

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

De rugtriathlon wordt gedeeltelijk vanuit uw aanvullende verzekering vergoed. Om het hele programma te kunnen volgen is er een eigen bijdrage verschuldigd. De hoogte van deze bijdrage is afhankelijk van uw aanvullende polis. Graag zoeken we dit precies voor u uit.

Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

Internet

info@fhc-dieren.nl

www.fhc-dieren.nl

Rugtriathlon

Minder terugkerende periodes met lage rugklachten waardoor veel minder arbeidsverzuim

Voor een
beter
belastbare
rug

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 Rugtriathlon?

De Rugtriathlon is voor mensen met chronische of steeds terugkerende rugklachten, in combinatie met algeheel verminderde belastbaarheid van de wervelkolom.

Het is een individueel rugtrainingsprogramma in groepsverband (max 9 personen), voor de duur van 1 jaar. Hierbij wordt er wekelijks getraind met een opbouwend schema ter verbetering van de belastbaarheid van de rug.

Bij terugkerende rugklachten is er vaak sprake van een verminderde belastbaarheid van de spieren die de rug moeten ondersteunen, de zogenaamde stabiliserende spieren. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat training van deze stabiliserende spieren de kans op het terugkeren van lage rugklachten kan verminderen van 84% naar 30%.

De training is erop gericht deze stabiliserende spieren te versterken. Daarnaast worden er in de rugtriathlon ook nog andere spieren getraind die de belastbaarheid vergroten. Hierdoor wordt de kans op rugklachten kleiner en de duur van de klachten verkort.

Wat is het doel?

- Het verbeteren van de kracht en stabiliteit van de lage rug;
- Het verminderen van medicijngebruik, bezoeken aan de arts en fysiotherapeut;
- Het verminderen van bewegingsangst;
- Langdurig dan wel blijvend verhogen van de functionele belastbaarheid van de lage rug.

Waar richt de begeleiding op?

- Controle op een goede uitvoering van de bewegingen;
- Controle op een juiste gestage opbouw volgens programma;
- Motiveren en waar nodig uitleggen c.q. voorlichten;
- Angst wegnemen;
- Begeleiding geven voor de thuistraining;
- Toevoegen van conditietraining indien de algehele conditie te wensen overlaat.

Voor wie?

Dit programma is bedoeld voor iedereen, die:

- Bekend is met recidiverende lage rugklachten en hierin verandering wil brengen;
- Nu eens voor langere tijd van zijn rugklacht verlost wil zijn;
- Onder deskundige begeleiding wil werken aan een beter belastbare rug;
- Na vermindering van klachten een stok achter de deur nodig heeft om preventief te blijven werken aan het voorkomen van rugklachten.

Wat verwachten we van u?

De bereidheid om een jaar lang een intensief trainingsprogramma consequent te volgen.

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 en opstartfase

Voordat u kunt beginnen met het trainingsprogramma vindt er een intakegesprek plaats. De gegevens uit de intake worden gebruikt om een persoonlijk trainingsschema op te stellen. In de eerste 4-6 sessies krijgt u individuele begeleiding om de belangrijkste aspecten van de Rugtriathlon met u door te nemen. Na deze opstartfase kunt u starten met het trainingsprogramma in een van onze groepen.