

Hoe we je **wel** vindbaar maken

Een pagina per vraag die iemand typt, op een adres dat klopt, met je naam goed gespeld. Twaalf stappen, in de volgorde waarin ze het meeste opleveren.

VOOR

Roosmarijn Piek

Lijffull, fysiotherapie Groningen en yoga Leek

De vakkennis op je site is goed. Het verhaal over ademhaling, fascia en yoga bij klachten schrijf je zelf al. Dit plan verhuist die kennis naar **elf pagina's met elk een eigen onderwerp**, en zorgt dat de zes adressen die kopie-van heten hun bezoekers meenemen naar hun nieuwe plek.

STAP 0

Het principe

Google beantwoordt vragen. Een pagina die een vraag beantwoordt kan winnen. Een pagina die over zes dingen tegelijk gaat, beantwoordt geen enkele vraag.

Op je site staat nu alles door elkaar. Je startpagina behandelt fysiotherapie, ademhalingstechniek, ontspanningstherapie, individuele yoga en drie groepslessen, met tien hoofdkoppen op een pagina. Je pagina over ademhalingstherapie bestaat wel, en die woont op **/kopie-van-medical-taping**.

De aanpak is om dat uit te vouwen. Elk onderwerp waar jij echt iets over te zeggen hebt, krijgt een eigen pagina met een eigen adres, een eigen titel en een eigen hoofdkop. Daar gaat geen nieuwe tekst voor verzonnen worden: je woorden staan er al.

WAT DIT NIET IS

Dit plan belooft geen plek 1. Niemand kan dat beloven en wie het wel doet, verkoopt lucht. Wat dit plan doet, is de redenen wegnemen waarom Google je nu niet kan plaatsen. Dertien van de veertien zoekopdrachten waarop je nu niet bestaat, zijn zoekopdrachten waarvoor je geen pagina hebt. Dat is het eerste dat op te lossen valt.

De volgorde

STAP	WAT	WAAROM NU
1	Je naam goed spellen	36 titels, een middag werk, direct effect op herkenning
2	Een hoofdkop per pagina	zonder dit kan Google geen pagina plaatsen
3	De adressen opruimen met doorverwijzing	je houdt wat er al staat
4	Je webwinkel en je boekingspagina's	negen voorbeeldproducten eraf, boeken weer aanzetten
5	Elf pagina's met elk een onderwerp	dit is het werk dat de zoekopdrachten binnenhaalt
6	Leek een eigen pagina geven	je staat daar al tweede in het kaartblok
7	Klachtpagina's	mensen zoeken op hun klacht, niet op je vak
8	Snelheid	2.936 ms naar onder de 300
9	Je gegevens in code	voor het kaartje en voor de AI-antwoorden
10	Je beelden	25 zonder alt-tekst, 2 met een bestandsnaam
11	Je twee Google-profielen	los van de website, bij Google zelf
12	Je blog meeverhuizen	als laatste, en in een keer goed

STAP 1, 2 EN 5

Elf pagina's, elk met een onderwerp

Dit is de kaart. Links het adres, in het midden waar de pagina over gaat, rechts hoeveel mensen er per maand op zoeken.

ADRES	ONDERWERP EN DOELZOEKWOORD	PER MAAND
/	Lijffull, wie je bent en waar je zit. Doel: je merknaam.	staat al
/fysiotherapie-groningen	fysio groningen, fysiotherapeut groningen	880
/yoga-leek	yoga leek, yogales leek, stoelyoga leek	70
/fasciatherapie	fasciatherapie, fascia behandeling, bindweefsel massage	1.300
/ademhalingstherapie	ademcoach, ademhalingsoefeningen stress	1.000
/ontspanningstherapie	spanningsklachten, slecht slapen door stress	170
/herstel-yoga	herstel yoga, yoga bij klachten, stoelyoga	1.600
/voet-en-onderbeenklachten	hielspoor, achillespees, shin splints	22.000
/leefstijl-en-voeding	leefstijlbegeleiding, gecombineerde leefstijlinterventie	te meten
/tarieven-en-vergoeding	fysiotherapie vergoeding, tarieven zonder verwijzing	te meten
/over-roosmarijn	je naam, je opleiding, je registraties	staat al

De landelijke getallen bij fasciatherapie, herstel yoga en de voetklachten zijn het hele Nederlandse zoekvolume. Daarvan haal je een deel uit je eigen regio. Ze staan erbij omdat ze laten zien dat die onderwerpen gezocht worden, en omdat jij er iets over te zeggen hebt waar de meeste praktijken in Groningen niets over hebben staan.

