

Kosten Rug Revalidatie Training

De kosten van de **Rug Revalidatie Training** staan vermeld op het inschrijfformulier.

Door wie?

De **Rug Revalidatie Training** wordt gegeven door (sport)fysiotherapeuten die door gerichte bijscholing de kennis van de rugtrainingen hebben opgedaan. Ervaringen vanuit de Medische Fitness hebben geleid tot het opzetten van deze specifieke trainingsgroep.

De groepsgrootte is afgestemd op het kunnen geven van individuele aandacht (5 tot 8 personen).

De oefenruimte is voorzien van kracht- en cardioapparatuur.



Marion Leijten
Tanja Driessen-Geerts
Monique van Berkel

Dongense Rug- en Nekschool

Uit schattingen blijkt dat ongeveer 60 tot 90 procent van de bevolking op enig moment last heeft van lage rugpijn.

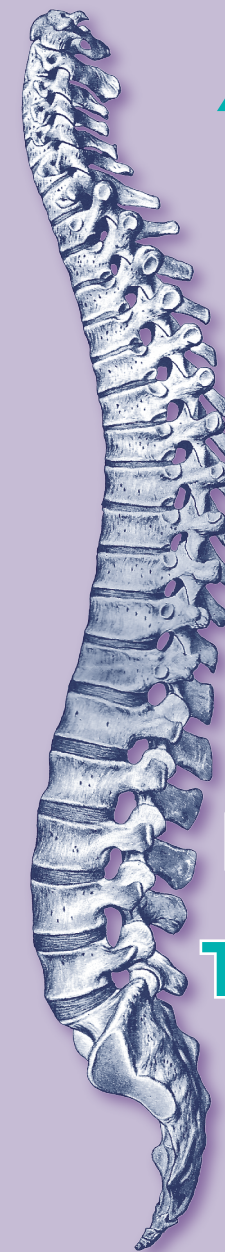
Jaarlijks komt rugpijn bij ongeveer 5 procent van de bevolking voor. Van alle klachten in het houdings- en bewegingsapparaat veroorzaken lage rugklachten de hoogste kosten met betrekking tot ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid.

Variatie in behandeling is divers. Internationale samenwerking heeft geleid tot een 'Europese Richtlijn' voor de behandeling van lage rugklachten vanuit een wetenschappelijke onderbouwing. Hieruit blijkt dat gerichte oefentherapie effectief is.

De Dongense Rug- en Nekschool heeft een individueel trainings- en oefenprogramma ontwikkeld waarbij u zelf uw dagelijks functioneren kunt verbeteren: de **Rug Revalidatie Training**.



Oranjeplein 72A • 5104 HJ Dongen
Telefoon: 0162 - 314989
e-mail: fysiofit.oranjeplein@planet.nl
www.fysio-oranjeplein.nl



Rug Revalidatie Training

Rug Revalidatie Training

is een individueel oefen- en trainingsprogramma waarbij u zelf uw dagelijks functioneren ondanks rugklachten kunt optimaliseren.



Voor wie?

Rugklachten worden doorgaans ingedeeld in specifieke en a-specifieke rugklachten. Bij deze laatste groep is er geen aanwijsbare specifieke oorzaak of onderliggende aandoening. Er kan echter toch sprake zijn van rugklachten die beperkingen blijven geven bij het dagelijks functioneren.

De **Rug Revalidatie Training** biedt u een individueel oefenprogramma ter verbetering van functies en vaardigheden om de klachten te verminderen.

Ook wanneer u een verleden van rugklachten heeft en u de algehele conditie wilt verbeteren kan het programma hierop afgestemd worden.

Het kan ook nodig zijn om de belastbaarheid van uw rug te vergroten, zodat u tijdens uw werk beter functioneert.

Doelstellingen Rug Revalidatie Training

- inzicht krijgen in de anatomie van de wervelkolom
- ontwikkelen van houdings- en bewegingsgevoel
- kennismaken van Rugscholing
- verbeteren van conditie
- krijgen van zelfvertrouwen

Het uiteindelijke doel is beter functioneren met uw rug in het dagelijks leven.

Inhoud Rug Revalidatie Training

- **Individuele sessies**
Na intake, vragenlijsten en onderzoek oefent u in uw houdings- en bewegingsgevoel. Wanneer u dit beheerst, oefent u verder in de groep.
- **Groepstrainingen**
In kleine groepen wordt de rugtraining verder uitgebouwd. Kracht, snelheid, lenigheid en uithoudingsvermogen vergroten de algehele belastbaarheid van de rug. Rugscholing in thuis- en werksituaties komen aan de orde. Trainen en herhalen leidt tot het uiteindelijke resultaat.