



Van links naar rechts: Emiel Tromp (surfshop Hightide), Imke Verhoef (cliënte Heliomare), Roy Appel (bewegingsagoog), Tijs Bezeij (revalidatiearts) en Hetty de Ruiter (cliënte Heliomare)

Suppen als onderdeel van revalidatieproces

Wijk aan Zee - Heliomare is gestart met een nieuwe therapievorm om mensen met een beperking weer een zo zelfstandig mogelijk leven te laten leiden. Suppen (stand up paddle) is een snelgroeiende sport waarbij men zich op een groot surfboard en met peddel voortbeweegt. Dit kan op zee of op binnenwater. Suppen is goed voor het hele lichaam; het versterkt de rugspieren, buikspieren en het bevordert het evenwicht.

Het initiatief van deze nieuwe therapievorm komt van revalidatiearts Tijs Bezeij en bewegingsagoog Roy Appel. Samen ontwikkelden zij een supprogramma dat geschikt is voor mensen met CVA (beroerte) en chronische pijn. Tijs: „Suppen is goed voor mensen bij wie de balans verstoord is. Men kan zitten, liggen of staan op het board. Vallen is niet pijnlijk en het verzet de zinnen. Onze cliënten zijn zo bezig met deze nieuwe uitdaging, dat ze helemaal vergeten wat ze niet (meer) kunnen.“ Expert op het gebied van suppen is Emiel Tromp van surfshop Hightide in IJmuiden. Hightide zorgde, samen met de Vrienden van Heliomare, voor een financiële bijdrage ten behoeve van de aanschaf van twee supboards. Emiel: „Ik kan dit soort initiatieven alleen maar toejuichen. Suppen is leuk en vooral erg goed voor je lichaam. Het buiten in de natuur zijn, geeft extra energie.“