



azGlorieux

ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN



FYSISCHE GENEESKUNDE - REVALIDATIE

Burning

WAT IS HET?

Obesitas en overgewicht komt steeds vaker voor in onze maatschappij. Naast het overgewicht, komen vaak heel wat andere aandoeningen aan de oppervlakte. Het kan leiden tot cardiovasculaire aandoeningen, diabetes type II, arthrose, ...

Fysieke activiteit en een gezondere levensstijl kunnen op korte termijn bijdragen aan een betere fitheid en zelfbeeld. Op langere termijn zal het een preventief effect hebben op bovengenoemde secundaire aandoeningen.

Ons **bewegingsprogramma** wordt opgebouwd als volgt:

- Een gepersonaliseerd oefenschema met een combinatie van krachttraining, intervaltraining en HIIT
- Functionele oefeningen tijdens groepsessies (die bovendien helpen bij algemene klachten zoals knie- en rugpijn)
- Bij aanvang en op het eind van het programma nogmaals een submaximale inspanningstest

Dit alles gebeurt **onder begeleiding van een kinesitherapeut**:

- Opstelling van een gepersonaliseerd schema (met continue hartslagmonitoring)
- Rekening houden met eventuele fysieke klachten (vb. kniepijn, rugpijn..)

VOOR WIE?

Voor iedereen die lijdt aan overgewicht/obesitas en graag aan de fysieke conditie wil werken op een **individueel aangepast niveau**. Ook patiënten die (recent) **operatief behandeld** werden voor obesitas komen hiervoor in aanmerking.

De oefenreeks kan plaatsvinden in samenwerking met de obesitaskliniek en gebeurt altijd na een controle consult bij een fysisch geneesheer.

PRAKTISCH

Frequentie: 2x / week

Duur: 36 sessies

Indeling: in kleine groepjes

Kledij: sportieve kledij te voorzien

Extra: parkeerticket wordt vergoed



NUTTIGE CONTACTEN

ARTSEN FYSISCHE GENEESKUNDE - REVALIDATIE

Dr. L. Huyghebaert

Dr. L. Van Brabander

Dr. R. Verjans

Dr. C. Ackerman

AFSPRAKEN VIA SECRETARIAAT

055 23 60 44 of 055 23 36 52

secretariaat.revalidatie@azglorieux.be

Aanvullende informatie vind je op www.azglorieux.be.

VZW WERKEN GLORIEUX | AZ GLORIEUX

Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse • T +32 55 23 30 11

info@azglorieux.be • www.azglorieux.be

0424.380.938 • RPR Gent, afd. Oudenaarde

