

Beweegprogramma

LAGE RUGKLACHTEN

“Ben voorzichtig met je rug!” Maar wat als de rugklachten er al zijn? En wat als er eigenlijk geen echte oorzaak voor is? Dit is iets waar 85% van de Nederlandse bevolking ooit tegen aan loopt. Wij hebben daarom een speciale programma ontwikkeld voor mensen met specifieke rugklachten.

DOELSTELLING

Het doel van het programma is dat u controle krijgt over uw rugklachten. Daarnaast is het verbeteren van uw algehele lichamelijke conditie een belangrijk onderdeel van het programma.

PLAN VAN AANPAK

Het programma begint met een intake waarbij informatie over uw fitheid wordt vastgelegd en uw persoonlijke omstandigheden worden besproken. Aan de hand van deze gegevens wordt een persoonlijk trainingsprogramma opgesteld. Hierbij is sprake van een gedragsgeoriënteerde aanpak. Daarnaast volgt u een informatieles waarbij de manier waarop u en uw omgeving omgaan met uw klachten besproken wordt. Ook een tilinstructie is onderdeel van het programma.

TIJD & TARIEF

Er is een kort (13 trainingen), middellang (26 trainingen) en lang programma (39 trainingen). Een aantal zorgverzekeraars vergoedt dit programma geheel of gedeeltelijk. Voor meer informatie hierover en over andere aspecten van dit programma kunt u terecht bij uw fysiotherapeut of bij uw zorgverzekeraar.

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.**

Fysiotherapiepraktijk

Bewust Bewegen

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

www.bewustbewegen.com

info@fysiotubbergen.nl

Telefonisch aanmelden kan via 0546-621886.