



cliënte Imke Verhoef (1984) uit Amstelhoek test het suppen uit.

FOTO HELIOMARE

## Suppen tijdens revalidatieproces

**Gusje Tromp**

**Wijk aan Zee** \* Stand up paddling, ofwel suppen, is een sport waarbij je op een groot surfboard staat en je voortbeweegt met een peddel. De laatste rage op watersportgebied kan worden uitgeoefend op zee of op het binnenwater. Suppen versterkt de rugspieren en de buikspie-

ren en bevordert het evenwicht. Daarom hebben revalidatiearts Tijs Bezeij en bewegingsagoog Roy Appel een therapievorm met suppen ontwikkeld voor de cliënten van revalidatiecentrum Heliomare in Wijk aan Zee. Het programma is geschikt voor mensen met CVA (een 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 van Heliomare zijn zo bezig met deze nieuwe uitdaging, dat ze helemaal vergeten wat ze niet of niet meer kunnen.”

Emiel Tromp van surfshop Hightide in IJmuiden is een expert op het

gebied van suppen. Surfshop 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.”

*Dagblad Kennemerland 18-6-14*