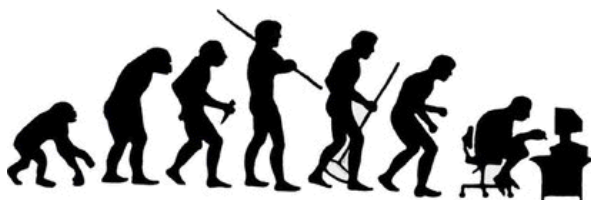


Waarom training bij KANS?

KANS is een specifieke klacht, er zijn geen anatomische afwijkingen vast te stellen. Door het toegenomen computergebruik, werkdruk en de afgenomen mate van bewegen is KANS een veel voorkomende klacht.

Ter grondslag ligt een verstoring van de balans tussen belasting (eisen die aan je worden gesteld) en belastbaarheid (actuele lichamelijke en mentale vermogens). Veelal vooraf gegaan door langdurig uitgevoerde activiteiten met herhaalde bewegingen, of langdurig vol gehouden statische houding waarbij arm, nek en/of schouder bij betrokken waren.



Van het trainen van de spieren gaat een dubbele preventieve werking uit. Enerzijds zorgt het ervoor dat spieren beter bestand zijn tegen de belasting en anderzijds zorgt deze training voor de noodzakelijke afwisseling in de beweging.

Lijf & Leven fit en fysiotherapie

Adres: Klaphekweg 40
6713 HN Ede
Telefoon: 0318-642509
Fax: 0318-642073
Website: www.lijfenleven.com
E-mail: info@lijfenleven.com

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 18.00 uur, maandag-, dinsdag- en donderdagavond tot 21.00 uur.
Inloopsprekuren maandag van 18.00 tot 19.00 zonder kosten, bel voor reservering.

Voor (nieuwe) afspraken of vragen verzoeken wij u vriendelijk te bellen tussen 9.00 en 12.30 uur. Miranda, onze administratief medewerkster is dan aanwezig.

Lijf & Leven is ook gevestigd in Veenendaal en Vianen, zie onze website.

facebook.com/lijfenleven



twitter.com/lijfenleven



Training bij klachten aan arm, nek en /of schouder (KANS)



Wat kenmerkt de KANS training?

- De duur van de training is afhankelijk van de aard van de klachten. De fysiotherapeut zal de trainingsperiode vaststellen na het intakegesprek.
- Duur van het programma is 6-12 weken, 2x per week. Afhankelijk van de klachten individueel of in een kleine groep.
- Er zal met regelmaat worden geëvalueerd om op deze wijze de gestelde doelen te behalen.
- U kunt de training thuis voortzetten. Ook na beëindiging van de fysiotherapeutische begeleiding.
- Er wordt indien het wenselijk en/of noodzakelijk is samengewerkt met psycholoog, huisarts en/of bedrijfsarts.
- Naast de training kunnen er ook individuele sessies nodig zijn om ontspanningsoefeningen aan te leren.

Wat gebeurt er na aanmelding?

Na aanmelding maken we een afspraak voor een intakegesprek.

Tijdens het intakegesprek maken we samen met u de balans op van de startsituatie. Dit doen we door een kennismakingsgesprek en het invullen van een vragenlijsten en het afnemen van testen.

Vervolgens maken wij samen met u een persoonlijk plan waarin staat welke doelen u wilt halen. Indien noodzakelijk vindt er overleg met de verwijzer of arbo-arts plaats.

Kosten

We sluiten een behandelcontract met u af waarin we de voorwaarden om mee te mogen doen vastleggen.

Checkt u alstublieft uw aanvullende polis en hoeveel behandelingen u vergoed krijgt. De praktijk draagt niet de verantwoordelijkheid voor uw vergoeding voor fysiotherapie.

De meeste aanvullende verzekeringen dekken geheel of gedeeltelijk de kosten, vraag uw fysiotherapeut hier naar. Wij kunnen dit voor u opzoeken.

Wat moet ik meenemen?

Voor de intake:
Verwijzing (indien u die heeft),
verzekeringsgegevens, identiteitsbewijs,
medicijnlijst.

Voor de training:
Makkelijk zittende kleding (trainingsbroek en T-shirt), binnenschoenen, flesje water.

Het doel van KANS training is:

- Herwinnen van balans belasting en belastbaarheid.
- Hervatten van werk, dan wel op een juiste wijze voortzetten.
- Inzicht in goede werkhouding en nut afwisseling van rust en werkzaamheden.
- Toepassen van ontspanningsoefeningen.
- De aangeleerde oefeningen thuis kunnen voortzetten.
- Afname van de KANS klachten en recidieven weten te voorkomen.