


A woman with short blonde hair, wearing a purple polo shirt, is smiling and holding a green resistance band. Behind her, a man in a dark blue t-shirt is also smiling and holding a pink resistance band. They appear to be in a fitness or therapy session. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

# BEWEEGPROGRAMMA'S EN GROEPSTRAININGEN

## BEWEEGPROGRAMMA COPD

Het is belangrijk om te bewegen als u chronische bronchitis of longemfyseem (COPD) hebt. Als u minder beweegt, krijgt u eerder klachten en nemen uw mogelijkheden steeds verder af. Bewegen is gezond en helpt uw algehele conditie stabiel te houden. Bovendien vermindert bewegen de kans op veel voorkomende complicaties bij COPD, zoals bijvoorbeeld hart- en vaatziekten. Speciaal voor mensen met COPD is een beweegprogramma ontwikkeld. Op verwijzing van de longarts, revalidatiearts of huisarts kunt u deelnemen aan het Beweegprogramma COPD. Tijdens het programma werkt u samen met uw fysiotherapeut om gezond en verantwoord te bewegen. Het beweegprogramma zorgt voor minder benauwdheid, meer uithoudingsvermogen en verantwoord bewegen!

## BEWEEGPROGRAMMA ARTROSE

A circular inset image shows an older man with white hair, wearing a light blue polo shirt and grey shorts, walking on a path outdoors. He is using a blue walking stick for support. The background shows green trees and a clear sky.

Artrose is een aandoening van één of meerdere gewrichten. Een aantal factoren speelt een rol bij het ontstaan van artrose, bijvoorbeeld: te weinig bewegen, overgewicht, leeftijd, eerdere (sport)letsels, lichame-lijk zwaar werk en erfelijkheid. De klachten variëren van stijfheid, pijn en verminderde beweeglijkheid. Als gevolg van deze klachten kunt u problemen krijgen met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten zoals (trap)lopen, gaan zitten en lang staan. Het belangrijkste is dat u in beweging blijft. Het doel hiervan is uw spieren te versterken en het uithoudingsvermogen te vergroten of te behouden. Het beweegprogramma artrose helpt hierbij. Samen met uw fysiotherapeut bespreekt u alle mogelijkheden.

## BEWEEGPROGRAMMA PAV

Perifeer Arterieel Vaatlijden, oftewel 'Etalagebenen' is een aandoening van de vaten in het lichaam. U ervaart pijnklachten in een of beide benen tijdens het lopen. Als u even stilstaat neemt de pijn af. U kunt steeds minder lange afstanden wandelen door de aandoening. Uit onderzoek is gebleken dat een beweegprogramma bij de fysiotherapeut effectief is om het lopen minder pijnlijk te maken. U kunt weer beter bewegen en langer lopen na training. Na verwijzing van uw arts kunt u bij ons een beweegprogramma volgen.



## VB FOCUS

Tijdens deze training ontwikkelt u vaardigheden om aandachtigheid en lichaamsbewustwording te creëren. Aandachtstraining gaat over de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu. Om leven op de automatische piloot op te merken en aandacht te sturen zodat u beter kunt concentreren en ontspannen. Het is een praktische training, u leert door te doen. VB Focus is een training die bestaat uit begeleide aandachts- en concentratieoefeningen, adem- en bewegingsoefeningen. Er is ruimte voor het bespreken van ervaringen, zodat inzichten ontstaan.



## VB WANDELFIT

Samen begeleid wandelen is plezierig en zorgt voor een verantwoorde bewuste opbouw van conditie en spierkracht. Buiten wandelen in de natuur en andere mensen ontmoeten, is werken aan gezondheid en vitaliteit! Wandelen kan op ieder niveau beoefend worden en is toegankelijk voor alle doelgroepen. Wandelt u mee?

## VB FIT

Wanneer u wilt trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut omdat u bekend bent met spier- en/of gewrichtsklachten, of omdat u door leeftijd minder makkelijk kan bewegen, bent u bij VB Fit van harte welkom.

U kunt tijdens deze trainingen uw conditie, kracht en soepelheid verbeteren zodat u zich weer VB Fit voelt!

Voor actuele informatie over vergoeding, tarieven en tijdstippen kunt u bellen naar 0297 267112 of een mail sturen naar [info@vbfysio.nl](mailto:info@vbfysio.nl)

