

## コンディショニング CONDITIONING

# PERSONAY TRUNING

- オランダの国家資格を持つ理学療法士が施術
- トップスポーツチームでの経験から、難しい痛みのご相談にも丁寧に対応
- Amstelveen Westwijkから車で5分
- 駐車場無料
- お子様連れでもご来院頂けます

ホームドクターの 紹介状は原則不要 \*症状・保険のプランによって 異なります。

クリニック住所

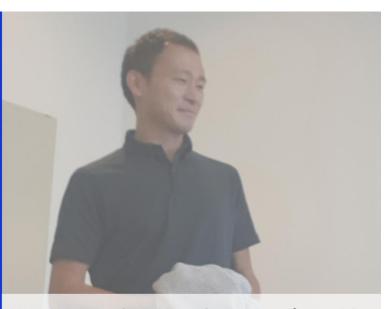
Fysical Solutions Maalderij 35 Amstelveen



ご予約・ご相談はコチラから



yhirade.physio @gmail.com



繰り返す腰痛や首の痛み、スポーツ時の 痛みにお困りではありませんか? 再発予防に向けたサポートを提供します

— 理学療法士(フィジオセラピスト) 平出 康彦





## 診断

腰痛・肩こり・スポーツ時の痛み などの原因を特定



### 施術

鍼治療・(スポーツ)マッサージ で痛みを和らげます



## エクササイズ指導

エクササイズで痛みを改善・予防 パーソナルトレーニング指導も



## 保険適応

駐在員向け・オランダローカルの 保険に対応

#### 日本人理学療法士が勤務する理学療法クリニック

海外生活において、医療関連のコミュニケーションは外国語に慣れていても大変難しいとされています。Amstelveen の Westwijk 近くにクリニックを構える Fysical Solutions では、オランダにお住いの日本人の皆様に施術・トレーニング・日常生活のアドバイスを日本語で提供できるよう、オランダでライセンスを取得した日本人理学療法士(フィジオセラピスト)が勤務しています。スポーツ中の怪我や日常生活で生じたお身体のお悩みなど、お困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

#### フィジオセラピスト情報

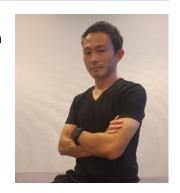
#### 平出 康彦 Hirade Yasuhiko

日本の大学にてスポーツ医学・コーチングを学び、オランダの理学療法士養成校 Thim van der Laan にて理学療法士の国家資格所得。オランダサッカー1 部リーグ FC ユトレヒトのユースアカデミーにてメディカルスタッフとして 5 シーズン活動後、Fysical Solutions に勤務。同時に、オランダ女子サッカー1 部リーグやオランダトップラグビーチームのフィジオセラピストとして活動。術後リハビリ、スポーツ関連のケガや肩こり・腰痛等に従事。

(AGB code: 04851762 BIG register: 19921864504) 診察日:毎週水曜日 (それ以外の日程にもご相談に応じます)

ご相談・ご予約はこちらまで(ホームドクターにかかられていない場合でも、直接ご来院いただけます)

Email: yhirade.physio@gmail.com



#### 理学療法とは

理学療法とは、運動指導やマッサージなどの物理的手段によって、身体の基本的な動作の改善をはかる治療法です。人間の身体の抵抗力と身体活動による負荷には密接な関係があり、問題なく日常生活が送れている場合、本来はそのバランスが取れています。ところが身体活動の負荷のほうが抵抗力よりも大きくなった場合、結果として痛みや身体の硬さ、怪我といった形で身体に現れます。本クリニックでは、施術によって痛みや身体の硬さを改善させることで少しでも身体活動を楽に行えるようにし、トレーニングによって身体の抵抗力を高めることでお身体の問題の再発を防ぎます。

#### オランダの健康保険制度

オランダでは長期滞在に伴い健康保険への加入が義務付けられています。オランダの健康保険では、加入時に追加オプションで理学療法(Fysiotherapie/Physiotherapy)を選択することにより、年に何回理学療法士にかかることができるか、上限を設定することができます。カバーされている場合、既定の回数分は理学療法士を受診する際に料金をお支払いいただく必要はございません。オランダ国外の保険の場合、一度料金をお支払いいただいた後、各保険会社にインボイスを提出することで返金という形になります(理学療法がカバーされている場合に限ります)。理学療法がカバーされていないご契約の場合、ご利用料金は全額ご負担いただきますのでご了承ください。

