

U kunt bij ons terecht voor:

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Bedrijfsfysiotherapie
- Medische training
- Echografie
- Ontspanningstherapie
- Dry needling

Na een uitgebreide screening ontvangt u een persoonlijk behandelplan voor de beste behandeling!



Openingstijden

Maandag	07.00 uur tot 18.30 uur
Dinsdag	07.00 uur tot 19.30 uur
Woensdag	07.45 uur tot 18.30 uur
Donderdag	07.00 uur tot 18.30 uur
Vrijdag	07.00 uur tot 18.30 uur
Zaterdag	08.00 uur tot 10.00 uur (Telefonisch bereikbaar)
Zondag	08.00 uur tot 10.00 uur (Telefonisch bereikbaar)

Hoofdvestiging

Fysiotherapiepraktijk Bolsward

Franekerstraat 20
8701 GC Bolsward
Telefoonnummer: 0515 – 574134
Faxnummer: 0515 – 573635

Overige locaties

Gezondheidscentrum Bolsward

Jelmerstraat 4
8701 XH Bolsward
Telefoonnummer: 0515 – 574134

Locatie Nijland

Hottingawei 8
8771 ST Nijland
Telefoonnummer: 0515 – 574134

Locatie Blauwhuis

Zorgcentrum Teatskehûs
Vitusdijk 2
8615 LM Blauwhuis
Telefoonnummer: 0515 – 574134

Afspraak maken?

Bel: 0515 – 574134

E-mail: info@fysiotherapiebolsward.nl

**Medische training
Fysiotherapie Bolsward**



Regelmatig bewegen is belangrijk! U voelt zich fitter en loopt minder kans op ernstige ziekten. Pijnklachten of beperkingen kunnen ervoor zorgen dat u niet voldoende beweegt. Onze fysiotherapeuten leren u hoe u op een verantwoorde manier kunt trainen.

Medische training is een trainingsprogramma afgestemd op uw individuele belastbaarheid. Het richt zich op het verhelpen van specifieke klachten of het beter kunnen functioneren met een bepaalde aandoening.

Voor wie is medische training?

Medische training is een uitkomst als:

- u een aandoening heeft waardoor sporten moeilijk gaat (zoals reuma, fibromyalgie, COPD).
- u bent geopereerd en moet revalideren.
- u lichamelijke klachten heeft en wilt weten hoe u uw lichaam op een verantwoorde manier kunt belasten.
- hersteld bent van uw klachten en de kans op herhaling wilt verkleinen.

Medische training is dé manier om onder deskundige begeleiding van geregistreerde fysio-/oefentherapeuten op een plezierige wijze doelgericht te trainen.



Uitgebreide intake

Voordat u start met de medische training, willen wij eerst inzicht krijgen in uw klachten en beperkingen. Tijdens een uitgebreide intake voeren wij een aantal tests uit. Zo kunnen wij beoordelen hoe het gesteld is met uw conditie, kracht en belastbaarheid. Wij inventariseren uw blessures en pijnklachten. Op basis hiervan maken wij een trainingsprogramma op maat.

Persoonlijk trainingsprogramma

De medische training bestaat uit krachttraining, conditie-training en coördinatie. In een periode van 6 weken wordt er 2 keer per week getraind. Indien nodig wordt deze periode – na overleg met u of uw arts – verlengd. In de loop van de trainingsperiode wordt een aantal metingen herhaald, waarmee we uw voortgang bewaken. Zonodig kunnen we uw trainingsprogramma tussentijds bijstellen.

Actieve levensstijl

Na afloop van het medische trainingsprogramma vindt een evaluatie plaats. Zonodig wordt uw huisarts en/of specialist op de hoogte gebracht van de nieuwe situatie. Om hetgeen u bereikt heeft vast te houden, is het van groot belang dat u ook na de trainingsperiode actief blijft. Bijvoorbeeld door wekelijks te gaan zwemmen of wandelen.

Vergoeding

Indien u aanvullend verzekerd bent worden de kosten voor Medische Trainingstherapie veelal vergoed door uw verzekeraar. De duur van Medische Trainingstherapie is maximaal 3 maanden, tenzij u een chronische aandoening heeft. Raadpleeg uw polisvoorwaarden om te zien welke vergoeding Medische Trainingstherapie u krijgt.

Aanmelden

Voor de medische training kunt u zich aanmelden via onze website of bel 0515-57134 voor meer informatie of een afspraak.

Therapeuten

In onze praktijk zijn de volgende therapeuten gespecialiseerd in medische training:



Patiëntervaring

“Te lang ben ik doorgelopen met hevige Ischias (zenuwpijn in de rug). Gebroken nachten en het steeds slechter kunnen functioneren hebben me aangespoord om een afspraak te maken bij Fysiotherapie Bolsward. Dankzij de behandelingen, bijbehorende oefeningen en adequaat advies is het verkrampte gevoel weggetrokken. De blokkade wordt bij elk bezoek aan de fysiotherapeut minder. Ik kan weer rechtop lopen en een betere balans bewaren. Ik ben zeer gelukkig dat ik mijn mobiliteit en zelfvertrouwen weer terug heb. Aan mijn hobby stijldansen en Latijns Amerikaans dansen kan ik nu weer naar hartelust deelnemen.”