



MEDISCHE TRAINING

Medische Training: Uw lichaam verdient de beste aanpak!

Met Medische Training verminderen klachten en verbetert u uw conditie en kracht.

Hoe ontstaan klachten?

Bij pijnklachten of beperkingen past het lichaam zich aan. Door verkeerd of teveel gebruik kan overbelasting ontstaan. Dit uit zich in pijnklachten waar het lichaam ook weer op reageert. De conditie kan hierdoor verder afnemen en de kans op klachten wordt steeds groter. U komt in een zogenaamde vicieuze cirkel.

Naast het overbelasten kan er ook worden onderbelast. In die situatie worden de mogelijkheden van het lichaam – nog – niet optimaal benut. Met krachtvermindering, stijve spieren en gewrichten en een afnemende conditie als mogelijk gevolg.

U kunt zelf leren de beste balans te vinden. Laat ons u daarbij helpen!

Maatwerk

Tijdens een eerste gesprek krijgen we een duidelijk beeld van de klachten en beperkingen. Daarnaast wordt er een aantal tests uitgevoerd. Deze geven inzicht in conditie, kracht en lenigheid. Blessures en pijnklachten worden geïnventariseerd, zodat een training op maat gemaakt kan worden.

Tijdens deze training is gevarieerd bewegen van groot belang.

Naast kracht- en conditietraining is er ook aandacht voor ontspanning. In een periode van zes weken wordt er twee keer per week getraind. Indien nodig wordt deze periode – na overleg met u of uw arts – verlengd. Tijdens de training wordt een aantal metingen herhaald, waarmee we de voortgang bewaken.

Winst

Om hetgeen u bereikt heeft vast te houden is het van groot belang dat u na de trainingsperiode actief blijft. Bijvoorbeeld door wekelijks te gaan zwemmen of wandelen.

Aan het eind vindt een evaluatiegesprek plaats. Met dit gesprek is de Medische Training

afgerond en wordt de huisarts en/of specialist op de hoogte gebracht van de nieuwe situatie. Wij zijn ervan overtuigd dat u na deze training met nieuwe inzichten en een sterker lichaam de toekomst met vertrouwen tegemoet treedt!

Praktijk Fysiotherapie Bolsward-Nijland

Adres:

Franekerstraat 20
8701 GC Bolsward

Telefoonnummer:

0515-574134

Fysiotherapeuten:

Richard Schrijver
Coco Haveman
Esther van der Pol