駐在員の方につきましては、保険のお取り扱いがお勤めの会社によって異なりますので、その都度お問い合わせください。

#### 当クリニックご利用の流れ

Fysical Solutions ではオランダの全ての健康保険会社(オプション)および駐在員の保険に対応しており、一回の診察時間は30分前後とさせていただいております。

ホームドクターからの紹介の有無にかかわらず、クリニックを受診いただけますが、紹介無しで来られた際にはスクリーニングという検査を行います(下記参照)。 ご不明な点は当クリニックまでお問い合わせください。

#### ご利用料金例(30分)

初診: €50 再診: €35

#### スクリーニング

ホームドクターからの紹介無しでご来院された際に、簡易なヒアリング・評価でお身体の問題に理学療法が適用可能かどうかをチェック致します。重篤な疾患や特別な検査が必要となる可能性がございます。適用されないと判断した場合は、ドクター等の適したスペシャリストをご紹介致します。(ホームドクター等からの紹介有の場合は、スクリーニングは適用されず次のヒアリングのステップに進みます)

#### ヒアリング・評価

ヒアリングは、お身体の問題やそれに関する日常生活の問題点について掘り下げて質問を行い、原因の仮説を立てることを目的としています。続いて様々な身体テストによる評価で仮説を一つずつ検証していき、最も可能性の高い原因を究明、治療方針を立てます。なお、ヒアリング・評価を行ったうえで、その結果他のスペシャリストをご紹介することもございますのでご了承ください。

#### 施術

マッサージや関節のモビライゼーション、ストレッチなどを用いてお身体の痛みや関節・筋肉の硬さを改善します。

身体にとって負荷が高すぎる運動を行ったり、軽い負荷でも長時間繰り返し与えられると、筋肉はそれに反応して柔軟性を失っていきます。柔軟性を失うと血流が低下し、筋肉の機能が低下します。筋肉の機能が低下すると、関節の動きもそれに伴って低下し、動かすことが徐々に難しくなります。マッサージやストレッチによって筋肉が本来持っている柔軟性を取り戻し、血流を改善させ、モビライゼーションによって関節の動きを改善し、運動を行いやすくします。血流低下が関節や筋肉の痛みの原因となっている場合、それらを和らげる効果もあります。

#### エクササイズ

低下した筋肉の機能を、様々な運動刺激によって改善させ、身体の抵抗力を向上させます。 様々な研究結果から、運動療法が長期的に見て最も効果的な治療および再発予防として 推奨されています。

当クリニックではヨガマットのみを用いた簡単なトレーニングから、Kinesis(写真)のような特別な器具を用いたスポーツ向けのトレーニングも行っております。



#### パーソナルトレーニング

お身体のコンディション向上・障害予防の目的でパーソナルトレーニングも行っております。診断や施術は行わずトレーニングのみのご提供となり、オランダの健康保険の適応外ですので費用はご負担いただくことをご了承ください。

#### 様々なスペシャリティ

当クリニックでは、様々なスペシャリティと理学療法を組み合わせております。

#### **DRYNEEDLING**

DryNeedling とは、カナダ発祥の鍼治療のテクニックで、ヨーロッパにおいて一般的な治療手段として広く普及しています。

極細の鍼を用いて、身体の痛みの原因の一つであるとされている Triggerpoint (トリガーポイント) と呼ばれる筋肉が凝り固まった部位を軽く刺激し、筋肉の緊張・痛みを取り除きます。



#### **FMS**

FMS(Functional Movement Screen)という身体の機能を評価するための最先端のテストメソッドを評価に用いて、身体の硬い部分、バランスの足りない部分、連動性が足りていない身体の各部位をチェックします。怪我によって低下した運動機能の改善やさらなる運動能力・コンディションの効果的な向上に役立てます。



#### クリニック情報

#### **Fysical Solutions**

Address: Maalderij 35(ROC Building), Amstelveen

Tel: 020 820 1120 (英語・オランダ語)

Email: <a href="mailto:yhirade.physio@gmail.com">yhirade.physio@gmail.com</a> (日本語・英語・オランダ語)





