



azGlorieux
ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN



FYSISCH GENEESKUNDE - REVALIDATIE

Revalidatie bij overgewicht

Beste patiënt,

Overgewicht heeft vaak een grote impact op het dagelijks leven. Het verandert soms je zelfbeeld en het kan ook leiden tot 'kwaaltjes' die op termijn belangrijke gevolgen kunnen hebben voor je dagdagelijkse functioneren.

Het wordt algemeen aangenomen dat **bewegen en een gezonde levensstijl van groot belang** zijn om aandoeningen zoals bijvoorbeeld diabetes (type II) en een hoge bloeddruk te vermijden.

Als individu is het echter soms moeilijk om door de bomen het bos te zien. Bovendien heerst tegenwoordig maar al te vaak een 'easy fix' cultuur, waarin dieetproducten vlot over de toonbank gaan.

De missie van ons 'burning' programma is allereerst de **basisuithouding te verbeteren** aan de hand van specifieke cardiotraining. Op die manier krijg je al snel een algemeen fitter gevoel en kan je met meer energie je dag doorkomen! Daarnaast wordt er ook ingezet op **functionele oefentherapie** (krachtoefeningen) zodat ook je spierkracht gedurende het programma toeneemt!

HET REVALIDATIEPROGRAMMA

Onder leiding van ons team, wordt bij aanvang van het programma een **submaximale inspanningstest** afgelegd (fietsproef). Deze test biedt ons reeds een goed beeld van je huidige conditie wat ons meteen ook een aanknopingspunt geeft voor de eerste sessies. Elke sessie wordt de hartslag continu gemonitord aan de hand van een 'polar' borstband.

Na verloop van tijd zal je merken dat alles iets vlotter gaat en op dat ogenblik zullen wij dan ook de intensiteit gradueel en op jouw niveau aanpassen.

Door ook maximaal in te zetten op HIIT (High Intensity Interval Training), kunnen we ervoor zorgen dat de vetverbranding tijdens (maar ook na!) de sessie zo hoog mogelijk blijft.

Ook indien je voor jezelf **specifieke doelen** wil stellen, helpen wij je graag bij het opstellen van realistische, tussentijdse doelstellingen. Zo kunnen we jullie de tools aanreiken om zelf op een duurzame manier een actievere levensstijl na te streven.

PRAKTISCH

In samenwerking met de obesitaskliniek.

Frequentie:	2x / week, beschikbare momenten te bekijken met kinesitherapeut of secretariaat
Duur:	36 sessies
Info:	submaximale inspanningstest, 2x tijdens het programma
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.

REVA-24-NL-01032023