

Openingstijden:

Tubbergen:

Maandag: 18.45 - 20.00 Fitness
 Dinsdag: 10.00 - 11.00 (55+)
 17.30 - 18.30 (GVT)
 18.45 - 20.00 Fitness
 ZwangerFit 20.00 - 21.00 uur
 Donderdag: 13.30 - 14.30 (55+)
 18.45 - 20.00 Fitness

Vasse:

Maandag: 14.30 - 15.30 uur (55+)
 18.30 - 19.30 uur
 19.30 - 20.30 uur
 Woensdag: 18.30 - 19.30 uur
 Vrijdag: 14.00 - 15.00 uur (55+)

Kosten:		
Introductie/ fittest	€ 35,-	
Per keer	€ 8,00	
	1x per week	2x per week
Maandkaart	€ 35,- (5x)	€ 65,-
2 maandkaart	€ 65,- (10x)	€ 130,-
Halfjaarkaart	€ 185,- (30x)	€ 350,-
doelgroep	Zie folder doelgroep	



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



Albergen 7665 AB
 Rafterstraat 3a
 Tel. 0546-441141



Vasse 7661 RA
 Hoojdijk 11
 Tel. 0541-680562



Bewust Bewegen



OSTEOPOROSE en VALTRAINING

Bewust Bewegen



Plus-
praktijk



BEWUST BEWEGEN is een multidisciplinair centrum. U kunt bij ons terecht voor fysiotherapie, oefentherapie, logopedie, podotherapie, manuele therapie, psychosomatische fysiotherapie, oedeemtherapie, sportfysiotherapie, arbeidsfysiotherapie, craniofaciale therapie, echodiagnostiek, meer bewegen voor ouderen, medisch fitness, senioren fitness, kinderoefentherapie, bekkenfysiotherapie, zwangerfit, babymassage, conditiemetingen, doelgroep programma's en fitness voor mensen met een verstandelijke beperking.

Afspraak maken?

Voor het maken van een afspraak neemt u contact op met ons secretariaat via telefoonnummer 0546-621886 of rechtstreeks met een der vestigingen of via de website: www.bewustbewegen.com

BEWUST BEWEGEN biedt beweegprogramma's aan voor mensen met chronische aandoeningen. In een gezellige sfeer en onder begeleiding van een deskundige Fysiotherapeut kunt u werken aan verbetering van uw conditie, spierkracht en souplesse waardoor u beter bestand bent tegen de invloeden die de aandoening op uw functioneren heeft.

BEWUST BEWEGEN bij Osteoporose en Valtraining

Wat is osteoporose?

Osteoporose (in de volksmond botontkalking), is een botaandoening waarbij het botweefsel zodanig is verminderd dat al bij een geringe belasting, een heup-, of polsfractuur of een inzakking van de wervels kan ontstaan. Osteoporose is een ziekte waarbij het bot steeds meer openingen bevat: het wordt poreuzer. Eigenlijk is het geen botontkalking maar botarmoede. Er verdwijnt namelijk niet alleen kalk uit het bot maar de hele structuur verzwakt. Wanneer er te grote openingen ontstaan kunnen de botten bij een geringe stoot of val breken.

Hoe herken je osteoporose?

Osteoporose is een gemene aandoening die zich in een vroeg stadium niet laat zien. Pas als osteoporose verder gevorderd is ontstaan de eerste verschijnselen.

- Krimpen, botbreuken (pols- of heupbreuk) door lichte val of stoot.
- Rugpijn door wervelinzakkingen.
- Zuurbranden, vaak plassen, moeilijk ademen en een uitbollende buik kunnen wijzen op ingezakte wervels

Wanneer men deze verschijnselen heeft is osteoporose al een feit. Osteoporose is een langzaam proces, het skelet verliest steeds meer calciumfosfaten. Dit proces duurt jaren en men heeft dit niet in de gaten. De één verliest sneller bot dan de ander. Men weet dit niet van zichzelf. Om osteoporose voor te zijn en dus te voorkomen is het van essentieel belang een **vroegtijdige botscan** te laten maken en zeker wanneer men hoort bij de risicogroep.

Gevolgen van osteoporose

Wanneer iemand lijdt aan osteoporose zijn de gevolgen aanzienlijk. Het versnelt het verouderingsproces, men krimpt en het kan leiden tot een gebogen houding en/of botbreuken. Botbreuken maken de mensen afhankelijk van hulp van derden. Dit betekent een ingrijpende verandering in iemands leven. De ziekte kan veel pijn veroorzaken, vooral in de rug.

Wat kunt u doen bij osteoporose?

Het is belangrijk om in beweging te blijven en uw kracht en flexibiliteit optimaal te houden.

Enkele algemene adviezen zetten we voor u op een rijtje:

- Voldoende lichaamsbeweging.
- Voldoende buitenlucht.
- Drink zo min mogelijk koffie, alcohol.
- Stop met roken.
- Gezonde voeding (veel groenten, weinig vlees).
- Vermijd stress zo veel mogelijk.
- Calciumrijke voeding (dit hoeft beslist geen melk te zijn).
- Let op: zuur/base balans.
- Gebruik een goed voedingssupplement (zie **orthomoleculaire therapie**)

Bewust Bewegen en osteoporose

Bewust Bewegen is FysOptima partner. Wij hebben een speciaal beweegprogramma voor Osteoporose.

Het is van groot belang om actief te blijven bij osteoporose. In ons programma wordt gestreefd naar het ontwikkelen van en in stand houden van een actieve leefstijl en het verhogen van fitheid, waarbij de beweegnormen, waar mogelijk worden behaald. Daarnaast zal er aandacht worden besteed aan het inspanningsvermogen en de spierfunctie.

Mogelijke trainingsdoelen zijn:

- Het ontwikkelen van een actieve leefstijl,
- Het verminderen van het val- en fractuurrisico,
- Het verbeteren van balans, kracht en uithoudingsvermogen,
- Verbeteren toename van botmassa.

Het programma is speciaal bedoeld voor mensen die moeite hebben om zelfstandig tot een actievere levensstijl te komen.

Kosten en duur

Afhankelijk van uw aanvullende verzekering worden de kosten (deels)vergoed door de zorgverzekeraar. Vraag hiernaar bij uw fysiotherapeut.

Het programma heeft een duur van 1 jaar.

In Nederland krijgt 1 op de 3 vrouwen boven de vijftig jaar te maken met osteoporose; Bij mannen is dit 1 op de 9, die osteoporose ontwikkelen; Jaarlijks breken 16.000 mensen een heup, 12.000 mensen breken een pols en de ziekenhuizen registreren 16.000 wervelfracturen.



Na een heupbreuk overlijden 15 tot 20% van de mensen ten gevolge van de complicaties, verlies van zelfstandigheid en immobiliteit. Op dit ogenblik hebben ruim 800.000 mensen in Nederland osteoporose.



Osteoporose is een aandoening die zich pas laat zien wanneer osteoporose een feit is. Het krimpen, ofwel kleiner worden in lichaamslengte, of een spontane botbreuk bij een lichte stoot of val is een duidelijk een signaal van osteoporose.