



Het einde van het programma
is een nieuw begin voor u!

© FIT Krommenie
Kleine Beer 132
1562 VH Krommenie

T. 075 - 621 07 02
E. fysiotherapie@fitkrommenie.nl
I. www.fitkrommenie.nl



Rug Trainings Programma

Een behandelprogramma voor chronische rugklachten gebaseerd op belasting, belastbaarheid en een gedragsmatige aanpak



FIT Krommenie
Fysiotherapeutisch Instituut en Trainingscentrum

Leven is bewegen



Een behandelprogramma voor chronische rugklachten gebaseerd op belasting, belastbaarheid en een gedragsmatige aanpak

Informereren

Deze folder heeft als doel u te informeren over ons programma dat vanuit de fysiotherapie is ontwikkeld. Het RTP programma is bedoeld voor patiënten met langdurige rugklachten. U bent al langer bekend met rugklachten, waardoor u een aantal activiteiten niet kunt uitvoeren (werk, huishouden, sport). Mogelijk heeft u al vele behandelingen ondergaan die onvoldoende resultaat hebben opgeleverd. Wellicht is er tegen u gezegd: "U moet er maar mee leren leven". Ons programma heeft als doel uw klacht vanuit verschillende invalshoeken te benaderen, waardoor u in staat zult zijn hier zo goed mogelijk mee om te gaan.

De invalshoeken

Bij langdurige rugklachten spelen lichamelijke en geestelijke factoren een rol. Vaak kunt u uw werk, hobby of huishouden niet meer doen zoals u dat zou willen, uw functioneren wordt bemoeilijkt door de aanwezigheid van pijn. De manier waarop u hiermee omgaat is bepalend voor uw activiteiten en hoe anderen u zien. Tijdens het programma wordt aandacht besteed aan deze factoren. Het programma is dus niet bedoeld om uw pijn weg te nemen, maar om er voor te zorgen dat u meer kunt doen!

De inhoud van het programma

De volgende 2 onderdelen staan centraal tijdens de behandeling:

1 Uw lichamelijke conditie.

De lichamelijke conditie van iemand met langdurige rugklachten is meestal niet goed. Zowel het uithoudingsvermogen als de toestand van het spierstelsel kunnen onvoldoende zijn. Hierdoor is uw lichaam snel overbelast. Door op een verantwoorde manier te trainen, verbetert uw conditie en uithoudingsvermogen. Het gevolg hiervan zal zijn dat u weer beter kunt functioneren en dat u zich beter voelt ondanks uw klacht.

2 Het leren omgaan met pijn.

U krijgt informatie over pijn en hoe u toch actief kunt zijn en plezier kunt hebben in bewegen.

Doelen

Kort samengevat heeft het programma de volgende doelen:

- een conditie verbetering en toename van lichamelijke activiteiten.
- inzicht krijgen in de factoren die een rol kunnen spelen bij uw pijn.
- leren hoe u weer meer plezier kunt krijgen in uw dagelijkse bezigheden.

Door een combinatie van bovenstaande zaken zult u beter in staat zijn om met uw klachten om te gaan. Het programma kan alleen succesvol zijn als u bereid bent zich er voor de volle 100% voor in te zetten. Dit betekent dat u bij alle bijeenkomsten aanwezig moet zijn en thuis de opdrachten uitvoert die we samen met u opstellen.

Besef dat de behandeling veel van u zal vragen.

Praktische uitvoering

Duur:

Het programma duurt 12 tot 16 weken. Hierin traint u één tot tweemaal in de week een uur onder begeleiding van een specifiek geschoolde fysiotherapeut.

Plan van aanpak:

Allereerst gaan we testen hoe uw fysieke conditie is. Daarnaast laten we u een aantal vragenlijsten invullen om te zien hoe u omgaat met uw klacht. Samen met u stellen we het plan van aanpak op. Hierbij worden reële doelen geformuleerd die u binnen het programma moet kunnen behalen.

