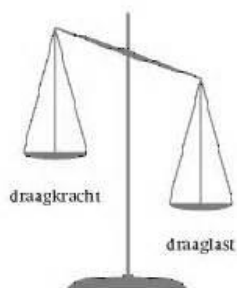


## Waarom training bij rugklachten?

De rugtraining is bestemd voor iedereen met hardnekkige of recidiverende rugklachten.

Een groot deel van de chronische lage rugklachten zijn aspecifiek, dat wil zeggen dat er niet een specifiek ziektebeeld aan de rugklachten ten grondslag ligt. Lichamelijke, gedragsmatige en psychische oorzaken spelen een rol bij het chronisch worden van de rugklachten.



Rugklachten kunnen grote beperkingen geven in het dagelijkse leven. Soms zijn rugklachten zo beperkend dat uitoefening van werk niet meer lukt of het sporten wordt gestopt.

Voor mensen met aspecifieke chronische of regelmatig terugkerende klachten is deze training bij uitstek geschikt.

## Lijf & Leven fit en fysiotherapie

Adres: Klaphekweg 40  
6713 HN Ede  
Telefoon: 0318-642509  
Fax: 0318-642073  
Website: [www.lijfenleven.com](http://www.lijfenleven.com)  
E-mail: [info@lijfenleven.com](mailto:info@lijfenleven.com)

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.00 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](https://facebook.com/lijfenleven)

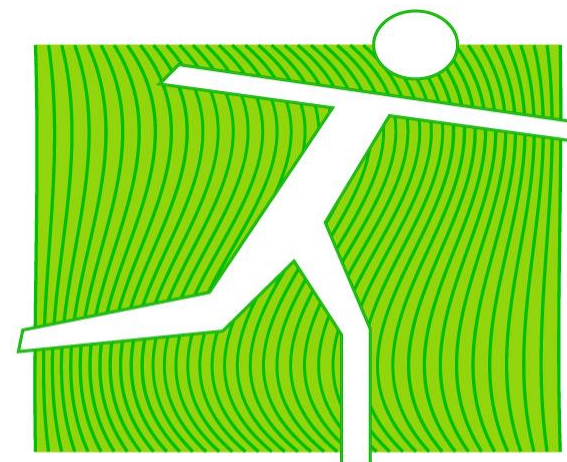


[twitter.com/lijfenleven](https://twitter.com/lijfenleven)



## Sterk aan het werk

groepstherapie voor mensen met rugklachten



**Lijf & Leven**  
fit en fysiotherapie



## Wat houdt rugtraining in?

- We oefenen in een kleine groep met veel individuele begeleiding.
- Duur van het programma is 3 maanden. Eerst een aantal individuele sessies, daarna groepsbehandeling, 2 keer per week.
- Er zijn vaste momenten van meten, evalueren en het bijstellen van de doelstellingen.
- De training bestaat uit het trainen met losse gewichten en halterstang. Het is daarom ook goed mogelijk de training thuis voort te zetten.
- De trainingsintensiteit wordt afgestemd op uw belastbaarheid. Iedere training is in trainingsopbouw gelijk.
- U volgt 2 voorlichtingsbijeenkomsten. Hierbij wordt ingegaan op de vragen:
  - Hoe kan ik beter met mijn rug omgaan?
  - Hoe kan ik recidieven voorkomen?
  - Hoe kan ik goed tillen?

## Wat gebeurt er na aanmelding?

Na aanmelding maken we een afspraak met u voor een intakegesprek. Tijdens het intakegesprek bepalen we samen met u de doelen die we in deze behandelperiode willen gaan halen. U krijgt een rondleiding en uitleg in de oefenzaal. Vervolgens wordt u getest en worden aanvullende vragenlijsten afgenomen.

Voor aanvang van de groepstraining start u met individuele sessies om het spiergevoel aan te leren.

## Kosten

We sluiten een behandelcontract met u af waarin we de voorwaarden om mee te mogen doen vastleggen. U wordt verzocht uw actuele verzekeringsgegevens door te geven aan de fysiotherapeut.

Checkt u alstublieft de naam van de aanvullende polis en hoeveel behandelingen u vergoed krijgt. De praktijk draagt niet de verantwoordelijkheid voor uw vergoeding voor fysiotherapie. Zorg dat u voldoende aanvullend verzekerd bent.

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

## Wat moet ik meenemen?

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

Voor de training:  
Zie boven, plus een flesje water en een handdoekje.

## Doel van de Rugscholing

- Inzicht krijgen in het functioneren van uw rug.
- Inzicht krijgen in oorzaken van uw rugklachten.
- Verhogen van de belastbaarheid van uw rug door afgestemde training.
- Verbeteren van de stabiliteit van uw rug.
- Vertrouwen herwinnen in uw rug.
- Hervatten van arbeid en/of sport.
- Zo gaat u weer actiever in het leven staan.
- En geeft weer zelfvertrouwen.
- U wordt uw eigen therapeut; zelf verantwoordelijkheid nemen.