



## Rugfit

Een oefenprogramma voor mensen met aanhoudende rugpijn. Heb je last van (lage) rugklachten en wil je hier wat aan doen?

Dan is RugFit mogelijk wat voor jou.



**Fysiofit de Liemers**

Informatiefolder RugFit bij Fysiofit de Liemers

[info@fysiofitdeliemers.nl](mailto:info@fysiofitdeliemers.nl)

[www.fysiofitdeliemers.nl](http://www.fysiofitdeliemers.nl)

0316-267868

## **Inhoud van het programma:**

- Wie zijn de trainers van RugFit?
- Inhoud RugFit
- Rugpijn en voor wie is RugFit?
- Doel van het 6-weken programma
- Opbouw van het RugFit programma
- Inhoud van het RugFit programma
- Kosten

## **Wie zijn de trainers van RugFit?**

- Rik Hovens (fysiotherapeut, Msc. manueel therapeut)
- Kim Gerritsen (fysiotherapeut)

## **Inhoud RugFit**

- Individuele intake met vragenlijst
- 6 weken lang 2 keer per week een uur groepstraining
- Maandag- en woensdagochtend (tijd n.t.b.)
- Maximale groepsgrootte van 10 deelnemers per groep.
- Voorlichting en advies omtrent rugpijn.

## **Rugpijn en voor wie is RugFit?**

### *Rugpijn:*

- 20% van de bevolking krijgt te maken met lage rugklachten.
- A-specifieke lage rugklachten
- Acute en subacute lage rugpijn
- Specifieke lage rugklachten
- Factoren die chronische lage rugpijn kunnen veroorzaken

### *Voor wie is RugFit?*

- Mensen met lage rugklachten
- A-specifieke en specifieke rugklachten
- Voorwaarde is dat je in groepsverband kunt trainen.

## **Doel van het 6-weken programma:**

- Je leert beter omgaan met rugklachten
- Meer informatie over jouw rugklachten
- Specifieke oefeningen tijdens de groepstraining en voor thuis
- Wekelijks informatie en oefeningen via de mail.

## **Opbouw van het RugFit programma:**

- Intake: voorafgaand aan het programma is er een individuele intake en vragenlijsten. Hierbij wordt ingegaan op je rugklachten, persoonlijke omstandigheden en doelstellingen.
- Doelstelling week 1 en 2: voorlichting rugpijn, oefentherapie gericht op mobiliteit, rompstabiliteit en de techniek van het tillen verbeteren.
- Doelstelling week 3 en 4: voorlichting houding, vermindering van pijnklachten, spierkracht opbouwen, mobiliteit en rompstabiliteit behouden.
- Doelstelling week 5 en 6: voorlichting tiltechnieken, spierkracht verder uitbouwen, mobiliteit en rompstabiliteit behouden.
- Doelstelling na week 6: verder uitbouwen en zelfstandig bijhouden van de spierkracht, mobiliteit en rompstabiliteit

## **Inhoud van een RugFittraining:**

- Warming-up 10 minuten
- Krachtapparaten in de oefenzaal
- Functioneel trainen in een circuitvorm
- Oefening van de week

## **Kosten:**

- Wanneer je voldoende aanvullend verzekerd bent kan het RugFit programma gedeclareerd worden bij je zorgverzekering.
- Ben je niet of onvoldoende verzekerd, dan kost RugFit €150,00 voor 12 trainingen en €35,- voor de intake, totaal €185,00.
- Denk aan de mogelijkheid “gezondheid op de werkvloer” (werkgever kan meedenken over tijden en bijdrage in de kosten).