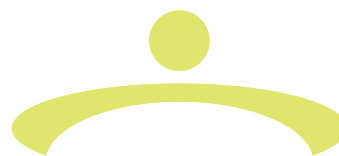


## Kosten:

In de meeste gevallen wordt het eerste deel van het programma (bij voldoende polisdekking) door uw zorgverzekeraar vergoed. Het laatste deel van het programma betaalt u zelf. Een investering in uw gezondheid!



# ZORGWAARD

fysiotherapie

## PRODUCTINFORMATIE



Voor verdere informatie en aanmelding:



# ZORGWAARD

fysiotherapie

Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

**Tot ziens bij Zorgwaard!**

## Rugtriathlon

Zorgwaard is aangesloten bij:



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

# PRODUCTINFORMATIE



## Rugtriatlon

### Uitgangspunten

De Rugtriatlon is een specifiek trainingsprogramma voor mensen met chronische of herhaalde klachten in de lage rug regio, in combinatie met algeheel verminderde belastbaarheid door een lage trainingsgesteldheid.

### Doel van de Triatlontraining is:

1. Uw lichaam langdurig sterker maken, waardoor u meer lichamelijke belasting aankunt
2. Uw klachten verminderen en veelal volledig laten verdwijnen.

Hieronder vindt u een beschrijving van de belangrijkste uitgangspunten waarop de Triatlontraining gebaseerd is.

Een goede trainingsopbouw is een trainingsopbouw met vaste doelen in de tijd. Zeker bij langer bestaande klachten, waarbij er geen sprake is van echt letsel, is het belangrijk om op deze manier op te bouwen. Pijn moet daarin niet centraal staan. Door op een goede manier door te trainen, ook als er pijn optreedt, kan in een aantal maanden de pijn veelal overwonnen worden. In sommige gevallen zal misschien pijn bij belasten (in mindere mate) blijven bestaan, maar de belastbaarheid neemt daarbij eigenlijk altijd goed toe.

Niet de pijn maar activiteit en belastbaarheid staat bij de Triatlontraining centraal.

Om een correcte trainingsopbouw mogelijk te maken is een goede intake en niveaubepaling cruciaal. Een te hoog startniveau leidt tot klachten. Een te snelle belastingopbouw ook. Een te geringe belastingopbouw zorgt niet voor toename van belastbaarheid.

Uiteraard is elk mens en elke klacht verschillend. Naast de geprogrammeerde individuele opbouwtraining zal er altijd naar individuele accenten gekeken worden, die zowel in het trainingsuur, 1 x per week in een kleine groep, als in de thuissituatie specifiek aandacht kunnen krijgen.

De Rugtriatlon werkt met een individuele intake en een computergestuurd trainingsopbouw programma, met individuele accenten.

De Rugtriatlon richt zich in opbouw op de zwakke schakels in de keten. Spierkrachttraining is prima voor sporters en volledig gezonde mensen. Bij inactieven en mensen met chronische- of recidiverende klachten dient de opbouw zich te richten op de zwakste schakel in de keten. Dit betreft altijd weefsel dat zich slechts zeer langzaam kan aanpassen. De spieren kunnen dat makkelijk, maar b.v. pezen, banden, kraakbeen e.d. zijn er nog niet aan toe. Een trainingsprogramma zal dan ook langzaam maar gestaag in intensiteit moeten toenemen. Daarom is het belangrijk dat een trainingsprogramma voldoende lang wordt aangehouden (De Rugtriatlon heeft een duur van 1 jaar!).

De Rugtriatlon wordt functioneel getraind. Training op vaste trainingsapparatuur staat erg ver af van de belasting in het dagelijks leven en op het werk. Door te trainen met losse gewichten (langhalters en dumbbells) en trekapparaten wordt de functionele situatie veel beter benaderd.

Verbetering van de algehele conditie heeft ook een verbetering van de belastbaarheid op lokaal niveau tot gevolg heeft. Een meer actieve levensstijl, waarbij minimaal 2 keer per week een conditionele prikkel plaatsvindt (naast de begeleide training) is dan van belang.