

Doel stabiliteitstraining

Het trainen van de lokale rug -en buikspieren is van groot belang om een herhaling van de rugklachten te voorkomen. EMG-studies tonen een vertraagd aanspannen van de lokale buik- en rugspieren m. Transversus abdominus en de diepe mm. Multifidi bij mensen met lage rugklachten (O'Sullivan 2004, Cook 2004 e.a.).

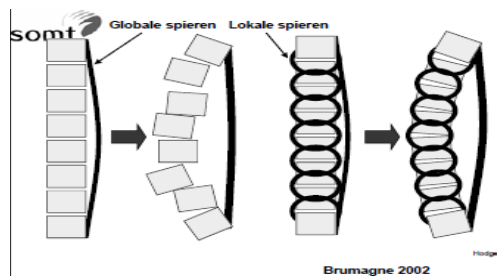
Veranderd aanspanningspatroon kan zich uiten in: (Cook 2004):

- Instabiel gevoel
- Terugkerende klachten
- Gebruik van zelfmanipulatie, manipulatie geeft verlichting maar kortdurend
- Pijn bij langdurig in één houding staan/zitten
- Pijn tijdens bepaalde activiteiten / in bewegingstraject (bijv. van zit naar stand)

Het trainen van de stabiliteit bestaat uit verschillende fases:

- 1) De bewustwording is erg belangrijk en het kunnen aanspannen en weer loslaten van de lokale spieren (m.Multifidus en de m. Transversus abdominus);
- 2) Het coördineren van deze spieren is belangrijk tijdens de evenwichtsoefeningen.

Als deze twee componenten goed worden uitgevoerd, spannen de lokale stabilisatoren weer onbewust aan tijdens de algemene dagelijkse activiteiten, waardoor de rugklachten er niet zomaar meer in zullen schieten.



Trainingsopzet

De eerste keer vindt er een individuele intake in de praktijkruimte in Workum of Koudum plaats. Tijdens deze sessie worden een aantal vragen gesteld omtrent uw rugklachten. Verder is er aandacht voor het aanleren van de aanspanning van de spieren (m. Multifidus en de m. Transversus abdominus). Hierbij krijgt u een oefenschema mee, zodat u dit thuis kunt oefenen.

*Zes weken trainingsprogramma één keer per week een uur (intake + 6 trainingsprogramma's).

*De baltraining is in meestal in groepsvorm, hooguit met vier personen. Gunstig voor concentratie en persoonlijke aandacht. Indien nodig, in overleg met uw therapeut, is het mogelijk individuele sessies te volgen.

*Indien u een bal voor oefening thuis wilt, kunt u deze bij ons bestellen. Zo kunt u dagelijks baloefeningen doen met behulp van het huisoefenschema.

*Trainingsmogelijkheden zowel in Workum als in Koudum mogelijk, tijd en dag in overleg.

*Voordat u een afspraak bij ons maakt, raden wij u aan uw polisvoorwaarden in te kijken. Wanneer u voldoende verzekerd bent voor fysiotherapie wordt deze training vergoed en ontvangt u geen nota.

*Indien u niet verzekerd bent, krijgt u maandelijks een nota van € 20 per training.

Kwaliteit

Onze praktijk is gekwalificeerd door de zorgverzekeraars De Friesland, Menzis, CZ, Delta Lloyd en Zilveren Kruis als 'PLUS PRAKTIJK'. Onze praktijk heeft met goed resultaat de Plus audit doorlopen. De praktijk is op veel onderdelen getoetst o.a. op praktijkvoering, kwaliteit van zorg, locaties en dossiers. Op alle onderdelen zijn we positief beoordeeld.

Alle fysiotherapeuten zijn BIG geregistreerd en ingeschreven in het Kwaliteitsregister van het KNGF.

De Cesar therapeut staat ingeschreven bij het Kwaliteits-register Paramedici. Dit houdt onder andere in dat alle therapeuten volgens de wettelijke eisen bij- en nascholingsprogramma's volgen.

