

Specialisaties

Bij **Fysio Steins | Hoogstraat** bent u als cliënt op het juiste adres. Wij bieden naast de “gewone” fysiotherapie ook:

- ATM2 volgens het Mulligan principe
- Beweegprogramma's o.a. Artrose & COPD
- Bekken, SI en lage rug klachten
- Cupping
- Duizeligheidsklachten
- Dry Needling
- Hoofd(pijn), Hals en Kaakklachten (orofaciaal)
- Fisioscissor
- Fysio Fitness
- Lymfedrainage
- Looptherapie oa bij vaatlijden
- Mime en Spiegeltherapie
- Oedeemtherapie
- Orofaciale (kaak) fysiotherapie
- Rugscholing
- Tape diverse methodes
- Triggerpoint therapie

Ook kunt u bij ons revalideren en reactiveren na:

- Artrose
- Chronische klachten: Reuma, Bechterew, Fibromyalgie, COPD, Osteoporose
- CVA (hersenvloeding), TIA of NAH
- CVS & ME
- Hartinfarct of hartoperatie
- Heup / knie operaties
- Kanker
- Operaties Heup, knie of wervelkolom bijv HNP
- Ongeval
- Sport gerelateerde klachten
- Vaatlijden (etalagebenen)
- Whiplash

En nog veel meer.

**Heeft u nog
een vraag?**
Bel dan geheel
vrijblijvend
0412-453608



Openingstijden:

Maandag t-m donderdag

08.00 - 21.00 uur

vrijdag

08.00 - 18.00 uur

zaterdag

09.00-13.00

Fysio Steins | Hoogstraat

Hoogstraat 11

5384 BJ Heesch

0412 - 453608

info@Fysiotherapie-Hoogstraat.nl

www.Fysiotherapie-Hoogstraat.nl

Www.FysioSteins.nl



Fitness



Fysio Steins | Hoogstraat

Hoogstraat 11

5384 BJ, Heesch

0412-453608

info@FysioSteins.nl

www.fysiotherapie-hoogstraat.nl

www.FysioSteins.nl

Fysio Fitness Hoogstraat

Fysio Fitness/ medische fitness is een gezondheidsbevorderende trainingsmethode gericht op: verbetering van algeheel uithoudingsvermogen, spierkracht, coördinatie/ stabiliteit & beweeglijkheid.

Uw trainingsprogramma wordt gemaakt aan de hand van uitkomsten van uw intake formulier eventueel een lichamelijk onderzoek, uw trainingsniveau en persoonlijke wensen. U traint onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Een te lage belastbaarheid van het lichaam (vaak door fysieke tekortkomingen) kan ten grondslag liggen aan het ontwikkelen en/of onderhouden van klachten.

Allerlei eenvoudige bezigheden kunnen dan gemakkelijk overbelasting veroorzaken.

Psychische spanningen kunnen eveneens bijdragen aan het ontstaan en/of onderhouden van lichamelijke klachten.

Medische fitness is een beproefde en geschikte trainingsmethode om fysieke tekortkomingen aan te pakken. Alle lichamelijke aspecten kunnen hierbij worden getraind. Veelal heeft dit ook een positieve invloed op de mentale gesteldheid.

De totale belastbaarheid van lichaam en geest wordt dan verhoogd. Preventie, training en algeheel welbevinden zijn hier sleutelwoorden.

Waarom begeleiding door een fysiotherapeut?

De fysiotherapeut(e) heeft specifieke kennis van het houdings- en bewegingsapparaat. Hij/zij is daarmee in staat trainingsprogramma's te ontwikkelen waarbij op deskundige wijze rekening gehouden wordt met eventuele klachten. Het op de juiste wijze trainen van uw zwakste schakel(s) is de uitdaging. Daarom trainen we in kleine groepen onder deskundige begeleiding.

Voor wie is Fysio Fitness?

Voor iedereen die aan zijn of haar conditie en algehele fitheid wil werken is medische fitness geschikt. Lichte, chronische of restklachten na een blessure vormen zelden een bezwaar. Indien er nog fysio-, manuele of andere therapeutische behandeling plaatsvindt, hoeft dat geen probleem te zijn. Het kan juist goed aansluiten op elkaar. Overleg dan met uw behandelend therapeut. Bij twijfel neemt u contact op met uw huisarts.

Wat doet Fysio Fitness?

* Verbeteren van uw algehele conditie

Om de algehele conditie te verbeteren is training van het hart-long bloedvatmechanisme noodzakelijk. Door de juiste training aan te bieden zullen daardoor o.a. de volgende effecten optreden: afname van de hartfrequentie verbetering van de doorbloeding van het gehele lichaam verbetering zuurstofopname

toename van het algehele welbevinden en prestatie vermogen (psychisch en lichamelijk)



* Training van uw spieren

Training van spieren geeft een toename van kracht, spieruithoudingsvermogen en coördinatie. Zeker het optimaliseren van het samenspel van de verschillende spieren is erg belangrijk.

* Het houdt u lenig

Om de beweeglijkheid op peil te houden en/of te verbeteren worden gerichte oefeningen gebruikt zodat de gewrichten en spieren zo optimaal mogelijk kunnen functioneren. Een soepel gewricht is noodzakelijk voor een goede spierfunctie en andersom.

Het trainingsprogramma

Uw trainingsprogramma wordt zorgvuldig en op maat binnen onze mogelijkheden op maat samengesteld mbv gegevens verkregen uit een intake welke voorafgaand aan de trainingen bij u word afgenomen. Eventuele klachten en/of bijz. worden onderzocht en getest. Ook uw eigen specifieke wensen worden meegenomen in dit geheel. Het programma wordt regelmatig bijgesteld en aangepast. De trainingen worden uitgevoerd op en mbv daarvoor bestemde apparatuur. Echter ook grondoefeningen kunnen een voornaam onderdeel hierbij vormen.

Werkwijze Fysio Fitness Hoogstraat Heesch

Wij trainen uitsluitend onder begeleiding van een fysiotherapeut in groepjes van max. 10 personen. U heeft een vaste trainingstijd en bij verhindering belt u minimaal 24 uur van tevoren af en u kunt dan in overleg binnen uw abonnementsduur op een andere tijd komen trainen.

Aanmelden en inschrijven kan via telefoonnr.: 0412-453608.

Voor de kosten en tijden verwijzen we graag naar onze prijslijst. Deze vindt u in de wachtkamer en op onze site:

www.FysioSteins.nl