

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



## ondersteuning bij rugklachten

leef weer zoals je wilt

Bij het dagelijks functioneren heeft u al enige tijd last van uw rug. Maar hoe kunt u op een gezonde manier bewegen zonder dat uw klachten verergeren?

*Benefit Beweegprogramma's kunnen u helpen om op een goede manier met uw klachten om te gaan. Wij bieden u een programma dat optimaal gebruik maakt van uw vermogen om te herstellen. Het programma is niet gericht op tijdelijke klachtenverlichting, maar op duurzame verbetering en herstel. Samen met u bepalen we uw doelen, zodat u na afloop van het programma weer kunt leven zoals u dat wilt. Dat is de belofte die de Schipbeek fysiotherapie en Benefit doen en met uw inzet ook waarmaken: leef zoals je wilt!*

## Hoe werken we?

Als u besluit een Benefit Beweegprogramma te gaan volgen, wordt u uitgebreid onderzocht, waarbij uw fysiotherapeut onder andere kijkt hoe uw spieren en gewrichten functioneren. Ook stellen we gezamenlijk vast wat u met het programma wilt bereiken. Op basis daarvan stellen we duidelijke doelen en maken we een haalbaar stappenplan. Tijdens trainingen leert u hoe u met het stappenplan moet werken en ook hoe u daar thuis mee om kunt gaan.

U traint in een kleine groep van maximaal 5 personen, waarbij u van elkaars ervaringen kunt leren. Omdat geen mens hetzelfde is, heeft het programma een sterk individueel karakter. Uw eigen vermogen om de klachten de baas te worden, is de kern van het gehele Beweegprogramma.

Wij vragen veel van u, maar u staat er niet alleen voor: wij ondersteunen u krachtig!

## Hoe ziet het Beweegprogramma eruit?

In het Beweegprogramma leert u hoe u om kunt gaan met pijn en hoe u uw rug weer goed kunt gebruiken, omdat u stapsgewijs de kwaliteit van uw spieren en gewrichten verbetert. U leert hoe u uw spieren effectiever kunt gebruiken, zodat uw rug weer stabiel wordt. Ook leert u hoe u overbelasting van uw spieren kunt voorkomen.

Bij de oefeningen die u doet gebruiken we geen apparaten. Bijna alle oefeningen kunt u ook thuis doen. Bij het Beweegprogramma maakt u gebruik van een logboek, zodat u gemakkelijk uw vorderingen kunt bijhouden.

Mogelijk kiezen we ervoor om u eerst enkele keren individueel te behandelen, waarbij wij gebruik kunnen maken van fysiotherapeutische behandelmogelijkheden. Ook is het mogelijk dat we u instrueren hoe u enkele "motorische grondvormen van bewegen" beter kunt uitvoeren.

De duur van het programma is afhankelijk van uw klachten en uw doelstelling.

## Waarom Benefit Beweegprogramma's?

Uit onderzoek blijkt dat de Beweegprogramma's van Benefit werken. Bovendien werken we uitsluitend met hoog gekwalificeerde fysiotherapeuten. We durven u daarom de belofte te doen dat u uw behandeldoel zult halen en weer kunt leven zoals u dat wilt.

## Wat zijn de kosten?

Zorgverzekeraars vergoeden de Benefit Beweegprogramma's als u voldoende aanvullend verzekerd bent. Uw fysiotherapeut kan u daarover meer informatie geven.

## Wilt u meedoen?

Als u mee wilt doen met onze Beweegprogramma's dan kunt u met ons een afspraak maken of met een andere praktijk die Benefit Beweegprogramma's aanbiedt.

Voor deelname is geen verwijzing van uw arts nodig.

De contactgegevens van de gecertificeerde fysiotherapiepraktijken die een Benefit Beweegprogramma mogen geven vindt u op de website [www.leefzoalsjewilt.nl](http://www.leefzoalsjewilt.nl) Ook vindt u op de website meer informatie over onze werkwijze en andere Benefit Beweegprogramma's. Bellen voor meer informatie kan natuurlijk ook; het algemene informatienummer is 0546-814684.