

COPD LONGPROBLEMATIEK

DOELSTELLING

Hoewel COPD niet te genezen is, zijn de klachten met een uitgekiende behandeling te verlichten. Stoppen met roken is de meest doeltreffende stap om het verergeren van de ziekte te vertragen. Naast medicijngebruik is groepsfysiotherapie nuttig om slijm te verwijderen en de conditie te verbeteren. De oefeningen tijdens de groepsbehandeling zijn gericht op: verbetering/onderhouding van uw conditie en spierkracht, houdingscorrectie, ribspreiding, rugstrekking, ontspanning- en ademhalingsoefeningen.

PLAN VAN AANPAK

De groepsfysiotherapie bestaat uit een test bij aanvang waarbij informatie over uw fitheid wordt vastgelegd en uw persoonlijke omstandigheden worden besproken. Ieder trainingsuur biedt: een gezamenlijke warming up, een (individueel gericht) trainingsprogramma met behulp van fitnessapparatuur en/of materialen als stokken, ballen en haltertjes en een gezamenlijke cooling down vormt de afsluiting van de les.

TIJD & TARIEF

Deelname is mogelijk voor 1 of 2x per week. Om de persoonlijke aandacht te garanderen is de groepsomvang maximaal 10 personen. Het aantal keer dat u per jaar op kosten van uw zorgverzekeraar mag deelnemen is bij een niet-chronische aandoening afhankelijk van de mate waarin u aanvullend verzekerd bent. **Bij een chronische aandoening (FEV1 < 60%) valt de deelname voor de eerste 12x binnen de aanvullende verzekering en daarna binnen de hoofdverzekering. (2011!, vraag naar de wijzigingen in 2012)**

AANMELDEN

Wanneer u geïnteresseerd bent dan kunt u zich wenden tot uw fysiotherapeut of tot één van de Fys'optima-praktijken bij u in de buurt. **BEWUST BEWEGEN is FysOptima praktijk met vestigingen in Tubbergen, Albergen en Vasse**

Bewust Bewegen

Bruno van Ommenstraat 31
7651 BP Tubbergen
t. 0546-621886

www.bewustbewegen.com
info@fysiotubbergen.nl

Telefonisch aanmelden kan via 0546 621886