

Onze deskundigheid

Onze fysiotherapeuten bieden een veelzijdig aanbod aan fysiotherapeutische zorg. Zo kunt u bij ons terecht voor:

- Fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Revalidatietraining (PRT)
- Geriatrische fysiotherapie

FysioFitness & Beweegprogramma's

Naast de individuele fysiotherapeutische begeleiding bieden wij ook groepsgebonden beweegprogramma's aan.

- FysioFitness
- FysioFitness voor senioren
- Kwetsbare ouderen
- Mindfulness
- Beweegprogramma voor mensen met chronische longklachten (astma-COPD)
- Fitness4Kids
- Jeugdfitness
- teRUG in Actie
- Running Therapie
- Claudicatio looptraining
- Parkinson beweeggroep
- Babymassage
- Wandelgroep

Bovenstaande fitness- en beweegprogramma's vinden plaats op locatie Grevelingen. De wandelgroep heeft een eigen startlocatie. Uitgebreide informatie over de inhoud en tarieven van onze FysioFitness & Beweegprogramma's vindt u in ons folderrek of op: www.fysiotherapiekersenboogerd.nl

Opleidingspraktijk

Onze praktijk is een erkend stage adres voor studenten fysiotherapie (Hogeschool van Amsterdam) en voor studenten aan de SOMT, University of Physiotherapy in Amersfoort.

Kwalificaties

Onze fysiotherapeuten zijn ingeschreven in het BIG register en het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het KNGF en de deelregisters voor de verbijzonderingen. De praktijk is aangesloten bij het Koninklijk Nederlands Genootschap Fysiotherapie (KNGF).

Afhankelijk van hun specialisatie zijn onze fysiotherapeuten lid van de volgende beroepsverenigingen:

- de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Kinder- en jeugd gezondheidszorg (NVFK)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sport gezondheidszorg (NVFS)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek (NFP)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB)

Kwaliteitsbeleid

Binnen het gezondheidscentrum bestaat een gericht kwaliteitsbeleid om de zorgverlening continu te verbeteren. Hiervoor is uw mening van groot belang. Om uw tevredenheid over onze prestaties in kaart te brengen houden we regelmatig 'patiëntenquêtes'. Wij zouden het zeer op prijs stellen als u deze patiëntenquête voor ons wilt invullen wanneer u dat gevraagd wordt.



www.fysiotherapiekersenboogerd.nl



Versie: Februari 2020



teRUG in Actie

Een beweegprogramma om zelf uw rugklachten te verminderen



TERUG IN ACTIE

Deze folder geeft u informatie over rugpijn én het trainingsprogramma 'teRUG in Actie'.

Wat is rugpijn?

Rugpijn kan erg pijnlijk vervelend zijn en uw leven op meerdere gebieden beïnvloeden. Toch is bekend dat rugpijn in de meeste gevallen niet veroorzaakt wordt door een (ernstige) aandoening of ziekte. U kunt hierbij denken aan een vorm van reuma, een botbreuk, een hernia of iets dergelijks. We noemen dit 'specifieke lage rugpijn'.

Rugpijn die niet door een aandoening of ziekte veroorzaakt wordt noemen we 'aspecifieke lage rugpijn'. Van al de gevallen van rugpijn is ongeveer 90% aspecifiek. Aspecifieke lage rugpijn bevindt zich in de lage rug en kan soms uitstralen naar de bovenbenen of middenrug. Aspecifieke lage rugpijn komt heel vaak voor. 60-90% van de Nederlanders krijgt tenminste één keer in zijn leven lage rugpijn. Bij sommige mensen komt de rugpijn na die ene keer niet meer terug. Bij anderen komt de rugpijn regelmatig terug.



Waarom komt het?

Het is niet altijd te achterhalen wat de oorzaak is van aspecifieke lage rugpijn. Vaak speelt overbelasting een rol in het ontstaan van lage rugpijn. U kunt dan denken aan een val of vertillen. In de meeste gevallen herstelt de rug hiervan snel zonder problemen.

Ook al is het soms lastig te verklaren wat de exacte oorzaak is van lage rugpijn, het uitsluiten van een ernstige oorzaak is wél heel goed mogelijk met de huidige kennis. De huisarts en medisch specialist spelen hierin een belangrijke rol.

Wat kan het herstel belemmeren?

Aspecifieke lage rugpijn herstelt vaak binnen enkele weken. Wanneer het langer duurt, kan dit een aantal oorzaken hebben. De meeste oorzaken zijn onschuldig. U kunt dan denken aan het hebben van een slechte lichamelijke conditie, het leiden van een overwegend zittend bestaan of vaak in eenzelfde houding (moeten) verblijven, het niet 'fit' zijn van uw rompspieren of overgewicht.

Daarnaast zijn er ook veel voorkomende niet-lichamelijke oorzaken die herstel kunnen belemmeren: o.a. hevige emoties, vaak onrustig of nerveus zijn of het gevoel vaak onder spanning te staan. Ook kunnen negatieve gedachten over uw rugpijn ('mijn rugpijn gaat nooit meer over', 'er is vast iets ernstigs aan de hand') het herstel flink belemmeren. Als uw lage rugpijn u steeds meer gaat belemmeren kan het erg zinvol zijn om met behulp van een fysiotherapeut te achterhalen wat uw herstel tegenhoudt én uw fitheid te verbeteren. 'teRUG in Actie' kan u hierbij helpen.

Wanneer is deelname aan 'teRUG in Actie' zinvol?

- als u langer dan 6 weken rugpijn hebt zonder enige verbetering,
- als u last hebt van rugpijn die wel herstelt, maar zeer regelmatig terugkeert,
- als u een rugoperatie ondergaan hebt waarvan u moet revalideren,
- als u herstellende bent van een hernia en u uw belastbaarheid wilt verhogen.

De inhoud van het rugtrainingsprogramma

Het programma bestaat uit het stapsgewijs opbouwen van activiteiten die voor úw dagelijks leven en werk belangrijk zijn. Om deze activiteiten in gerichte oefeningen om te zetten zal de eerste afspraak bestaan uit een gesprek, waarin u samen met de fysiotherapeut de oefeningen zult samenstellen.



De training

Gedurende 12 weken (1 of 2 trainingen per week) zult u geleidelijk uw belastbaarheid gaan verhogen door middel van uw specifieke trainingsprogramma in onze trainingszaal. Het zal bestaan o.a. uit functionele stabilisatie-, kracht- en conditietraining die stapsgewijs in intensiteit toeneemt. Er wordt getraind in kleine groepjes.



Evaluatie

Tijdens een laatste individuele sessie zullen de behaalde resultaten geëvalueerd worden.

Waar?

'teRUG in Actie' wordt gegeven op de afdeling fysiotherapie van Gezondheidscentrum Kersenboogerd op de locatie 'Grevelingen', Leonard Bernsteinhof 4, 1628 TT Hoorn.

Aanmelding

U kunt zich voor 'teRUG in Actie' aanmelden bij de assistente fysiotherapie via tel. **0229 - 28 09 99**, of u kunt langskomen op de locatie Grevelingen. U wordt dan ingepland voor een intake.

Vergoeding

Als u deelneemt aan 'teRUG in Actie' zullen voor de individuele sessies per keer het tarief van een behandeling bij uw ziektekostenverzekeraar in rekening gebracht worden.

Meer informatie?

Voor meer informatie neemt u een bezoek aan onze website www.fysiotherapiekersenboogerd.nl, of neem contact op met de assistente via tel. **0229 - 28 09 99**