VOEDINGSADVIES

Gezonde en gevarieerde voeding biedt altijd een absolute meerwaarde, ongeacht je doel.

Tijdens een intakegesprek gaat de diëtist dieper in op je leef- en eetgewoonten. Er wordt gekeken naar de doelen die je wil behalen, op welke termijn en hoe je dit best kunt realiseren. Daarnaast zal er een lichaamsanalyse uitgevoerd worden waarbij onder andere de spier- en vetmassa bepaald wordt. Je krijgt voedingsadvies op maat.

