

# rug tri ath lon

beweegprogramma

**Regelmatig terugkerende rugklachten en langdurige rugpijn komen veel voor.** Vanwege de grote maatschappelijke relevantie is er voortdurend onderzoek naar oorzaken en het herstel van rugklachten. **Rugtriathlon** is een specifiek trainingsprogramma, gebaseerd op de huidige kennis van en inzichten in rugproblematiek. Pijnstillers verminderen de klachten, maar maken uw rug niet beter. Uiteindelijk wilt u minder vaak rugpijn en daarvoor hebt u een sterkere rug nodig. Met meer controle over uw rug kunt u uw dagelijkse werkzaamheden beter uitvoeren. Bij de **Rugtriathlon** staat het vergroten van de belastbaarheid en de mate van activiteit centraal.

**De training heeft drie doelen:**

- 1 coördinatie training van specifieke rugspieren
- 2 vergroten van de belastbaarheid van gewrichtsbanden, spierweefsel en pezen
- 3 trainen van bewegingspatronen die u in uw dagelijks leven gebruikt.

Bij terugkerende rugklachten en langdurige rugpijn dient de opbouw zich te richten op de zwakste schakel in de keten. Dit betreft vooral weefsel dat zich maar langzaam kan aanpassen. Het trainingsprogramma

zal daarom geleidelijk in intensiteit toenemen. De opbouw van belastbaarheid vraagt tijd. De training maakt uw rug meer belastbaar, zodat u in uw dagelijkse activiteiten minder beperkt bent. De **eerste fase** van het trainingsprogramma duurt drie maanden.

U start met lichte oefeningen, gericht op het sterker maken van uw rug. Hierbij hebben wij veel aandacht voor de goede uitvoering en opbouw. U traint in een groep deelnemers met vergelijkbare klachten, maar de oefeningen zijn op u gericht en afgestemd. Naast de opbouw in de gezamenlijke training, kijken wij naar persoonlijke aspecten die zowel in het trainingsuur als thuis specifiek aandacht kunnen krijgen. U krijgt dus ook oefeningen om thuis te doen en adviezen om op te volgen.

Na de eerste fase is er een **follow-up** van negen maanden waarbij u, op eigen kosten, in een fysiofit-groep traint. Het hele jaar volgt de fysiotherapeut uw vorderingen en helpt u bij de verschillende stappen in het programma.

Voor informatie of om u op te geven belt of mailt u FYSIOtherapieEEFDE of komt u even binnenlopen bij de praktijk aan de Rustoordlaan 10.

FYSIO  
therapie  
EEFDE

Rustoordlaan 10, 7211 AX Eefde  
telefoon 0575-515655  
info@fysiotherapie-eefde.nl  
www.fysiotherapie-eefde.nl

1 2 3  
fit

