

## MEER INFORMATIE?

Wilt u weten of dit programma aansluit bij uw klachten? Wilt u meer informatie over het beweegprogramma? Dan kunt u onze website bezoeken of contact opnemen met Esther van der Knaap (locatie Wateringen).

## WANNEER:

Maandag: 17.00-18.00 uur  
Donderdag: 17.00-18.00 uur

## WAAR:

Locatie Wateringen

## KOSTEN:

De kosten voor dit beweegprogramma kunnen, wanneer u verzekerd bent voor fysiotherapie, bij uw zorgverzekeraar gedeclareerd worden. Er kan ook een eenmalig abonnement afgesloten worden voor 3 maanden. U kunt de kosten voor dit eenmalige abonnement terugvinden op de prijslijst op onze website.

## NAALDWIJK

Schaepmanstraat 38a  
2672 AS Naaldwijk

## KWINTSHEUL

Leeuwerik 78-80  
2295 PX Kwintsheul

## WATERINGEN

Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld  
Heulweg 34b  
2291 BZ Wateringen

[www.hoflandvangeest.nl](http://www.hoflandvangeest.nl)  
[info@hoflandvangeest.nl](mailto:info@hoflandvangeest.nl)  
(0174) 20 00 20

©HVG januari 2014



## BEWEEGPROGRAMMA LAGE RUGPIJN

Lage rugpijn is een veel voorkomend fenomeen in de maatschappij. Veel mensen ervaren tussen hun 20<sup>ste</sup> en 50<sup>ste</sup> levensjaar voor het eerst rugpijn. De pijn die mensen voelen kan veroorzaakt worden door overbelasting van verschillende structuren in de rug (wervels, tussenwervelschijven, bandjes en/ of spieren). Soms ligt er aan deze rugpijn een medische aandoening aan ten grondslag. Bij 80 tot 90% van de mensen verdwijnen de klachten spontaan binnen 4 tot 6 weken.

Maar wat nu als dit niet gebeurt? Of als de rugklachten regelmatig terugkeren?

Uit onderzoek blijkt dat bij mensen met lage rugpijn de functies van de verschillende spieren verandert. Bepaalde spieren verzwakken, anderen worden te krachtig. De spieren doen niet meer wat ze moeten doen. Wanneer de rugpijn weg is, herstelt dit niet altijd vanzelf. Bij mensen die regelmatig rugpijn ervaren is het stabiliteitssysteem verstoord.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat trainen van de diepe buik- en rugspieren de stabiliteit van de wervelkolom laat toenemen, waardoor de rugklachten verminderen en minder frequent optreden.

## HET DOEL VAN DIT BEWEEGPROGRAMMA

Het verbeteren van uw dagelijks functioneren!  
Om dit doel te halen worden de volgende activiteiten ingezet:

- inzicht geven in uw gezondheidsprobleem en belasting-belastbaarheid
- informeren over de invloed van uw houding, gedrag, leefstijl, persoonlijke en omgevingsfactoren op uw gezondheidsprobleem
- inzicht geven in proces van fysiek en mentale overbelasting in relatie met lage rugpijn.
- training gericht op het vergroten van de mobiliteit van de wervelkolom, bekken en heupen en het toenemen van spierlengte
- training gericht op de stabiliteit en coördinatie van uw wervelkolom
- training gericht op het verbeteren van de spierkracht, coördinatie en uithoudingsvermogen van uw buik-, rug-, bil- en beenspieren.
- training gericht op het verbeteren van de algehele conditie.

Uitgangspunt is dat wanneer de belastbaarheid van de rug toeneemt er minder overbelasting plaatsvindt en u minder rugklachten ervaart in uw dagelijks functioneren.

## VOOR WIE IS HET BEWEEGPROGRAMMA GESCHIKT?

Mensen die regelmatig of langer dan 6 weken rugpijn voelen. Het beweegprogramma is ook geschikt voor mensen met hernia-klachten op verwijzing van de specialist/huisarts.

Het beweegprogramma duurt 12 weken en vindt zowel individueel als in groepsverband plaats (maximaal 6-8 personen). De begin-, tussen- en eindevaluaties worden individueel door een manueel therapeut(e) gedaan. De training vindt in groepsverband plaats, evenals de theoretische onderdelen. Voor iedere deelnemer wordt er aan de hand van de individuele intake een trainingsschema gemaakt. De frequentie van training (1 of 2 keer per week) is afhankelijk van de beginsituatie van de deelnemer.

KIJK OP ONZE WEBSITE [WWW.HOFLANDVANGEEST.NL](http://WWW.HOFLANDVANGEEST.NL)