

# Fysio

4 DEN BOSCH

Klacht Gericht Programma



*Rugklachten*

## Probleemstelling

Heeft U (terugkerende) klachten aan de rug? En wilt u deze klachten op de best mogelijke manier verminderen? Dan zijn onze klachtgerichte behandelprogramma's een mogelijke langdurige oplossing voor uw klachten. Door een traject te starten waarbij uw klachten fysiek worden behandeld en de belastbaarheid wordt getraind kunnen de klachten voor de lange termijn worden verbeterd.

Tijdens het programma worden behandelingen gecombineerd met training, in eerste instantie individueel en later in groepsverband. Uit wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat een combinatie van beide de beste oplossing is bij zowel acute als chronische klachten.

## Programma inhoud

Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

### *Screening, intake & onderzoek*

Tijdens de screening, intake & onderzoek worden uw klachten onderzocht en uw doelstellingen besproken. Tijdens de screening wordt er bepaald of u bij de fysiotherapeut aan het juiste adres bent voor uw klachten. Naar aanleiding van de screening kan er, indien nodig overleg plaatsvinden met uw huisarts of specialist.

Bij de intake bespreken we uw klachten, wensen en doelstellingen voor het traject zodat er op 1 lijn gewerkt kan worden aan uw klachten. Vervolgens vindt er een lichamelijk onderzoek plaats om te bepalen of uw klachten passend zijn bij het lichamelijk beeld wat de therapeut onderzoekt. Aan het einde van de screening, intake en onderzoek wordt er besproken of het traject voor uw klachten passend is en kan het programma ingepland worden.



1. PIJNVRIJ



2. VERBETEREN  
FUNCTIE



3. SPORT & FITNESS

## *Fysiotherapeutische behandelingen*

De fysiotherapeutische behandelingen zijn gericht op het verminderen van pijn, verbeteren van functie en voorbereiding op training. Tijdens de behandelingen kunnen er diverse behandelmethodes gebruikt worden zoals;

- Dry Needling
- Triggerpoint therapie
- Manuele therapie
- Mobilisatie technieken
- Massage & Frictie
- Individueel trainingsmoment

Om uw belastbaarheid te verbeteren wordt er gebruikte gemaakt van Medische Fitness. Om uw individueel Medische Fitness Programma goed te instrueren, wordt er voor gekozen om minimaal 2 keer individueel te trainen. Wanneer U kennis heeft kunnen maken met de oefeningen en het schema u eigen is dan kan er worden verder getraind in groepsverband.

### *Groepstraining*

Wanneer U uw individueel trainingsprogramma eigen heeft gemaakt kan er worden gestart met trainen in groepsverband. Hierdoor kunnen de trainingen flexibeler worden ingepland, leert U zelfstandig de juiste oefeningen en houdingen uit te voeren en kan de belastbaarheid ook voor een langere periode goed opgebouwd worden. Dit alles natuurlijk onder begeleiding van uw fysiotherapeut.

### *Afsluiting traject*

Om het programma en uw doelstellingen te evalueren is er aan het einde van het traject een afsluiting ingepland. Tijdens dit gesprek is er ruimte voor evaluatie van uw klachten, prognose en eventueel begeleiding naar bijvoorbeeld sport, werk of hobby hervatting.

## Starten met programma?

Bekijk de achterkant voor de inhoud van het programma & vergoeding / kosten?

Bent u geïnteresseerd geraakt in onze aanpak en wilt u werk maken van een verbetering van uw klachten? Neem dan contact met ons via telefoonnummer: 073 614 05 05 of mail naar [info@fysio4denbosch.nl](mailto:info@fysio4denbosch.nl).

## Programma inhoud & vergoeding / kosten

	Week	Type Behandeling	Behandelcode	Duur	Zorgverzekering
1	0	Intake - onderzoek	SIO	30 min	Aanvullend pakket
2	0	Behandeling	Zitting fysiotherapie	30 min	Aanvullend pakket
3	0	Individuele training	Zitting fysiotherapie	30 min	Aanvullend pakket
4	1	Behandeling	Zitting fysiotherapie	30 min	Aanvullend pakket
5	1	Individuele training	Zitting fysiotherapie	30 min	Aanvullend pakket
6	2	Behandeling	Zitting fysiotherapie	30 min	Aanvullend pakket
7	2	Groepstraining	1e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
8	3	Groepstraining	2e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
9	4	Groepstraining	3e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
10	4	Behandeling	Zitting fysiotherapie	30 min	Aanvullend pakket
11	5	Groepstraining	4e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
12	6	Groepstraining	5e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
13	6	Behandeling	Zitting fysiotherapie	30 min	Aanvullend pakket
14	7	Groepstraining	6e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
15	8	Groepstraining	7e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
16	9	Groepstraining	8e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
17	9	Behandeling	Zitting fysiotherapie	30 min	Aanvullend pakket
18	10	Groepstraining	9e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
19	11	Groepstraining	10e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
20	12	Groepstraining	11e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
21	13	Groepstraining	12e strippenkaart les	60 min	€ 12,50
22	13	Afsluiting	Zitting fysiotherapie	30 min	Aanvullend pakket

Indien u niet aanvullend verzekerd bent gelden de particuliere tarieven.