

# Nieuw! Sportmedische afdeling bij Sportcentrum Plezier

Vanaf heden kunt u in het sportcentrum Henny Plezier ook terecht voor medische trainingen en medische fitness. De begeleiding geschiedt door ervaren en gespecialiseerde fysiotherapeuten.

Een groot deel van de bevolking heeft chronische klachten aan het bewegingsapparaat. Vroeger werd voor deze aandoeningen "gedoseerd rust" voorgeschreven, tegenwoordig is het steeds meer 'gedoseerd bewegen' of 'aangepast sporten'. Dit geldt ook voor aandoeningen van ademhalingswegen, hart vaatstelsel en zenuwstelsel. Een scala van chronische ziekten vallen hieronder.

**Om verantwoord en veilig aangepast te sporten met een chronische aandoening is deskundige medische begeleiding vereist.**

**Hoe ziet de medische training en begeleiding eruit ?**  
Er wordt getraind volgens medisch erkende trainings-schema's en methoden.

Iedereen die voor een medische training komt krijgt eerst een uitgebreide intake en fitheidstest. Uw beginsituatie en basisconditie wordt bepaald en daaruit voortvloeiend wordt een individueel trainingsprogramma opgesteld. Uiteindelijk worden samen een aantal reële doelen gesteld die we binnen een afgesproken tijd nastreven.

Medische trainingen worden verzorgd op bepaalde tijdstippen en in groepen. U traint dus samen met mensen die ook wat 'mankeren'.

**Hoe kom ik in aanmerking voor een medische training ?**

Het kan middels een verwijzing van uw huisarts of behandelend specialist, maar ook als u bent uitbehandeld bij uw eigen fysiotherapeut en verder onder begeleiding wil of moet sporten.

**Wie vergoedt de kosten ?**

De kosten voor de training/begeleiding bij een medi-

sche indicatie worden veelal vergoed door uw ziekte-kostenverzekeraar. De verzekeraar vergoedt niet altijd de kosten van uw abonnement voor het sportcentrum.

**Door wie wordt de medische training verzorgd ?**

Rayen Bindraban is al 18 jaar fysiotherapeut met verschillende specialisaties. Als fysiotherapeut en trainer-coach is hij langer dan 15 jaar gespecialiseerd in het geven van revalidatie- en medische trainingen aan zowel chronisch zieken als sporters op elk niveau.

**Waar is een medische training voor geschikt ?**

- Hart en vaatziekten
- Diabetes
- Reumatische aandoeningen (Bechterew, Fibromyalgie)
- Longaandoeningen (astma, chronische bronchitis, emfyseem)
- Chronische rugklachten, RSI klachten, bekkeninstabiliteit, whiplash
- Artrose en osteoporose (vooral bij ouderen)
- (Sport)revalidatie (knie en herniaoperaties)
- Burnout en depressie

