



**benefit**  
www.leefzoalsjewilt.nl

**benefit**

Schipbeekstraat 24 | 7607 LS Almelo  
T 0546 - 538050 | E info@leefzoalsjewilt.nl  
www.leefzoalsjewilt.nl

**benefit**



## ondersteuning bij rugklachten

leef weer zoals je wilt

Bij het dagelijks functioneren heeft u al enige tijd last van uw rug. Maar hoe kunt u op een gezonde manier bewegen zonder dat uw klachten verergeren?

*Benefit Beweegprogramma's kunnen u helpen om op een goede manier met uw klachten om te gaan. Wij bieden u een programma dat optimaal gebruik maakt van uw vermogen om te herstellen. Het programma is niet gericht op tijdelijke klachtenverlichting, maar op duurzame verbetering en herstel. Samen met u bepalen we uw doelen, zodat u na afloop van het programma weer kunt leven zoals u dat wilt. Dat is de belofte die Benefit doet en met uw inzet ook waarmaakt. leef zoals je wilt!*

### **Hoe werken we?**

Als u besluit een Benefit Beweegprogramma te gaan volgen, wordt u uitgebreid onderzocht, waarbij uw fysiotherapeut onder andere kijkt hoe uw spieren en gewrichten functioneren. Ook stellen we gezamenlijk vast wat u met het programma wilt bereiken. Op basis daarvan stellen we duidelijke doelen en maken we een haalbaar stappenplan. Tijdens trainingen leert u hoe u met het stappenplan moet werken en ook hoe u daar thuis mee om kunt gaan. U traint in een kleine groep van maximaal 5 personen, waarbij u van elkaars ervaringen kunt leren. Omdat geen mens hetzelfde is, heeft elk programma een sterk individueel karakter. Uw eigen vermogen om de klacht de baas te worden is de kern van het gehele Beweegprogramma. We vragen veel van u, maar u staat er niet alleen voor: wij ondersteunen u krachtig!

### **Hoe ziet het Beweegprogramma eruit?**

In het Beweegprogramma leert u hoe u om kunt gaan met pijn en hoe u uw rug weer goed kunt gebruiken, omdat u stapsgewijs de kwaliteit van uw spieren en gewrichten verbetert. U leert hoe u uw spieren effectiever kunt gebruiken, zodat uw rug weer stabiel wordt. Ook leert u hoe u overbelasting van uw spieren kunt voorkomen. Bij de oefeningen die u doet gebruiken we geen apparaten. Bijna alle oefeningen kunt u ook thuis doen. Bij het Beweegprogramma maakt u gebruik van een logboek, zodat u gemakkelijk uw vorderingen kunt bijhouden. Mogelijk kiezen we ervoor om u eerst enkele keren individueel te behandelen, waarbij gebruik

gemaakt kan worden van fysiotherapeutische behandel mogelijkheden. Ook is het mogelijk dat we u instrueren hoe u enkele "motorische grondvormen van bewegen" beter kunt uitvoeren. Afhankelijk van uw klachten en uw doelstelling duurt het programma 8 tot 14 weken.

### **Waarom Benefit Beweegprogramma's?**

Uit onderzoek blijkt dat de Beweegprogramma's van Benefit werken. Bovendien werken we uitsluitend met hoog gekwalificeerde fysiotherapeuten. We durven u daarom de belofte te doen dat u uw behandeldoel zult halen en weer kunt leven zoals u dat wilt.

### **Wat zijn de kosten?**

Zorgverzekeraars vergoeden de Benefit Beweegprogramma's als u voldoende aanvullend verzekerd bent. Uw zorgverzekeraar kan u daarover meer informatie geven.

### **Wilt u meedoen?**

Als u mee wilt doen met onze Beweegprogramma's dan kunt u een afspraak maken met een praktijk die Benefit Beweegprogramma's aanbiedt. Voor deelname is geen verwijzing van uw arts nodig.

De contactgegevens van de gecertificeerde fysiotherapiepraktijken die een Benefit Beweegprogramma mogen geven vindt u op onze website [www.leefzoalsjewilt.nl](http://www.leefzoalsjewilt.nl). Ook vindt u op die website meer informatie over onze werkwijze en andere Benefit Beweegprogramma's. Bellen voor meer informatie kan natuurlijk ook; het algemene informatienummer is 0546-538050.

