

BEWEGINGSPROGRAMMA BIJ CHRONISCHE RUG- EN NEKKLACHTEN



Chronische of steeds terugkerende rug-en nekklasten, waarbij geen duidelijke diagnose gesteld is, noemen we aspecifieke klachten. Deze klachten zorgen vaak voor pijn en bewegingsbeperkingen. Mensen met deze klachten weten vaak niet wat wel en niet kan of mag, waardoor men onzeker en soms angstig raakt ten aanzien van bewegen. Dit kan de dagelijkse activiteiten flink belemmeren. Toch kan blijven bewegen en voldoende ontspannen juist verlichting geven. Regelmatig bewegen op de juiste manier verbetert de belastbaarheid. Het houdt gewrichten soepel en maakt spieren sterker. Ook gaat het botontkalking tegen en versterkt hart, longen en bloedvaten. Het helpt het gewicht op peil te houden en kan voorkomen dat er andere klachten bij komen.

- **DYNAMISCH BEWEGEN: AFGESTEMD OP INDIVIDUELE MOGELIJKHEDEN**
- **STAPSGEWIJS SOEPELHEID, KRACHT EN LICHAAMSHOUDING VERBETEREN**

Niet elke sport of bewegingsvorm is geschikt voor mensen met chronische rug-en nekklasten. In behandelcentrum Vroonweg in Dirksland, bij Fysiotherapie van den Berg, worden speciale lessen (Yoga-plus) aangeboden door Yvonne Groenendijk (www.y-challenge.nl). Het programma combineert de specifieke pluspunten van vloeiende bewegingsyoga (Dru) met de expertise van manueel therapeute Jannie van Seters, die de intake doet om te kijken of u aan het programma kunt deelnemen (of er zogenaamde rode vlaggen zijn).

Er wordt gewerkt met zachte dynamische bewegingen op een rustige manier, waarbij iedereen binnen de eigen mogelijkheden mee kan doen. Met de bewegingen komt spanning los en kan energie beter stromen. Dit heeft een goed effect op het gehele lichaam. We bouwen bewegingen geleidelijk op, waarbij stapsgewijs de soepelheid, kracht en lichaamshouding kunnen verbeteren. Er wordt daarnaast aandacht besteed aan ademhaling en ontspanning. Dit laatste zorgt ervoor dat het lichaam kan herstellen en meer in balans komt.

Dit programma biedt niet alleen een effectieve, maar ook leuke activiteit, samen met anderen. De manueel therapeutische intake wordt, afhankelijk van uw aanvullende pakket, vergoed door uw verzekeraar. De bewegingslessen komen voor eigen rekening: 10 lessen voor € 75,-. De lessen worden gegeven op dinsdag van 16.00 tot 17.00 uur (m.u.v. de schoolvakanties). De intakes vinden plaats op afspraak. Voor meer informatie over dit programma, aanmelding voor de intake en/of lessen in het algemeen, kunt u bellen naar Fysiotherapie van den Berg: 0187-203040 of mailen naar Yvonne Groenendijk: info@y-challenge.nl. Een proefles is gratis!