

## Fysio Fitness

Er zijn diverse mogelijkheden in de week waar u kunt trainen. Patiënt trainen in speciale groepen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Wilt u in eigen tijd trainen dan is dat uiteraard mogelijk. In de avonden is er sportbegeleiding aanwezig en kan waar ruimte in de groep is meegedaan worden.

### Tarieven per maand

€ 29,50 (1 x per week trainen)  
€ 45,- (2 x per week trainen)

### Extra

De contributie is inclusief GRATIS:  
-trainingschema's Health Software  
-gebruik oefenzaal/kleedkamer/douche  
-gekoeld water

# MTT / FF

Wij hanteren géén inschrijfgeld  
Betaling contant of incasso  
Opzegtermijn 1 maand



### Provitaal Fysiotherapie Meeden

Meidoornlaan 2, 9651 AX Meeden  
Telefoon: (0598) 61 31 72  
E-mail: [info@provitaal.nl](mailto:info@provitaal.nl)  
Website: [www.provitaal.nl](http://www.provitaal.nl)



# Medische Training Therapie & Fysio Fitness

Heup, knie en schouder  
operaties

Hernia's

Behandeling na kanker  
en hartfalen

Fit blijven na revalidatie

COPD & Reuma

Fibromyalgie

## Medische Training Therapie

Al jaren hebben wij ervaring met Medische Training Therapie (MTT). Medische trainingstherapie is revalidatietraining onder begeleiding van een fysiotherapeut. Afhankelijk van de aard van uw aandoening wordt u na een operatie of als vervolg op de één op één behandeling in de behandelkamer, doelgericht getraind in het kader van uw verdere revalidatie. Daarbij wordt onder andere aandacht besteed aan uw conditie, kracht, lenigheid, gevoel voor beweging en coördinatie. Dit kan zijn wanneer u in geval van pijnlijke lichaamsdelen, deze een tijdlang niet hebt kunnen of durven gebruiken. In die gevallen is het zinvol om de functies terug te brengen op het niveau van vóór de klachten.

### Revalidatie na een ziekenhuisopname

Na een operatieve ingreep of andere ziekenhuisopname is het zinvol om spierkracht, stabiliteit en uithoudingsvermogen die verloren zijn gegaan terug te brengen tot het niveau van voor uw klacht of operatie. U kunt daarbij onder andere denken aan revalidatie na:

- voorste kruisbandreconstructies
- kijkoperaties in verschillende gewrichten
- nieuwe heupen en knieën
- schouderoperaties
- hernia's
- behandeling na kanker
- behandeling na hartklachten



### Trainen met COPD, reuma e.d.

Anderzijds kunt U als patiënt met specifieke aandoeningen uiteraard ook bij ons in de oefenzaal terecht.

### Rugscholing

Onze therapeuten hebben een eigen rugscholing protocol samengesteld gebaseerd op de nieuwste onderzoeken op dit vakgebied.

Rugscholing bij mensen met hardnekkige lage rugklachten, in aanvulling op de behandeling door onze manueel therapeuten, neemt ook een belangrijke plaats in binnen de medische trainingstherapie. Door langdurige rugklachten laten de kracht, coördinatie en daarmee de stabiliteit van de rug nog wel eens te wensen over.

Als u vaak rugpijn episodes heeft doorgemaakt bent u mogelijk huiverig en onzeker ten aanzien van het normale gebruik van de rug. Dit wordt bewegingsangst genoemd. Om die bewegingsangst weg te nemen is rugscholing een goede therapie. U leert weer te vertrouwen op de, in het dagelijks leven, zo belangrijke rug. Tijdens het oefenen ontdekt u waar eventueel de grens van de belastbaarheid ligt. Daarnaast werkt het zeer motiverend om te merken hoe snel u, in de trainingsperiode, verbetering van de belastbaarheid voelt.

### Trainingstijden MTT

Maandag	08:00 - 09:30 uur 10:30 - 12:00 uur
Woensdag	08:00 - 09:30 uur 10:30 - 12:00 uur
Donderdag	08:00 - 09:15 uur 19:00 - 20:15 uur
Vrijdag	10:30 - 12:00 uur

### Vergoeding door verzekeraar

De Medische Training Therapie is een onderdeel van een in tijd afgebakend behandeltraject, onder begeleiding van een fysiotherapeut, met een duidelijke ingang- en einddatum en een volledig ingevuld patiëntendossier. Dit traject mag maximaal 2 x 6 weken duren. Fysiotherapie wordt meestal vergoed uit de aanvullende verzekering. Een zeer beperkt aantal aandoeningen wordt vergoed uit de basisverzekering. Welke aandoeningen precies kunt u terugvinden in Bijlage 1 van de Wet Zorgbesluit op [www.overheid.nl](http://www.overheid.nl). Als u als patiënt uitbehandeld bent, maar wel bij ons wilt blijven trainen dan kan dat met een Fysio Fitness abonnement.

