

## Wat

Spartanova is een softwareprogramma dat zich focust op **letselpreventie, revalidatie en training**.

Het programma bestaat enerzijds uit een **testmodule**, anderzijds wordt er op basis van de resultaten een **oefenreeks** voorgesteld. De oefeningen worden thuis uitgevoerd en worden op geregelde tijdstippen geëvalueerd en aangepast.

## Voor wie

Voor iedereen die aan sport doet, zowel op amateur- als op professioneel niveau en bij het herstel van een blessure hervallen wil voorkomen.

## Inhoud

U wordt getest op verschillende parameters.

De **kracht en lenigheid** van de spiergroepen die belangrijk zijn bij het uitvoeren van uw sport worden gemeten. Bij iemand die loopt worden voornamelijk de beenspieren getest, bij iemand die tennist wordt het accent op de armspieren gelegd.

Bovenop deze kracht en lenigheidstesten voeren we ook een reeks **functionele testen** uit zoals bv. rompstabiliteit.

Het evaluatierapport kan u zelf raadplegen op [www.spartanova.com](http://www.spartanova.com). U krijgt hiervoor een login die per mail naar u wordt verstuurd. De week na de test komt u terug voor bespreking van de resultaten.

## Duur Spartanova-reeks

### 1e keer

Begintest: 2 uren.

### 2e keer

Een week na de test. Bespreking van de resultaten + aanleren van de oefeningen: 2 uren.

### 3e keer

6 weken na het aanleren van de oefeningen. Evaluatie van de oefeningen + aanpassen: 2 uren.

### 4e keer

6 weken na de 3e keer. Evaluatie van de oefeningen + aanpassen: 2 uren.

### 5e keer

6 weken na de 4e keer. Evaluatie van de oefeningen + aanpassen: 2 uren.

### 6e keer

6 weken na de 5e keer. Eindtest: 2 uren.

## Kledij

Comfortabele, sportieve kledij.

## Afspraak maken

Bij het maken van een afspraak hebben we de volgende gegevens van u nodig:

- familienaam en voornaam;
- geboortedatum;
- telefoonnummer;
- e-mailadres;
- dominante hand/voet
- reeds doorgemaakte blessures;
- huidige diagnose;
- sportactiviteit en aantal trainingsuren per week.

## Kostprijs

Zowel voor de test als de opvolgingen: per beurt 7,20 euro remgeld (met tussenkomst ziekenfonds), voor de volledige reeks.



## Contactgegevens

### Revalidatiecentrum

#### Dienst Locomove

AZ Alma Eeklo: tel. 09 310 05 96

Polikliniek AZ Alma Sijsele: tel. 09 310 13 87

E-mail [revalidatiecentrum@azalma.be](mailto:revalidatiecentrum@azalma.be)

Website [revalidatiecentrum.azalma.be](http://revalidatiecentrum.azalma.be)

## Spartanova

### Contactinfo

#### **vzw AZ Alma**

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

#### **Polikliniek AZ Alma Sijsele**

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

