

Aanmelden

U kunt zich van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur zowel telefonisch op (0313) - 414 866 als persoonlijk aanmelden bij onze secretaresse. Ook kunt u natuurlijk een mail sturen naar info@fhc-dieren.nl of vul het contactformulier in op onze website.

Zorgverzekering & kosten

Het rugtrainingsprogramma kan vanuit uw aanvullende verzekering worden vergoed. Mocht u niet of onvoldoende aanvullend verzekerd zijn, zullen de kosten geheel of gedeeltelijk voor eigen rekening zijn. Controleer of u voldoende aanvullend verzekerd bent.

Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

Internet

info@fhc-dieren.nl

www.fhc-dieren.nl

Rugtrainingsprogramma

Regelmatig last van rugklachten? Tijd voor verandering!

Informatie
en
training

Fysiotherapie locaties

Hoofdvestiging & postadres

Treubstraat 70a
6951 BB Dieren

Dependances

Wilhelminaweg 25
6951 BM Dieren

Imboslaan 71
6951 KA Dieren



Fysiotherapie
Het Centrum

Informeer bij
uw therapeut
naar de **juiste**
locatie



Wat is het Rugtrainings-programma?

In groepsverband van maximaal 6 personen traint u onder begeleiding van een gespecialiseerd fysio/manueeltherapeut uw rugspieren en krijgt u een beter inzicht in uw rugklachten. Het programma bestaat uit een individuele intake, een informatiebijeenkomst, negen trainingen en een individuele outtake.

Dit zal plaatsvinden in een periode van vier maanden. Iedere deelnemer krijgt een boek met oefeningen zodat thuis met de opgedane kennis zelfstandig geoefend kan worden.

Wat is het doel?

Het doel is de belastbaarheid van uw rug te vergroten en u meer inzicht te geven in wat u zelf kunt doen om rugklachten te voorkomen. In de meeste gevallen is er geen sprake van weefselschade, maar worden de klachten veroorzaakt door een verstoring in de balans tussen de belasting en belastbaarheid van uw rug.

Bij terugkerende rugklachten zijn de spieren die de rug moeten ondersteunen, de zogenaamde stabiliserende spieren, vaak niet sterk genoeg voor hun taak. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat training van deze stabiliserende spieren het terugkeren van lage rugklachten kan verminderen van 84% naar 30%. Onze training is erop gericht deze stabiliserende spieren te versterken.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor iedereen, die:

- Na vermindering van klachten een stok achter de deur nodig heeft om preventief te blijven werken aan het voorkomen van rugklachten;
- Bekend is met (terugkerende) lage rugklachten en dit wil veranderen;
- Kennis wil opdoen over de achtergrond van rugklachten en de aanpak hiervan;
- Onder deskundige begeleiding wil werken aan een beter belastbare rug;
- Gemotiveerd is om ook thuis zelfstandig aan de slag te gaan.

Wat verwachten we van u?

Voor een effectief resultaat is het van belang dat u thuis zelfstandig traint.

Hiervoor dient u in het bezit te zijn van een gymbal. Wij informeren u graag over de kosten en aanschafmogelijkheden van deze gymbal.

Wie verzorgt de training?

Wij werken met gespecialiseerde therapeuten. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website (www.fhc-dieren.nl), bel (0313) - 414 866 tussen 08.00 tot 17.00 uur of vraag er naar bij onze secretaresse.

Kleding

Het is aan te raden om tijdens de training kleding te dragen waarin u zich gemakkelijk kunt bewegen. Tevens verzoeken wij u schone sportschoenen mee te nemen.

Intake

Voordat u kunt beginnen met het programma vindt er een intakegesprek plaats. Dit houdt in dat er met u een individuele afspraak gemaakt zal worden waarbij aan de hand van een vraaggesprek en onderzoek uw beginsituatie wordt bepaald.