



## Jan Hiemstra:

# ‘Snelle en accurate behandeling scheelt werkgever veel geld’

“Noem me een idealist. Ik vind het prima. Voor mij is het belangrijk om mensen snel van hun pijnklachten af te helpen. Daar haal ik de meeste voldoening uit en dat is wat ik nodig heb.” Emmenaar Jan Hiemstra vertelt in zijn ruim bemeten therapie- en massagepraktijk op een bovenverdieping van Hotel Eden waar die gedrevenheid vandaan komt en wat de meerwaarde van zijn behandelingen is.

“Begin jaren 80 ben ik begonnen als fitnessinstructeur. Ik haalde toen al veel voldoening uit het begeleiden van sporters maar merkte dat ik meer wilde dan alleen begeleiden. Tijdens de opleiding sportmassage en natuurgeneeskunde werd ik geïnspireerd om de oorzaak van een pijn te vinden”, legt Hiemstra uit. “Mooi voorbeeld is de bekende

‘zweepslag’ die veel sporters oplopen. Hoe dat kan? De kuitspieren zijn keurig gestretcht en tóch gebeurt het? Heel simpel: één spier is overgeslagen, de eenhoofdige kuitspier (m. Soleus). Deze moet op een andere manier worden gestretcht. Dat moet je wel weten natuurlijk.”

### Combinatie

Jan Hiemstra is van mening dat niet één bepaalde therapie zaligmakend is. Hij gelooft in de kracht van een combinatie van therapieën. In zijn praktijk gebruikt hij ook geen apparaten, dit in tegenstelling tot heel veel fysiotherapeuten. “Een apparaat kan niet voelen waar de oorzaak van de pijn zit. Ik ga op zoek naar de oorzaak. Deze moet worden opgelost, door te kijken, te vragen, te voelen en in te leven. De handen kunnen voelen waar het niet goed zit, dus waarom ze niet gebruiken!”

Hiemstra heeft veel studie en onderzoek gedaan naar verschillende soorten therapieën en geneeswijzen. Hij helpt

mensen onder meer met rug, heup- en nekklachten, buik- en stoelgangproblemen, hoofdpijn en migraine en een vermeende whiplash. “Vaak is het geen echte whiplash, maar is het een overbelasting of verstijving van nek- en halspijnen, maar wel met dezelfde klachten! Hier is heel goed iets aan te doen. Zelfs als het een echte whiplash is, zijn er nog mogelijkheden tot verbetering.” Ook past Jan Hiemstra acupressuur, shiatsu en bindweefselmassage toe in zijn praktijk, alsmede Personaltraining en voedingsadviezen. “Vergeet niet de sportblessures en sportbeperkingen. Deze komen ook vrij veel voor”, vult hij nog aan. “Er spelen veel mensen golf. Maar omdat hun lichaam niet in balans is of dat bepaalde rug-, heup-, nek- en/of armspieren stijf zijn, kunnen zij hun ‘swing’ niet goed maken en missen zij de precisie, controle en kracht bij de afslag. Dat kan zo een paar handicaps, afstand en frustraties uitmaken. Jammer toch?!”

Veel cliënten hebben baat bij Hiemstra’s behandelingen. Naast de particuliere

markt roept ook het bedrijfsleven zijn kennis en hulp in. Mooi voorbeeld is een medewerker van een groenvoorzieningsbedrijf die definitief arbeidsongeschikt dreigde te worden. Tijdens een bedrijfsongelukje had hij een plaat tegen zijn hoofd gekregen. Hij was al anderhalf jaar uit de roulatie met veel hoofdpijn, nekpijn, aangezichtspijn en algehele vermoeidheidsklachten. Inmiddels had hij het hele medische circuit doorlopen. Helaas zonder resultaat. “Ik heb hem korte tijd intensief behandeld, maar vroeg ook veel inzet van de man zelf. Na twee maanden werkte hij weer. Artsen en de zorgverzekeraar, die de behandelingen heeft vergoed, stonden versteld”, vertelt Hiemstra. Een snelle en accurate behandeling scheelt een bedrijf dus heel veel geld.

### Geen wachtlijst

Bijkomend voordeel is ook dat mensen met klachten vaak al binnen twee dagen in de praktijk terecht kunnen. “Een kwestie van zeer flexibel werken”, verduidelijkt hij. “Als iemand buiten de reguliere werktijden om behandeld wil worden, zowel ‘s morgens, ‘s avonds als op zater-



dag, dan probeer ik dat zoveel mogelijk in te passen. Bij mensen die niet goed ter been zijn, bijvoorbeeld oudere mensen, kom ik met alle plezier thuis. Ik heb mezelf ten doel gesteld eerlijk tegen de mensen te zijn. Als ik ze niet kan helpen, zeg ik dat ook. Meestal weet ik dat al na twee behandelingen.”

Door Trix Meijer

Therapie & Massagepraktijk Jan Hiemstra  
Van Schaikweg 55  
7811 HN Emmen  
T. 0591-611629 / 06-47996762  
W. therapieenmassageemmen.nl  
E. praktijk@therapieenmassageemmen.nl