

# Rug- en Nekscholing

## Bewegen voor een fitte rug of nek

**FysioFaster**   
kompas naar optimaal bewegen

**Vestiging Roosendaal**  
FysioFaster Dijkcentrum  
Dijkcentrum 197  
4706 LB Roosendaal  
Telefoon: 0165549192

**Vestiging Hoogerheide**  
Plantagelaan1  
4631 CS Hoogerheide  
Telefoon: 0164-612274

**Vestiging Roosendaal**  
FysioFaster Westrand  
St. Lucasplein 2b  
4703 HZ Roosendaal  
Telefoon: 0165555443

**Verdere informatie**  
[info@fysiofaster.nl](mailto:info@fysiofaster.nl)  
[www.fysiofaster.nl](http://www.fysiofaster.nl)



# Rug- en Nekscholing

Indien lage rug- of nekklachten, ondanks behandeling door arts en/of fysiotherapeut, niet geheel verdwijnen of na herstel makkelijk opnieuw optreden kan er sprake zijn van een disbalans tussen belasting en belastbaarheid. Dit betekent dat of de belasting van de nek/lage rug tijdens dagelijkse activiteiten te hoog is voor wat het lichaam aan kan of dat de belastbaarheid te laag is waardoor al bij een geringe belasting van de nek/lage rug overbelasting en dus pijn optreedt.

Herkent u dit beeld dan kan het volgen van een rug- of nekscholing bij FysioFaster voor u de oplossing zijn.

## Rugscholing/ Nekscholing

- Cursus in groepsverband gegeven door de fysiotherapeut
- Vooraf: individuele intake of overdracht door behandelend fysiotherapeut
- De theorie over lage rugklachten/nekklachten
- Praktisch wordt een oefenprogramma geboden met instructie en uitvoering van oefeningen, opbouwen van conditie en huiswerk oefeningen.

## Doelgroep

- Mensen waarbij de rugklachten/nekklachten vaker terugkomen
- Mensen tussen de 20 en 65 jaar.

## Doel

- Gedragsverandering van Onbewust Onbekwaam naar Bewust Bekwaam
- Inzicht geven in, en leren omgaan met, lage rugpijn/nekklachten.
- Aanleren van de juiste zit- en slaaphouding en wijze van tillen en dragen
- Opbouwen van conditie, kracht, stabiliteit, coördinatie en mobiliteit

## Cursusduur

Duur is in totaal 6 weken, het zijn bijeenkomsten van 1 uur, 1x per week, gecombineerd met 1 vrije training per week (12 trainingen totaal). 2 maal trainen per week is minimaal noodzakelijk om effect te hebben met het oefenprogramma.

## Kosten

De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden de kosten, dit is afhankelijk van uw aanvullend pakket en van de zorgverzekeraar. Indien de vergoeding niet toereikend is of als de kosten niet vergoed worden zijn deze voor eigen rekening. De kosten voor de totale cursus bedragen: Kosten (eventuele) intake + kosten cursus (5 behandelingen of €150,-)

## Aanmelden

Bent u geïnteresseerd in deze cursus neemt u dan contact op met uw huisarts of fysiotherapeut. Zij kunnen bepalen of u in aanmerking komt voor deze cursus.

Bij vragen over de rug- en nekscholing kunt u contact opnemen met fysiotherapeuten Jeroen Heijnen (rugscholing) en Mario Rammeloo (nekscholing)

Tel. 0164-612274

[info@fysiofaster.nl](mailto:info@fysiofaster.nl)

[www.fysiofaster.nl](http://www.fysiofaster.nl)