



RUG- & NEK FITZ!

Goed nieuws voor iedereen met nek- en rugklachten

Een stijve en pijnlijke rug bij het opstaan, een stekende pijn als u omkijkt in de auto of een zeurende pijn in uw rug als u aan het sporten of tuinieren bent. Pijn in de nek en/of de rug is vervelend en kan u flink belemmeren in uw dagelijkse activiteiten. Echter,... er is goed nieuws om hier voorgoed vanaf te komen!

Pijn!

Zeurende pijn bij zitten, wandelen, staan. 's Morgens of 's nachts stijf en/of met pijn wakker worden. Altijd maar de rug ontzien. Hoofdpijn, moe gevoel in de nek. Steken tussen de schouderbladen. U wordt regelmatig behoorlijk belemmerd in uw bezigheden... Wordt het niet eens tijd dat deze terugkerende rug- en nekklachten bij de oorzaak worden aangepakt?

Bij 90% van alle nek- en rugklachten is geen medische oorzaak aan te wijzen. In de meeste gevallen ontstaan deze nek/rugklachten door een combinatie van factoren, zoals te weinig afwisseling in houding, eenzijdige belasting en onvoldoende core-stability.

Core-stability:

De wervelkolom is de basis, de kern ("core") van ons lichaam en onze bewegingen; als de basis niet stabiel genoeg is, raken de weefsels overbelast en kunnen niet goed herstellen. De diepe kleine spieren die dicht tegen de wervelkolom aan zitten, moeten zorgen dat de wervelkolom stevig genoeg is. Daarnaast moeten deze spieren vooral over uithoudingsvermogen beschikken om deze stevigheid de hele dag vol te kunnen houden. Wanneer deze diepe spieren onvoldoende in conditie zijn, gaan de grotere spieren deze taken overnemen en raken samen met de gewrichtskapsels in de wervelkolom overbelast, wat de pijn en stijfheid veroorzaakt. Gebrek aan core-stability is ook dé reden, waarom mensen die regelmatig sporten, tóch last kunnen hebben van hun rug en/of nek.

Om een goed antwoord hierop te hebben, ontwikkelden wij het trainingsprogramma **Rug-& Nek Fitz!**: een afgeronde corestabilitytraining en informatieve cursus in één.

U traint onder deskundige begeleiding 1x keer per week in een kleine groep van 6 personen gedurende een uur in onze trainingsruimte. Elke 4 weken worden de specifieke oefeningen vernieuwd en wat zwaarder. De cursusduur is 12 weken. Aan het einde van elke training nemen we gezamenlijk specifieke kennis over het functioneren en gebruik van de wervelkolom door. Ook oefenen we goed zitten, tillen, (op)staan. De laatste training is een speciale buitentraining: de Nordic Walking Excercise Tour!

Voorwaarden voor goed eindresultaat:

Voordat u kunt beginnen met de cursus, komt u twee keer individueel bij de fysiotherapeut. Er wordt gestart met een intake en het in kaart brengen van uw klachten en de factoren die

bijdragen in het blijven voortbestaan van de klacht. Vervolgens wordt de beweeglijkheid van de wervelkolom onderzocht en zo nodig losgemaakt en het plan van aanpak wordt samen met u doorgenomen.

Huiswerk!

Het is essentieel voor het bereiken van een goed eindresultaat, dat u naast de wekelijkse training in de cursus, ook thuis 2x per week ongeveer een half uurtje tijd vrij maakt voor het doen van een drietal huiswerk oefeningen.

Voor een blijvend resultaat is het belangrijk, dat u na de cursus lichamelijk actief blijft. Dit zou in de vorm van het (weer) oppakken van uw sport kunnen zijn, of het voortzetten van een fitnessabonnement.

Kosten

De kosten bedragen 10 euro per keer, totaal 120 euro. Dit is inclusief alle benodigde materialen, zoals de cursusmap en het gebruik van de poles bij het Nordic Walken. De intake en evt. behandeling voorafgaand aan de cursus, vallen onder fysiotherapie en kunnen uit uw aanvullende verzekering vergoed worden indien u verzekerd bent voor fysiotherapie.

Fysio-Fit Hapert

Adres: Alexanderhof 11
5527EH Hapert
Telefoon: 0497-388034
Website: www.fysiofithapert.nl
E-mail: info@fysiofithapert.nl

Openingstijden:

Dinsdag, vrijdag van 7.45u tot 18.00u
Maandag, woensdag en donderdag van 7.45u tot 21.00u

Cursusdata: in overleg met de cursisten

Rug- en Nekfitz trainer:

Arlinda Heerkens Algemeen fysiotherapeut
Orthopedische revalidatie 4xT Methode
Rug- en Nek Fitz! trainer
Myofasciale Therapie
Medical Taping
Mulligan Methode
Schouderrevalidatie

Bij voorkeur bellen tussen 8.30u en 12.30u.