



Gezondheidscentrum Delfzijl
Jachtlaan 90
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide
De Paasweide 72
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066
www.kinesefysio.nl
info@kinesefysio.nl



versie 11/2018

REVALIDATIE- TRAINING HYDROTHERAPIE



REVALIDATIETRAINING

Voor wie

Krachtsverlies, beperkte conditie en uithoudingsvermogen en een matige belastbaarheid kunnen de reden zijn voor u om een Revalidatie training te volgen bij de fysiotherapeut.

Voor de volgende aandoeningen worden in onze praktijk revalidatie trainingen gegeven.

1. Nek- en rugklachten (waaronder hernia)
2. Fracturen, operaties aan gewrichten en botten.
3. Astma en COPD
4. Diabetes Mellitus
5. Hart- en vaataandoeningen
6. Claudicatio Intermittens
7. Sportblessures.
8. Fibromyalgie en Reumatoïde Artritis.
9. Neurologische aandoeningen.
10. Verminderde belastbaarheid bij oncologie.
11. Arbeidsgerelateerde aandoeningen.

Inhoud en opzet

Als u voor de eerste afspraak komt zal er een intake door de gespecialiseerde fysiotherapeut plaatsvinden.

Hierbij worden u vragen gesteld en worden er metingen gedaan betreffende uw lichaamssamenstelling, conditie en spierfunctie. Op basis van deze gegevens wordt er voor u een

trainingsprogramma gemaakt. De training bestaat, afhankelijk van de verwijzing en doelstelling, uit voorlichting, adviezen, houdings- en bewegingsinstructies, spierfunctie training en cardiovasculaire training.

Tijdens de training moet gemakkelijk zittende kleding en sportschoenen worden gedragen.

WAAR EN WANNEER

Gezondheidscentrum Delfzijl

Jachtlaan 90
9934 JD Delfzijl
tel: 0596 613066

| | |
|-----------|------------------|
| Maandag | 8.00 – 17.00 uur |
| Dinsdag | 8.00 – 18.00 uur |
| Woensdag | 8.00 – 11.00 uur |
| Donderdag | 8.00 – 17.00 uur |
| Vrijdag | 8.00 – 17.00 uur |

Gezondheidscentrum Overdiep

Stadshaven 23
9902 DA Appingedam
tel.: 0596-613066

| | |
|-----------|------------------|
| Maandag | 8.00 – 16.00 uur |
| Dinsdag | 8.00 – 17.00 uur |
| Donderdag | 8.00 – 16.00 uur |
| Vrijdag | 8.00 – 17.00 uur |

Fitnesscentrum Performance

fam. Bronsweg 22
9945 PS Wagenborgen
tel.: 0596 613066 (via Kineste
Fysiotherapeuten)

| | |
|-----------|-------------------|
| Maandag | 12.00 – 15.00 uur |
| Donderdag | 12.00 – 15.00 uur |

HYDROTHERAPIE

Hydrotherapie is een vorm van fysiotherapie waarbij u beweegt in (warm) water.

Hydrotherapie is geschikt voor mensen die moeite hebben met het bewegen op 'het droge' door lichamelijke beperkingen of klachten.

Hierbij kunt u denken aan gewrichtsklachten, neurologische problemen, spierziekten, mensen met balansproblemen en bijvoorbeeld hart- en longpatiënten.

De hydrotherapie vindt in groepsverband plaats op donderdagochtend van 09.45 – 11.45 uur in het Bronsbad van Fitnesscentrum Performance.

Voor meer informatie kunt u contact met de praktijk opnemen.