Hoe zo'n pagina er in Google uit komt te zien

lijffull.nl/fasciatherapie

Fasciatherapie in Groningen | Lijffull

Behandeling van bindweefsel bij aanhoudende klachten, in Groningen. Een consult van een uur, met onderzoek naar waar de spanning vandaan komt.

Nu: Fasciatherapie | Lijffull op het adres lijffull.nl/kopie-van-nieuwe-pagina, zonder omschrijving.

EEN ONDERWERP DAT ONTBREEKT OP JE SITE

In Nederland zoeken 6.600 mensen per maand op *bindweefsel massage* en 1.300 op *fasciatherapie*. In Groningen staat op die zoekopdracht geen enkele fysiotherapiepraktijk bovenaan die er echt over schrijft. Jij bent opgeleid in fasciatherapie en je hebt er een pagina over. Die pagina heet nu nieuwe-pagina.

STAP 3

De zes adressen die kopie-van heten

Die adressen staan in Google, en misschien in een link die iemand ooit gedeeld heeft. Weggooien kost je dat. Doorverwijzen houdt het.

VAN	NAAR	HOE
/kopie-van-nieuwe-pagina	/fasciatherapie	301
/kopie-van-medical-taping	/ademhalingstherapie	301
/kopie-van-ademhaling	/ontspanningstherapie	301
/kopie-van-fasciatherapie	/lichaamsgerichte-regulatie	301
/kopie-van-bodybased-regulatie	/leefstijl-en-voeding	301
/kopie-van-nieuwe-pagina-1	/herstel-yoga	301
/online-studio	/online	301, en de pagina die zegt dat ze onder constructie is gaat eraf
/persoonlijke-begeleiding	/yoga-leek	301, 118 woorden is te weinig voor een eigen pagina

Een 301 is een permanente doorverwijzing. Google haalt het oude adres uit zijn lijst, schrijft wat dat adres had opgebouwd over naar het nieuwe, en iemand met een oude link komt op de goede pagina terecht. Het is een regel per adres en het is eenmalig werk.

WAT WE NIET DOEN

We laten de oude adressen niet gewoon staan naast de nieuwe. Dan vragen twee pagina's Google om dezelfde zoekopdracht en kiest hij er zelf een, meestal de verkeerde. Dit is ook waarom je blog pas aan het eind meeverhuist: daar zitten links in de tekst die op hetzelfde moment moeten worden omgelegd.

Je titels en je koppen

WAT	NU	STRAKS	HOE
Je naam goed gespeld	1 van 41	alle	Lijffull, met twee l'en
Titels langer dan 60 tekens	3	0	onderwerp, plaats, naam, en dan stoppen
Hoofdkoppen per pagina	0 tot 10	1	de alinea's worden weer alinea's
Adressen zonder omschrijving	30	0	een regel van rond 150 tekens per pagina
Omschrijving van 422 tekens	1	0	inkorten tot wat Google toont

STAP 4

Je webwinkel en je boekingspagina's

Dit is de goedkoopste stap van het hele plan en de enige die geld kan opleveren zonder dat er een pagina bij komt. Het zit allemaal in je eigen Wix.

WAT	NU	WAT WE DOEN
Negen voorbeeldproducten	live, en Google kent hun prijs	eraf, en het adres 410 of 404 laten geven
Boeken van een losse les	niet beschikbaar	aanzetten, of de pagina eraf
Boeken van de tienrittenkaart	niet beschikbaar	aanzetten, of de pagina eraf
Hetzelfde twee keer te koop	in de winkel en in het boekstelsysteem	een van de twee wordt de plek, de ander verwijst door
De kop YOGA by the SEA	op alle vijf de boekingspagina's	jouw eigen kop, met de les en de plaats erin
De rubriek All Products	Engelse naam van Wix	Yogalessen en rittenkaarten

WAAROM DIT VOOR DE PAGINA'S KOMT

De rest van dit plan haalt bezoekers naar je site. Deze stap zorgt dat ze dan niet landen op een pagina waar staat dat het niet kan, en dat Google geen producten van je laat zien die niet bestaan. Nieuwe bezoekers naar een gesloten kassa sturen is werk dat je twee keer doet.

