



Fysiotherapie Medisch Centrum

Het team van Fysiotherapie Medisch Centrum bestaat uit 6 zeer ervaren fysiotherapeuten, ze zijn allround deskundig en elk lid heeft zich daarnaast binnen zijn/haar eigen interessegebied verder gespecialiseerd.

Sinds 1995 is de praktijk gevestigd binnen het Medisch Centrum te Zeewolde.

In 2010 is de nevenvestiging geopend in het fitness centrum Body Plan Sport, waar gebruik wordt gemaakt van de meest moderne fitness- en revalidatie apparatuur.

Daarnaast wordt samengewerkt met specialisten uit ziekenhuis St. Jansdal en andere ziekenhuizen in de regio. Hierdoor is het mogelijk tot snelle en efficiënte multidisciplinaire samenwerking te komen. U kunt rekenen op zorg van hoge kwaliteit waarvoor u zeer snel terecht kunt.

Wij zijn geopend van:

maandag t/m vrijdag van 8.00 uur – 18.00 uur
maandag t/m donderavond van 18.00 uur – 21.00 uur

Fysiotherapie Medisch Centrum
Zeewolde
Krachtenveld 3-01
3893 CD Zeewolde
Tel: 036-5226720
Fax: 036-5222711

Nevenvestiging:
Body Plan Sport
Corridor 84
3893 BJ Zeewolde

Gespecialiseerde:
Rugtraining

Gespecialiseerde Rugtraining

- Chronische aspecifieke lage rugklachten

Wat is chronische aspecifieke lage rugpijn?

Chronische aspecifieke lage rugpijn kan erg pijnlijk en hinderlijk zijn en uw leven op meerdere gebieden beïnvloeden. We differentiëren rugklachten tussen specifieke en aspecifieke klachten. Specifieke lage rugpijn is onder andere rugpijn waar een (ernstige) aandoening of ziekte aan ten grondslag ligt, zoals een vorm van reuma, een botbreuk, of een hernia.

Rugpijn die niet door een aandoening of ziekte veroorzaakt wordt, noemen we aspecifieke lage rugpijn. Van alle gevallen van rugpijn is ongeveer 95% aspecifiek. Aspecifieke lage rugpijn bevindt zich in de lage rug en kan soms uitstralen naar de bovenbenen of middenrug. In de meeste gevallen verdwijnen de klachten binnen een paar weken, bij anderen komt de rugpijn regelmatig terug of blijft voortduren.



Verantwoordelijkheid, houding en beweging, een gezonde leefstijl!



Wanneer is deelname zinvol?

- ✓ Als u langer dan 6 weken rugpijn heeft zonder enige verbetering,
- ✓ Als u last heeft van rugpijn die wel herstelt, maar regelmatig terugkeert
- ✓ Als u een rugoperatie heeft ondergaan waarvan u moet revalideren
- ✓ Als u herstellende bent van een hernia en u uw belastbaarheid wilt verhogen.

De groepstraining:

Gedurende 7 tot 12 weken zult u geleidelijk uw belastbaarheid gaan verhogen door middel van uw specifieke trainingsprogramma in de oefenzaal. Het zal o.a. bestaan uit functionele stabilisatie-, kracht-, en conditietraining die stapsgewijs in intensiteit toeneemt.

Aanmelding:

- Telefonisch contact met de baliemedewerkster.
- Via uw behandelend fysiotherapeut bij Fysiotherapie Medisch Centrum.
- E-mail te versturen met als onderwerp: "aanmelding oefentherapie rugtraining".
info@fysiotherapiezeewolde.nl

Waar:

In de oefenzaal van onze dependance:
Body Plan Sport aan de Corridor 84 in Zeewolde.

Vergoeding:

Fysiotherapie Medisch Centrum heeft contracten met alle zorgverzekeraars.
Bij alle zorgverzekeraars worden de rugtrainingen vergoed vanuit uw aanvullende verzekering.



Internet: www.fysiotherapiezeewolde.nl
Mail: info@fysiotherapiezeewolde.nl
Tel: 036-5226720

FYSIOTHERAPIE
MEDISCH CENTRUM
Zeewolde