

fysiotherapie  
de  
schipbeek

Ria Schröder-Lansink  
Erik Veneklaas | Wout Hemmer

**Openingstijden praktijk**

Maandag	8.00-21.00 uur
Dinsdag	8.00-19.30 uur
Woensdag	8.00-18.00 uur
Donderdag	8.00-21.00 uur
Vrijdag	8.00-18.00 uur

Kieftsbeeklaan 1 | 7607 TA Almelo  
T 0546 - 814684 | E info@deschipbeekfysio.nl

**www.deschipbeekfysio.nl**

Licentiehouder Benefit Beweegprogramma's



klaar

U heeft een Benefit Beweegprogramma afgerond.  
Wij hopen dat de doelstellingen zijn gehaald  
en u weer kunt leven zoals u wilt.  
Maar ...

*U heeft een Benefit Beweegprogramma afgerond. Wij hopen dat de doelstellingen zijn gehaald en u weer kunt leven zoals u wilt. Maar ... het is nu zaak om ervoor te zorgen dat het zo blijft. Daarvoor is nodig dat u voldoende beweging krijgt. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn prima activiteiten om in conditie te blijven. U kunt er ook voor kiezen om te gaan fitnessen. Denkt u er dan wel aan dat, als u oefeningen doet op fitnessapparaten u steeds weer kiest voor de juiste pijnvrije houding. Het variëren van houding bij vermoeidheid en pijn blijft belangrijk.*

### **Is voldoende beweging voldoende?**

Voldoende beweging verkleint zeker de kans op opnieuw klachten, maar een garantie is het niet. Het blijft belangrijk om het geleerde ook tijdens uw dagelijkse bezigheden toe te passen, waarbij variatie een sleutelbegrip blijft.

### **Moet ik nu constant bezig zijn met wat ik geleerd heb?**

Gelukkig niet. Heel veel van wat u geleerd heeft zult u vanzelf al toepassen, zonder er bij na te denken. Pas als u (weer) een signaal krijgt moet u bewust kiezen voor die houdingen en bewegingen die geen, of de minste irritatie (pijn) geven. De oefeningen die u als thuisopdrachten hebt meegekregen vormen een prima naslagwerk en helpen u om te voorkomen dat het weer mis gaat. Lukt het u niet, of weet u het niet meer precies, neem dan gerust contact met ons op. Wij staan graag voor u klaar.

### **Moet ik dan weer een heel programma volgen?**

Nee. Tijdens een kort onderzoek stellen wij vast waar de knelpunten liggen. Soms is een advies al voldoende, zo niet dan kan meestal worden volstaan met enkele individuele behandelingen. Zo bent u snel weer op uw oude niveau en kunt u weer bewegen en leven zoals u dat wilt.

### **Kan ik ook met andere klachten terecht?**

Jazeker. Ook voor andere klachten dan waarvoor u een beweegprogramma heeft gevolgd kunt u bij ons terecht. Maakt u gerust een afspraak. Een verwijzing van een arts is niet meer nodig.

### **Belangrijke informatie**

Ons adres is:

Fysiotherapie de Schipbeek

Kieftsbeeklaan 1

7607 TA Almelo

Tel. 0546-814684

Ook kunt u ons e-mailen: [info@deschipbeekfysio.nl](mailto:info@deschipbeekfysio.nl)