DIT IS IETS WAT JE ZELF AL HEBT

Je kunt online een plek laten boeken, met een prijs en een adres erbij. Dat hebben de meeste praktijken in Groningen niet. Het staat nu alleen op vier van de vijf pagina's uit. Zodra dat aan staat is het ook iets om op je nieuwe pagina's te zetten, want *direct een plek boeken* is een reden om bij jou te blijven in plaats van verder te zoeken.

STAP 6

Leek, waar je al tweede staat

In het kaartblok van *yoga leek* sta je op plek 2, tussen Yogahuis Annet en Health & Yoga. Je hebt geen pagina die over Leek gaat.

Je geeft daar elke donderdag groepsles op Industriepark 55, je geeft daar individuele yoga, en je behandelt daar. Dat staat nu verwerkt in een pagina die ook over Groningen gaat. Een eigen pagina over Leek geeft Google iets om bij dat kaartje te zetten: het adres, de dag, voor wie het geschikt is, en wat het kost.

EN JE BEHANDELT DAAR OOK, DUS DIT IS JE GROOTSTE OPEN KANS

Rond Leek wordt 480 keer per maand gezocht op *fysiotherapeut leek*, plus 710 keer in Roden. Dat is meer dan het hele yoga-zoekvolume daar bij elkaar. Je site vertelt dat nu niet: daar staat Leek als je yogalocatie en Groningen als de plek waar je behandelt. Daarom krijgt Leek geen yogapagina maar twee pagina's: een over je lessen daar en een over je behandeling daar, elk met het adres, de dagen en de tarieven erop.

Op *fysiotherapeut leek* sta je nu niet in de eerste honderd resultaten en staat er geen kaartblok boven. Dat is een zoekopdracht van 480 per maand zonder kaartje ervoor, en dat is de makkelijkste van alle veertien.

De plaatsen om je heen

PLAATS	FYSIO PER MAAND	YOGA PER MAAND
Leek	480	80
Roden	710	110
Tolbert	190	10
Marum en Norg	90	50
Groningen stad	990	1.620
Samen	2.460	1.870

Dit zijn de zoekwoorden die een volume terugkregen. Zoekwoorden waarvoor Google geen cijfer geeft, staan hier op nul en niet op een schatting. De werkelijke aantallen zijn dus iets hoger dan wat hier staat.

GRONINGEN IS EEN VOL VELD, EN DAT IS TE ZIEN

Op *fysio groningen* staan grote praktijken bovenaan: Fysiotherapie Lewenborg, Fysiosportief, MCZ, Fysio Gilde. Daar kom je niet in een maand tussen. Op *fasciatherapie groningen*, *ademhalingstherapie groningen* en *stoelyoga* is het veld veel dunner. Dat is waar je eigen vakgebied je een voorsprong geeft, en daarom staan die pagina's hoog in de volgorde.

STAP 7

Mensen zoeken op hun klacht

Niemand met pijn in zijn hiel zoekt op *integrale fysiotherapie*. Die zoekt op *hielspoor*.

WAAR MENSEN OP ZOEKEN, LANDELIJK

PER MAAND

shin splints	12.100	nekkachten	1.000
achillespees	9.900	ademhalingsoefeningen stress	1.000
long covid	9.900	knieklachten	880
burn-out klachten	9.900	post covid klachten	720
tenniselleboog	6.600	enkelklachten	260
bindweefsel massage	6.600	spanningsklachten	170

Je hebt al een pagina over voet- en onderbeenklachten. Die is 99 woorden lang. Drie van de klachten in dat rijtje gaan daarover: hielspoor, achillespees en shin splints, samen 22.000 zoekopdrachten per maand in Nederland. Op die pagina staat nu geen hoofdkop over die klachten, geen omschrijving, en geen woord over wat je er dan aan doet.

