

TRAINEN OP MAAT

- MEDISCHE TRAININGSTHERAPIE -



DE DOMMEL

MOLENPAD 7B + C
5281 JV BOXTEL
NEDERLAND

T. 0411 62 44 04
F. 0411 68 87 45

W. WWW.FYSIOTHERAPIEDEDOMMEL.NL
E. FYSIO@FYSIOTHERAPIEDEDOMMEL.NL



MEDISCHE
TRAININGSTHERAPIE

WWW.FYSIOTHERAPIEDEDOMMEL.NL

MEDISCHE TRAININGSTHERAPIE

We zijn al sinds 1995 gespecialiseerd in Medische trainingstherapie. Omdat de begeleiding gedaan wordt door ervaren fysiotherapeuten / manueel therapeuten, wordt er zeer specifiek, wat betreft de klacht en doelstelling, een trainingsopbouw voor u gemaakt.

De doelstellingen van de training kunnen nogal uiteenlopen. Voor de een is het een vervolg van een fysiotherapeutisch of manueel therapeutische behandeling, voor de ander heeft de training als doel om verantwoord te sporten, zich voor te bereiden op een ski- of wandelvakantie en/of ter preventie van klachten.

Zoals u misschien al weet, moet per dag een half uurtje met gemiddelde inspanning bewogen worden om aan de Nederlandse norm gezond bewegen (NNGB), norm voor fitheid te voldoen (fitheid is; uithoudingsvermogen, kracht en coördinatievermogen).

WAT IS MEDISCHE TRAININGSTHERAPIE?

De medische trainingstherapie is een onderdeel van de manuele therapie. Waar de manuele therapie een scala aan manuele technieken toepast om de verminderde beweeglijkheid te herstellen is de medische trainingstherapie geschikt om een teveel aan beweging te stabiliseren. De sleutel tot succes bij stabiliseren is het doelgericht trainen van de juiste spieren. Het einddoel is een optimaal functieherstel, waarbij het activiteitsniveau vergroot wordt. Goed functioneren is mogelijk als er een evenwicht is tussen de belastbaarheid en de dagelijkse belasting van de patiënt.

Met de medische trainingstherapie kunnen klachten die te maken hebben met houding en beweging en de eventuele beperkingen daarvan worden verholpen en worden voorkomen. De effectiviteit van deze benadering is aangetoond bij patiënten met chronische lage rugpijn.

HOE WORDT EEN TRAINING BEGONNEN?

U hoeft niet onder behandeling te zijn of zijn geweest om aan een training deel te nemen. Wel is een intake belangrijk om samen met een fysiotherapeut of manueel therapeut uw doelstellingen te bekijken. Wanneer u momenteel klachten heeft of eventueel een recidief van klachten wilt voorkomen, wordt een vraaggesprek gehouden en aansluitend een (kort) lichamelijk onderzoek gedaan om meer informatie over de klachten te krijgen waardoor de training zoveel mogelijk doelgericht kan zijn. Daarnaast zal de algehele conditie, bloeddruk etc. getest worden. Wanneer de doelstelling een voorbereiding is op bijvoorbeeld een wandelvakantie of puur om verantwoord te willen sporten zal meer naar spierkracht, mobiliteit (lenigheid) van spieren en gewrichten worden gekeken die voor deze doelstelling van belang zijn.

Kortom er wordt samen met u een trainingsprogramma opgesteld door een fysio- of manueel therapeut. Met dit individuele trainingsprogramma gaat u in een gezellige groep van maximaal 11 deelnemers aan de slag. Deze groep wordt altijd begeleid door een deskundige fysio- of manueeltherapeut.

OPBOUWFASE

De opbouwfase is een periode van 8 weken waarin per week 1 of 2 trainingen gevolgd worden. Na de eerste 4 weken vindt er een kort mondelinge evaluatie tijdens de training plaats. Op het einde van de opbouwfase wordt een afspraak gemaakt om de totale opbouwfase te evalueren. Afhankelijk of de doelstellingen geheel of gedeeltelijk bereikt zijn, wordt samen besloten of u door gaat en met welke frequentie.

