

Waarom dit programma?

U heeft al lange tijd pijnklachten. Het is ooit door een ongeluk, een val of een operatie begonnen en wat er daarna ook allemaal aan gedaan is door allerlei artsen en therapeuten: de pijnklachten zijn er nog steeds. Bij de specialisten bent u "uitbehandeld". U moet er maar mee leren leven.

Maar u ervaart in uw dagelijks leven forse problemen en u hebt misschien zelfs het gevoel dat de pijn steeds erger wordt en de beperkingen in uw dagelijks leven steeds groter.

Ook wij als fysiotherapeuten kunnen niet verwachten uw klachten op te lossen maar we willen de situatie wel verbeteren. Hiervoor is de groepstherapie chronische pijn ontwikkeld en wetenschappelijk onderbouwd.



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.
Inloopspreekuur 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

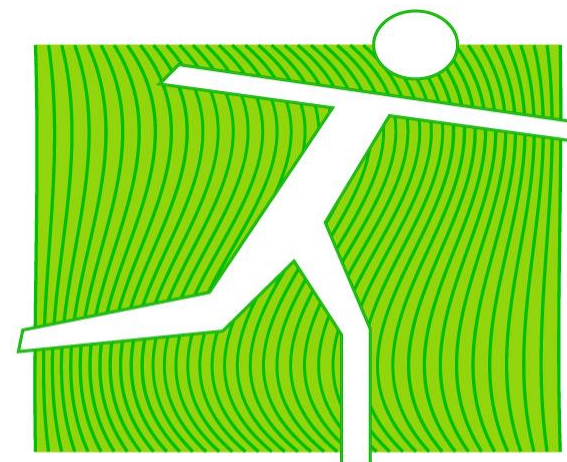


twitter.com/lijfenl



(Te)Rug in Actie!

groepstherapie voor mensen met chronische pijnklachten



Lijf & Leven
fit en fysiotherapie

Wat werkt dan wel?

Voor u is een therapie ontwikkeld: de groepstherapie op biopsychosociale basis. We gaan uit van de drie velden die meespelen bij chronische pijn: het weefsel (bio), de pijnbeleving (psycho) en het pijngedrag (sociaal).

De therapie bestaat uit 16 sessies van 1 ½ uur met een frequentie van 2 x per week. Elke sessie bestaat uit een uur fysieke training en een half uur les dan wel groepsgesprek. Na deze periode vindt een evaluatie plaats.

Het begeleiden van patiënten met chronische of steeds weer terugkerende pijnklachten met deze groepstherapie is een effectieve aanpak, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek.

Kosten

We sluiten een behandelcontract met u 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.

Wat gebeurt er na aanmelding?

Na aanmelding maken we een afspraak met u.

Voordat u in de groepstherapie kan starten, krijgt u namelijk **een intake** waarin we door middel van verschillende vragenlijsten, een gesprek, een lichamelijk onderzoek en een conditietest een individueel haalbaar doel stellen en een individuele basis leggen voor de training.

Met deze gegevens kunnen we aan het eind van de twee maanden ook bepalen wat het effect is van de cursus. We kijken ook of deze oefenmethode wel geschikt is voor u.

En aan de hand van de uitkomsten bepalen we samen met u de doelen die we in de trainingsperiode willen gaan halen. U krijgt deze eerste keer ook een rondleiding en uitleg in de oefenzaal.

Waarom bewegen bij de fysiotherapeut met chronische pijn?

Wij zijn gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een verminderde belastbaarheid van hun lichaam.

Door chronische pijn ontstaat vaak een verkeerd beweegpatroon of een totaal gebrek aan bewegen (disuse-syndroom).

Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel en eist de pijn een steeds grotere plaats in uw leven. Om dit te doorbreken moeten we zeker niet teveel maar ook niet te weinig doen.

Wat moet ik meenemen?

Voor de intake:

Makkelijke kleding (trainingsbroek en T-shirt), binnenschoenen.

Voor de training:

Zie boven, plus een flesje water, een handdoekje.