Opmerkingen / klachten

Indien u klachten heeft over uw behandelend fysiotherapeut, ga dan in gesprek met uw therapeut of neem contact op met de praktijkhouders. Als uw klacht niet naar tevredenheid wordt opgelost, kunt u de folder 'Een klacht over uw fysiotherapeut' opvragen in de praktijk. De praktijk is aangesloten bij de KNGF klachtenregeling en geschillencommissie Fysiotherapie (volgens de wet Wkkgz). Mocht u vragen of opmerkingen hebben over de behandeling of gang van zaken in de praktijk, aarzel dan niet deze te uiten. Wij horen dat graag van u.

Tarieven

Onderstaande tarieven gelden, indien u niet verzekerd bent voor fysiotherapie/oefentherapie.

Particuliere tarieven per 01-01-2020

Met verwijzing arts/specialist		
intake, onderzoek en behandeling	€ 46,00	
Zonder verwijzing arts/specialist		
screening	€ 25,00	
intake, onderzoek en behandeling	€ 36,00	€ 61,00

Zittig Fysiotherapie/Oefentherapie	€ 36,00	
Zittig Manuele therapie	€ 46,00	
Zittig Oedeem therapie	€ 46,00	
Zittig Kinderfysiotherapie	€ 46,00	
Zittig Geriatrie fysiotherapie	€ 43,50	
Groepsbehandeling (2 personen)	€ 25,00	
Groepsbehandeling (3 personen)	€ 20,00	
Groepsbehandeling (4 personen)	€ 17,50	
Strippenkaart training 10x	€ 55,00	
Instellingtoeslag € 7,50 / aan huis toeslag	€ 15,00	
Lange zitting complexe zorgvraag	€ 53,00	
Eenmalig consult	€ 55,00	
Eenvoudige / korte rapporten	€ 45,00	
Meer gecompliceerde rapporten	€ 60,00	
Niet nagekomen afspraak		
Zittig Fysiotherapie / oefentherapie	€ 25,00	
Stabiliteitstraining	€ 20,00	

Bereikbaarheid administratie / openingstijden

Voor (meer) informatie of het maken en verzetten van een afspraak kunt u ons telefonische bereiken op werkdagen tussen 8.00 uur en 11.30 uur of uw spreekt een bericht in op voicemail. Een e-mail sturen kan ook. Uw e-mail wordt dan, op werkdagen, in de ochtend gelezen. Iedere werkdag zijn we op alle locaties geopend. Behandeling op afspraak.

U kunt ook in de avonden terecht en indien nodig behandeling aan huis.

Locaties **Fysiotherapie Zuidwest**

Koudum


Wjukslach 11 8723 GC Koudum 0514 - 52 1574	<i>Zorgcentrum de Finke</i> <i>Ambulante Zorglocatie</i> Tj. van der Walstraat 26 8723 CC Koudum 0514 - 52 1574
--	---

Workum


<i>Sport- en Gezondheidscentrum ZWF</i> Hoekseize 22 8711 HR Workum 0515 - 54 1967	<i>Zorgcentrum</i> <i>Nij Mariënacker</i> Mariënacker 1 8711 CB Workum 0515 - 54 1967 06 - 55723203
---	--


Makkum

Zorgcentrum 'Avondrust'
Ambulante Zorglocatie
Kerkeburen 66
8754 EB Makkum
06 - 55723203

 kantoor 0514- 521574

 info@fysiotherapie zuidwest.nl

 www.fysiotherapie zuidwest.nl

 Fysiotherapie Zuidwest



Stabiliteitstraining bij (chronische) lage rugklachten



Hendrikje Mous

Fysiotherapeut, Manueel therapeut, Dry Needling,
Schouder netwerk

Marlies Voogd

Fysio- en Oefentherapeut Cesar,
Geïntegreerde thuiszorg therapeut, ZwangerFit®

