

Wanneer?

De trainingen vinden plaats op de volgende dagen:

Dinsdag 16.00 – 17.30

Vrijdag 16.00 – 17.30

Waar?

Smienk Fysiotherapie
Leemhorst 1
7609 LA Almelo

Wil je meer weten?

Neem dan contact met ons op:

Karin Timmerij

Smienk fysiotherapie
De Leemhorst 1
7609 LA Almelo
0546-820892

info@smienk.com
www.smienk.com



Smienk

02-10-2008



Smienk

Training voor
mensen met
chronische
rugklachten

Wat doen we?

We beginnen met een uitgebreide test. Onderdelen hiervan zijn o.a. mobiliteit, lenigheid, kracht van de buikrug- en beenspieren, conditie en ADL vragenlijst. Aan de hand hiervan maken we een individueel programma. Hierin zit verwerkt: beweeglijkheid, spierkracht en conditie. Daarnaast besteden we aandacht aan tillen, houding en ontspanning en voorlichting. Aan het eind gaan we weer testen om te vergelijken met het begin.

Doelstelling

Verbeteren van de lichamelijke activiteit en conditie, zodat u ondanks de rugpijn minder beperkingen ondervindt en meer inzicht krijgt in de mogelijkheden van uw eigen lichaam.

Voor wie?

Voor mensen die chronisch last hebben van de rug:

- langer dan 3 maanden
- vaker dan 3 keer per jaar klachten
- 6 weken na een rugoperatie

Duur ?

Het programma duurt 12 weken. Na de intake en testen gaan we 10 weken 2 keer per week trainen. Aan het eind van het programma volgt er een herhaling van de testen. We gaan dan evalueren en een plan maken om in beweging te blijven om de behaalde resultaten te behouden.

Vergoeding

De fitness wordt voor 12 weken volledig vergoed als je verzekerd bent bij Menzis (aanvullend pakket 2 of 3).