

KOSTEN

De kosten voor het rugprogramma vallen onder uw aanvullende verzekering.

Dit geldt voor:

- één op één behandelingen
- één op één trainingen
- evaluatiemomenten
- meetmomenten
- pijneducatie

Voor de groepstrainingen hanteren wij onze normale tarieven voor een strippenkaart:

- 12x : 160,-
- 24x : 300,-

In overleg met uw fysiotherapeut kunt u ervoor kiezen te starten met een strippenkaart voor 12x en aanvullend nogmaals een strippenkaart van 12x te nemen.

De kosten voor de diëtiste vallen onder uw basisverzekering.

Bij Fysio 4 Den Bosch kunt u ook terecht voor:

- ▷ Dry needling
- ▷ Fysiotherapie
- ▷ Kinderfysiotherapie
- ▷ Manuele therapie
- ▷ Medische Fitness
- ▷ (Sport) Revalidatie

OPENINGSTIJDEN

Maandag	08:00-21:00 uur
Dinsdag	08:00-21:00 uur
Woensdag	08:00-21:00 uur
Donderdag	08:00-21:00 uur
Vrijdag	08:00-17:00 uur
Zaterdag	08:00-12:00 uur

Fysio 4 Den Bosch
Van Berckelstraat 32
Werfpad 6
073 61 405 05
info@fysio4denbosch.nl

RUG PROGRAMMA



FYSIO
4 DEN BOSCH

FYSIO 4 DEN BOSCH RUGPROGRAMMA

Een rugprogramma bedoeld voor mensen met lage rugpijn gericht op het mentale en fysieke welzijn van een persoon.

VOOR WIE ?

Dit programma is ontwikkeld voor mensen met lage rugklachten die langer dan 6 weken last hebben van de rug of al vaker in hun leven periodes van rugpijn hebben gehad. Jaarlijks melden zich bijna 900.000 mensen bij de huisarts met lage rugpijn (KNGF richtlijn lage rugpijn).

Veruit de meeste mensen (70%) ervaren meerdere episodes in hun leven met lage rugpijn. Een deel van deze klachten gaat zelf over, maar een veel groter deel blijft last houden van hun rug met gevolg dat ze beperkt worden in hun dagelijks leven. Ze krijgen vaak te horen dat ze ermee moeten leven, pijnstilling moeten nemen of dat ze gewoonweg activiteiten niet meer mogen doen. Dat is niet onze insteek!

Wij willen een oplossing bieden niet alleen op korte maar ook op lange termijn. Met jarenlange kennis en ervaring bieden we een vernieuwd rugprogramma aan waar we met u samen intensief gaan revalideren. We stoppen niet bij het 'er maar mee moeten leven', maar gaan samen met u op zoek naar de mogelijkheden en oplossingen.

INHOUD

Het programma duurt 12 weken waarbij er 2 maal per week getraind gaat worden.

Afhankelijk van uw klacht, verwachting en persoonlijke doelen zal u in overleg met ons een

persoonlijk plan opstellen waarbij de volgende aspecten aan bod komen:

- 1 op 1 behandeling
- 1 op 1 training
- Groepstrainingen
- Meetmomenten(fysieke testen, bewegingsonderzoeken)
- Pijneducatie
- Voeding
- Leefstijl

DOELEN

We gaan ervoor zorgen dat je een expert wordt over je eigen lichaam en klacht. Je zal na het programma een veel beter inzicht hebben in het eigen bewegen, zal je eerder signaleren van rugpijn herkennen en zal je voldoende 'tools' hebben om het functioneren van je rug te verbeteren.

PLAN VAN AANPAK

Elk lichaam is uniek en ook elke klacht is uniek. Daarom vinden we het belangrijk dat we allereerst het probleem goed in kaart brengen met een intakegesprek. Tijdens dit gesprek zullen we onder andere met vragenlijsten uw klachtenbeeld duidelijk in kaart brengen.

We stellen haalbare en reële doelen op die u binnen dit programma gaat behalen. Vervolgens gaan we zorgen dat u pijnvrij kunt bewegen, uw rug sterker maken en de kans op terugval verkleinen. Tijdens het programma krijgt u een vaste fysiotherapeut die u voortgang monitort. Samen met uw fysiotherapeut plant u de afspraken in, wordt u behandeld, bespreekt u de voortgang en kunt u altijd terecht voor vragen.

STARTEN MET PROGRAMMA?

Bekijk de achterkant van deze folder voor de vergoeding en/of kosten. Voor vragen kunt u ons altijd bellen op: 073 61 40 505 of stuur een mail naar: jordi@fysio4denbosch.nl

