



pakketprijs lid worden van onze vereniging en elke week komen tennissen en tennisles krijgen." Maar, dat is niet het enige. Grietien: "Klopt, voor de trainingen krijgen ze een gratis kopje koffie of thee aangeboden in ons gezellige clubhuis en na de training kennen we uiteraard de derde helft, waarbij de aanwezige leden gezellig naborrelen. Je mag daar over je handicap praten, maar dat hoeft niet. Er wordt weinig over gepraat. Onze vereniging kent geen verplichtingen, wel begrip. Tenslotte mag je eind augustus aan ons jaarlijkse rolstoeltennistoernooi deelnemen, een gezelligheidstoernooi waar twee jaar geleden maar liefst 19 rolstoeltennissers aan meededen. Deelnemers die allemaal veel supporters meenamen, een prachtig evenement. Vorig jaar kon het toernooi vanwege het te warme weer, het werd 34 graden, helaas niet doorgaan. Dit jaar hopen we dat het wel weer lukt."

#### INTEGRATIE

Op deze manier hoopt De Mepsche sporten voor minder validen toegankelijker te maken en de integratie te bevorderen. "Sinds we drie jaar geleden met rolstoeltennis begonnen, is de sport binnen onze vereniging volledig geïntegreerd", geeft Grietien aan.

"Daarvoor hebben we vele drempels en belemmeringen letterlijk en figuurlijk weggenomen. Zo hebben we voor mensen die een keer rolstoeltennis willen proberen, speciale tennisrolstoelen met schuine wielen beschikbaar. Je kunt namelijk niet in je eigen rolstoel tennissen, omdat je heel wendbaar moet zijn, wil je de bal goed terug kunnen slaan."

"Het is nu aan de minder valide mensen. Sporten is, zo merk ik zelf, ontzettend belangrijk wanneer je minder mobiel bent. En rolstoeltennis is een sport waarbij je lekker in beweging bent, wat belangrijk is voor je gezondheid. Voor deelnemers die altijd stil zitten in hun rolstoel, stimuleert het bijvoorbeeld de darmen. Maar, het heeft natuurlijk nog veel meer voordelen. Je bent lekker in de buitenlucht bezig, ontmoet andere mensen en het is goed voor je lichaam."

**"Je bent lekker in de buitenlucht bezig, ontmoet andere mensen en het is goed voor je lichaam"**

Zelf ervaart Grietien rolstoeltennis als een enorme vrijheid. "Ik ben een doener en behoorlijk sportief. De hele dag zitten en niets doen, is aan mij niet besteed. Het was even een drempel die ik over moest, omdat ik wel gewoon loop, maar ik vond het heerlijk toen ik in een rolstoel weer kon tennissen. En die ervaring gun ik anderen ook. Je wordt uitgedaagd, hebt lol, er is interactie met andere mensen, daar kan ik echt van genieten. Ja, ik heb het gevoel dat ik er daardoor weer bij hoor."

Meer informatie over de Zomerchallenge vindt u op de website van De Mepsche:

[www.demepsche.nl/introductie-aanbod-rolstoeltennis/](http://www.demepsche.nl/introductie-aanbod-rolstoeltennis/)

## SV Marum en Freddy Bollegraaf gaan samen verder

Freddy Bollegraaf is ook in 2021 hoofdtrainer van SV Marum VR 1 en hoofdtrainer van het oudste meidenteam van SV Marum. Bollegraaf maakte een mooie start met de dames van SV Marum. Vanuit een duidelijke en herkenbare trainingsstructuur worden zowel individuele spelers als het team beter.

De resultaten in de voorbereiding en in het begin van de competitie waren heel goed en de spelersgroep is zeer tevreden over de samenwerking.

#### GOEDE FACILITEITEN

Ook Bollegraaf zelf is zeer ingenomen met de verlenging van het contract. 'SV Marum is een warme vereniging waar ik mij thuis voel. De faciliteiten bij de club zijn goed, er is veel betrokkenheid vanuit de vereniging bij

het door ontwikkelen van het damesvoetbal en de damesgroep is enthousiast, leergierig en gedreven', aldus de oefenmeester.

"We hopen dat het maatschappelijke leven en hiermee ook het voetbal op korte termijn weer helemaal op gang komt. We zijn blij dat Freddy Bollegraaf een jaar heeft bijgetekend om ook na dit seizoen vervolg te geven aan de positieve ontwikkeling van het damesvoetbal die hij samen met



de technische staf heeft ingezet", zegt Jozé Neef namens de technische commissie van SV Marum.

#### COLUMN

## HOOFDPIJN

Veel mensen hebben er wel eens last van: hoofdpijn. De meest voorkomende vormen van hoofdpijn zijn: spanningshoofdpijn en migraine. Daarnaast is er een vorm van hoofdpijn die met name na een trauma (bijvoorbeeld een auto-ongeluk of val) voor komt of aanhoudt, deze hoofdpijn noemen we cervicogene hoofdpijn. Dit zijn allemaal primaire hoofdpijnvormen.



NIENKE

Er bestaat ook secundaire hoofdpijn. In dat geval heeft de hoofdpijn een andere oorzaak. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een hersenschudding of aan medicatie-overgebruikshoofdpijn, waarbij de hoofdpijn in stand wordt gehouden door het gebruik van pijnstilling. Ook teveel cafeïne kan bijvoorbeeld voor hoofdpijn zorgen. Een te hoge bloeddruk kan ook hoofdpijn geven. Vertrouw je je hoofdpijn niet? Raadpleeg dan altijd een huisarts.

Omdat hoofdpijn zoveel oorzaken kan hebben en de verschillende vormen van hoofdpijn ook nog door elkaar kunnen voorkomen, is het soms een uitdaging om de hoofdpijn op te lossen. Soms zijn er dan ook meerdere zorgverleners nodig.

De fysiotherapeut kan helpen, met name bij spanningshoofdpijn en cervicogene hoofdpijn. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van (triggerpoint)massage en oefeningen, het rekken van spieren, mobilisaties en/of manipulaties. Als de hoofdpijn ontstaat na nekklachten en dit is nog niet lang aanwezig, dan slaat de behandeling vaak snel aan. Vaak loopt men echter al een tijd rond met hoofdpijn alvorens hulp te zoeken, houd er dan rekening mee dat het ook meer tijd kan kosten voor de hoofdpijn gaat afnemen. Wacht dus niet te lang met het consulteren van een hulpverlener!

Nienke Poker  
Fysiotherapie Keep on Moving  
[www.fysiotherapiekeeponmoving.nl](http://www.fysiotherapiekeeponmoving.nl)



Organiseert u een evenement in het najaar van 2021, geef dit dan door op [henk.tekst@gmail.com](mailto:henk.tekst@gmail.com), dan nemen we het op in de Sport en Bewegen Agenda. Ook sportieve successen van teams of individuen zijn van harte welkom. We besteden er aandacht aan in de volgende uitgave van Westerkwartier Beweegt. Stuur uw kopij in voor eind augustus a.s.