HOE ZO'N PAGINA WERKT

Iemand zoekt op zijn klacht, leest wat die klacht is, leest wat jij eraan doet en hoe lang dat ongeveer duurt, en ziet dan dat je in Groningen zit. Zo'n pagina trekt iemand binnen die niet op zoek was naar een fysiotherapeut, en wel naar een oplossing. Dat is ook het soort pagina waar Google zijn AI-antwoord uit opbouwt, en dat antwoord stond boven alle vijftien zoekopdrachten die we gemeten hebben.

WAT WE HIERVOOR VAN JE NODIG HEBBEN

Vier of vijf klachten waarmee mensen echt bij je komen, in je eigen woorden. Niet een lijstje van wat je zou kunnen behandelen: de klachten die je deze maand in je agenda hebt zien staan. Daar schrijven we de pagina's om, en wat je zelf al hebt staan over ademhaling en fascia gaat erin.

STAP 8 TOT 10

Snelheid, code en beeld

Dit deel is al gebouwd en gemeten. De getallen rechts komen uit de pagina die nu voor je klaarstaat, niet uit een belofte.

GEMETEN OP DEZELFDE DAG	JE FYSIOPAGINA NU	DE NIEUWE PAGINA	WAARDOOR
Pagina helemaal geladen	2.936 ms	279 ms	de pagina staat klaar en wordt niet bij elk bezoek samengesteld
Wachten op de server	1.103 ms	188 ms	geleverd van een plek dicht bij de bezoeker
Verstuurde kilobytes	154 kB	8 kB	geen bouwerslaag die meegestuurd wordt
Bestanden die het tekenen blokkeren	24	1	een stijlbestand, geen 21
Hoofdkoppen	6	1	een onderwerp per pagina
Beelden zonder alt-tekst	25 van 101	0	elke foto beschreven
Leesbaarheid	31	54	kortere zinnen, jouw inhoud

Je gegevens in code

Een site kan in code meegeven wie je bent, waar je zit, wanneer je open bent en wat je kost. Google gebruikt dat voor het kaartje en voor zijn antwoorden. Nu staat dat op een van je 24 pagina's, met alleen je adres in Groningen.

WAT ERIN KOMT	WAARVOOR
Je praktijk in Groningen	het kaartblok op fysio-zoekopdrachten
Je yogalocatie in Leek, met de donderdag erbij	het kaartblok op yoga leek, waar je al tweede staat
Je behandelingen als losse dienst	zodat Google fasciatherapie als dienst ziet en niet als woord
Je tarieven	mensen zoeken op kosten, en Google toont prijzen
Je registratie en je opleiding	vertrouwen, en het onderscheid met een yogadocent zonder vak
Vraag en antwoord per klachtpagina	dit is waar het AI-antwoord zijn tekst uit haalt

DIT STAAT NOG NIET IN DE PAGINA DIE NU KLAARSTAAT

De meting van vandaag laat zien dat de nieuwe pagina nog geen gegevens in code heeft staan. Dat is werk dat nog gedaan moet worden, en het staat hier omdat het een van de stappen is die je straks positie geeft in het kaartblok. Het is een halve dag werk en het hoort bij de bouw, niet erbij.

Je Google-profiel en je blog

Je hebt twee profielen op je eigen naam

In het kaartblok staan er twee: **Lijffull Roosmarijn Piek Fysiotherapie & Yoga** en **Lijffull Yoga Roosmarijn Piek**. Twee profielen verdelen je beoordelingen, je foto's en je bezoekers over twee plekken, en Google weet dan zelf niet welke de echte is.

Als die tweede er staat voor je yogalocatie in Leek, dan is dat juist goed: twee adressen mogen twee profielen hebben. Dan moet het tweede profiel wel het adres in Leek dragen, de donderdagles, en een link naar je yogapagina. Staan ze beide op Groningen, dan is er een te veel en moeten ze bij Google worden samengevoegd. Dat is iets om bij je Google-account na te kijken, en het kost geen bouwwerk.

