

Rugscholing bij Fysiomax.

Rugklachten, hoeveel komen ze voor?

Iedereen krijgt er vroeg of laat wel een keer mee te maken. Een paar getallen:

- 67% van de 40-jarigen heeft ooit rugklachten gehad.
- 2% van de 28-jarigen heeft al eens een ziekenhuisopname door rugklachten gehad.
- Rugklachten beginnen meestal al op vrij jonge leeftijd (20 jaar) om daarna regelmatig terug te komen.
- Als je eenmaal rugklachten hebt gehad, is de kans dat je de rugklachten in het volgende jaar terug krijgt ongeveer 70 tot 80%.

Reden genoeg om goed bij de rug stil te staan. Als je van klachten gevrijwaard wilt blijven en zeker als je ze op dit moment last heb je van je rug, is serieuze verdieping gewenst om toekomstige overbelasting te voorkomen.

Werking van de rug

De rug zit ingewikkeld in elkaar. Allerlei spieren, wervels, banden en tussenwervelschijven vormen samen de rug. De meeste kans op overbelasting maken de tussenwervelschijven van de lage rug. Van alle rugklachten komt 90% voort uit de tussenwervelschijven. Om de meeste rugklachten te kunnen begrijpen hoef je alleen maar de werking van de tussenwervelschijf in het algemeen te begrijpen en die is eenvoudig. De tussenwervelschijf bestaat uit een vloeistof kern omringd door stevige banden. Tezamen vormen ze een perfect veersysteem. De banden worden op spanning gezet door de krachten in de kern en door buigbewegingen.

Wat is Rugscholing?

Bij rugscholing leer je veilig je rug te gebruiken. Bij FysioMax leer je o.a. technieken om op een veilige manier te bukken en te tillen. Tijdens Rugscholing **traint u de rompspieren**, waarbij de spieren die zorgen voor de **stabiliteit van de wervelkolom** centraal staan. Daarnaast worden er meerdere thema's behandeld zoals:

1. houding in zit
2. houding in stand
3. lopen
4. theorie van wervelkolom en spieren
5. tillen en bukken
6. werkgerelateerde problematiek

Het beweegprogramma Rugscholing

- gedurende 8 weken
- 2 x per week trainen in een kleine groep van maximaal 6 personen
- elke training begeleiding door dezelfde fysiotherapeut
- u kunt op ieder gewenst moment instromen
- mist u een training dan wordt deze niet in rekening gebracht

Aanmelding en vergoeding

U kunt direct een afspraak maken bij FysioMax en u heeft geen verwijzing van een huisarts of specialist nodig.

In de meeste gevallen wordt deelname aan de ruggroep grotendeels vergoed door uw zorgverzekering.

Maatschap fysiomax

Julianastraat 53A

6039 AH Stramproy

www.fysiomax.nl fysiomax@gmail.com

tel: 0495-563385