

## Medische Fitness

De Medische Fitness neemt in ons Centrum al jaren een belangrijke plaats in. In aanvulling op fysiotherapie wordt een actieve oefenvorm aangeboden die bij iedere klacht, preventief of curatief en op elke leeftijd toepasbaar is. Het is een trainingswijze waarbij kwaliteit en persoonlijke begeleiding voorop staan. Om u die kwaliteit te kunnen geven is ons Centrum voorzien van uitgebreide, professionele trainingsfaciliteiten en wordt u begeleid door fysiotherapeuten die opgeleid zijn met de principes van de Medische Trainingsleer.

### Doel Medische Fitness

Het verhogen van de belastbaarheid van uw spieren en gewrichten. Dit doel wordt bereikt door het verbeteren van kracht, coördinatie en lenigheid. Om de aanpassing of het herstel in uw lichaam te optimaliseren is het ook noodzakelijk om aan het uithoudingsvermogen (conditie) te werken.

### Werkwijze Medische Fitness

Uw persoonlijke oefen/trainingsprogramma wordt samengesteld aan de hand van een intake.

In een algemene intake komen de volgende punten aan de orde:

- Uw persoonlijke doel van de training
- Een klachteninventarisatie
- Een fysiotherapeutisch onderzoek

De uitslagen van de test worden als uitgangspunt genomen om uw individuele programma samen te stellen. Na een inleer periode kunt u zelfstandig trainen onder het toezicht van een fysiotherapeut. Tussentijds vinden uiteraard evaluaties en hertesten plaats om uw voortgang te meten en uw programma bij te stellen.

### Voor wie

De mensen die bij ons trainen zijn in twee groepen te verdelen:

- Patiënten die een fysiotherapeutische behandelsessie achter de rug hebben en willen doorgaan met trainen onder begeleiding. Op die manier verhogen zij hun belastbaarheid en voorkomt men herhaling van klachten.
- Mensen die op eigen initiatief bij ons in het MF programma willen sporten. Op deze manier kunnen zij op verantwoorde wijze, onder professionele begeleiding trainen.

Algemeen geldt dat iedereen kan trainen in de MF ter verbetering van bewegingsklachten en de algehele conditie. Maar specifieke trainingen zijn er voor:

- Chronische rug- en nekklachten
- Specifieke knie-, heup- en schouderklachten
- Conditievermindering
- Diabetes / COPD/ nierinsufficiëntie
- Chronische vermoeidheid / Burn-out / M.E.

Voor een intake of verdere vragen kunt u contact opnemen met ons secretariaat of uw vraag stellen per email [info@cbtfysio.nl](mailto:info@cbtfysio.nl)