JE INSTAGRAM DOET HET GOED EN DAT MAG BLIJVEN

Op je eigen naam staat je Instagram op plek 5, boven Zorgkaart Nederland en het AGB-register. Je plaatst daar en dat levert vindbaarheid op. Die link blijft op de site staan en wordt niet vervangen: de nieuwe site vervangt lijffull.nl, en niet je Instagram.

Je blog, als laatste

Je blog kan mee. Een artikel over ademhaling dat jij geschreven hebt, is het soort pagina waarmee je op een klachtzoekopdracht kunt binnenkomen. Het staat als laatste in de volgorde om een reden: in je artikelen staan links naar je eigen pagina's, en die adressen veranderen in stap 3. Verhuist de blog eerder, dan staan er links in die naar een pagina wijzen die er niet meer is.

BIJ HET VERHUIZEN VAN DE BLOG	WAAROM
Elke link in de tekst omleggen naar het nieuwe adres	een link naar een verdwenen pagina is een doodlopend pad voor de lezer en voor Google
Links naar anderen laten staan	een verwijzing naar een onderzoek of een organisatie hoort te blijven
Elke titel en omschrijving nakijken	daar staat nu ook Lijfful
De alt-teksten van de foto's nakijken	Wix maakt die van de bestandsnaam

WAT JE KUNT VERWACHTEN

En wat we niet beloven

Google heeft tijd nodig. Wat wanneer gebeurt, is per onderdeel verschillend, en dat is te zeggen zonder te gokken.

WANNEER	WAT JE MERKT
Dag een	je naam staat goed in elke titel, elke pagina heeft een onderwerp, de pagina laadt tien keer sneller
Week een tot drie	Google haalt de nieuwe pagina's op en zet de oude adressen om. In deze weken beweegt je positie en kan die ook tijdelijk zakken
Maand een tot drie	de pagina's over fasciatherapie, ademhaling en stoelyoga gaan meedoen. Dat zijn de dunne velden, dus daar komt beweging het eerst
Maand drie tot zes	de klachtpagina's gaan werken, en Leek. Hier komen de aanvragen vandaan van mensen die je nog niet kenden
Fysio Groningen	dit is het volle veld met grote praktijken. Dit duurt het langst en is het minst zeker

DRIE DINGEN DIE WE NIET BELOVEN

Geen plek 1, want die is niet te koop en niet te garanderen. Geen aantal nieuwe patienten, want dat hangt af van je agenda, je tarieven en je regio, en niet alleen van Google. En geen resultaat in Groningen op *fysio groningen* binnen een half jaar: daar staan praktijken met tien jaar voorsprong.

Wat we van je nodig hebben

1 VIER OF VIJF KLACHTEN WAARMEE MENSEN ECHT BIJ JE KOMEN

In je eigen woorden, uit je eigen agenda.

2 JE AFSPRAKEN ROND LEEK, OP PAPIER

Je behandelt daar binnen een andere praktijk. Wij willen weten wat er over die plek op je eigen site mag staan, en onder welke naam iemand daar een afspraak maakt. Dat bepaalt hoe de pagina over Leek wordt geschreven.

3 JE WIX-WEBWINKEL EN JE RESERVERINGSSYSTEEM

Welke vijf dingen moeten te boeken zijn en tegen welke prijs. Op vier van de vijf boekingspagina's staat nu dat het niet beschikbaar is, en in je webwinkel staan negen voorbeeldproducten die niet van jou zijn.

4 JE TARIEVEN, BEVESTIGD

Wat op de nieuwe pagina staat komt van je eigen site. Het is verstandig dat na te kijken voordat het in code bij Google terechtkomt.

5 TOEGANG TOT JE GOOGLE-PROFIELEN

Om te zien of die tweede bij Leek hoort of dubbel is.

6 EEN BESLUIT OVER DE BLOG EN OVER JE ONLINE STUDIO

De studio is een abonnement met een eigen inlog. Dat is een eigen traject en het staat daarom niet in dit plan.

Alle getallen in dit plan komen uit de meting van 22 oktober 2026 die in het rapport "Waar je nu staat in Google" staat. De zoekvolumes komen uit de cijfers van Google Ads, de posities uit de echte resultatenpagina, de laadtijden uit een meting die de pagina echt inlaadt. Een prijs voor dit werk staat in een apart voorstel.