

# Optimaal

F Y S I O T R A I N I N G

Voorzorg

&

Nazorg

Sporten onder

fysiotherapeutische

begeleiding

Optimaal Fysiotraining

Medisch Centrum Stadswal

Van Voorststraat 1

6851 LT Huissen

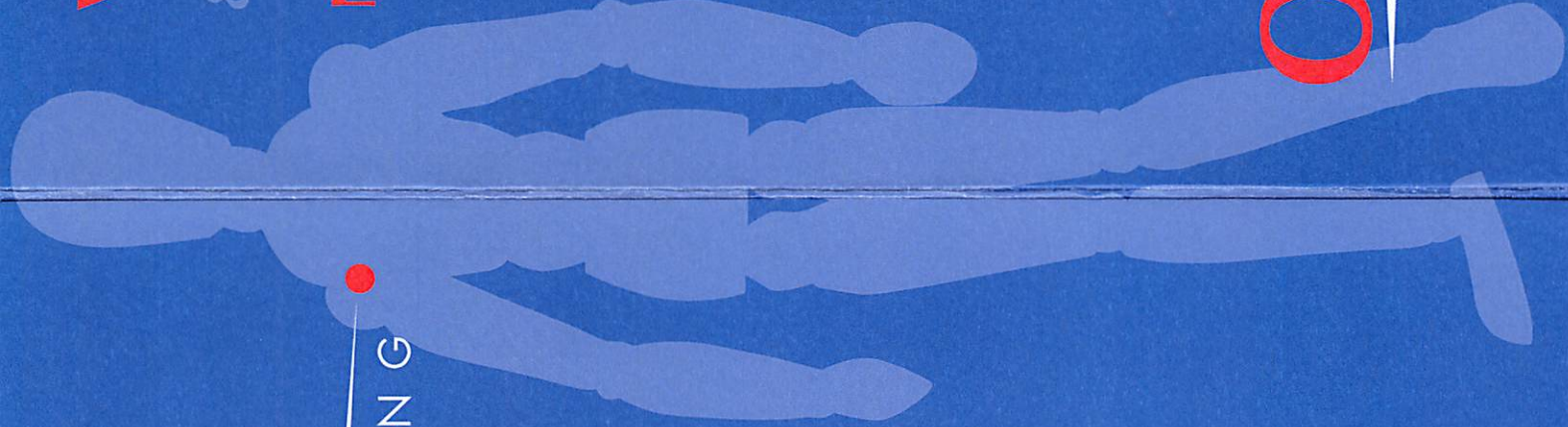
026 - 325 96 89

[info@optimaalfysiotraining.nl](mailto:info@optimaalfysiotraining.nl)

[www.optimaalfysiotraining.nl](http://www.optimaalfysiotraining.nl)

# Optimaal

F Y S I O T R A I N I N G



## **DOELSTELLING VAN OPTIMAAL FYSIOTRAINING**

Streven naar een optimale belastbaarheid preventief, ná of ondanks uw klachten, door middel van een persoonlijke en specifieke training.

## **DOELGROEP**

Voor iedereen die onder begeleiding van een fysiotherapeut wil sporten.

De behandeling van uw gezondheidsklacht / algehele fitheid is mogelijk nog gaande of is onlangs afgerond, echter uw belastbaarheid is nog niet van het niveau van vóór de klacht of u voelt zich toch nog geremd om weer volledig te belasten. De begeleiding kan kortdurend van aard zijn, maar ook voor langdurige begeleiding bij chronische klachten of voor specifieke aandoeningen kunt u bij Optimaal Fysiotraining terecht. De aanwezigheid van klachten, chronisch of kortdurend van aard leiden vaak tot inactiviteit en het vermijden van bepaalde bewegingen.

Optimaal Fysiotraining maakt in samenspraak met u een op maat trainingsschema welke gericht is op herstel, bevorderen en/of onderhouden van de gezondheid en de algehele fitheid. Indien gewenst in nauw overleg met uw behandelend fysiotherapeut.

Voorkom achteruitgang met een trainingsschema op maat.  
Een verwijzing van arts of specialist is niet noodzakelijk.

## **WERKWIJZE**

Wanneer u zich aanmeldt wordt er een afspraak gemaakt voor een intake. U vult een medische vragenlijst in, uw bloeddruk wordt gemeten en zo nodig worden er aanvullende testen gedaan.

Aan de hand van de verkregen gegevens in combinatie met uw persoonlijke doelstelling wordt er een trainingsschema voor u samengesteld.

Tijdens de training wordt steeds geëvalueerd of het trainingsschema nog voldoet en daar waar gewenst of mogelijk is aangepast. Gegevens worden wekelijks vastgelegd. Op verzoek worden de trainingsresultaten geobjectiveerd in een hertest.

De nadruk ligt op de individuele aanpak in aanwezigheid van een fysiotherapeut. Er wordt getraind in groepsverband. Eenieder binnen de groep traint met zijn/haar eigen individuele trainingsschema. Deze manier van trainen heeft tevens het voordeel van de onderlinge stimulatie, maar ook het beleven van het plezier in bewegen/ sporten. Veel van de gebruikte apparatuur zult u ook bij de reguliere fitnesscentra kunnen aantreffen. Optimaal Fysiotraining kenmerkt zich door de directe, individuele, gecontroleerde begeleiding voor mensen met, tijdens of na een lichamelijke of geestelijke klacht.

Voorkomen is beter dan genezen!

## **VISIE OPTIMAAL FYSIOTRAINING**

Werken aan uw fitheid en/of streven naar een optimale belastbaarheid ná of ondanks uw klachten. Geestelijk en lichamelijk in goede conditie willen zijn!

## **GEÏNTERESSEERD?**

U bent altijd welkom tijdens de trainingsuren om een kijkje te nemen of voor informatie. Liever eerst een persoonlijk gesprek, neem dan telefonisch contact op met Optimaal Fysiotraining.