

# Claudicatio, en lopen is pijnlijk en vermoeiend?

- Last van vermoeide, dove en pijnlijke benen tijdens het lopen?
- Even stilstaan of een bankje pakken tijdens het lopen?
- Zou u graag uw huidige grenzen willen verleggen?
- Wilt u graag weer fitter worden onder professionele begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut?

Het programma 'Claudicatio' biedt u op verantwoorde wijze begeleiding om van dit pijnlijke gevoel af te komen. Het streven is in optimale conditie te komen en uw mogelijkheden en grenzen te ontdekken.



## **Wat kan het programma voor u betekenen?**

Met dit beweegprogramma leert u onder begeleiding van een fysiotherapeut, die de vereiste deskundigheid op het gebied van claudicatio heeft, op een leuke en actieve manier hoe u adequaat met Claudicatio Intermittens om kunt gaan. De training vindt plaats in kleine groepen.

## **Bewegen is prettig en gezond**

Het programma is niet alleen gericht op het verbeteren van uw fysieke uithoudingsvermogen en het vergroten van uw kracht en mobiliteit, maar ook gericht op uw specifieke situatie. Daarom krijgt u een individueel begeleidingsplan, waarin uw specifieke hulpvraag een centrale plaats inneemt.

Het beweegprogramma bestaat uit verantwoorde conditie- en krachttraining, aangevuld met mobiliteitsoefeningen. Ook is het mogelijk extra voorlichting en begeleiding te krijgen bij het verminderen van bewegingsangst. In het programma speelt gedragsverandering in relatie tot bewegen en functioneren een belangrijke rol.

## **De doelen zijn:**

- Zorgen voor een betere zelfredzaamheid in het dagelijks leven en werksituatie.
- Meer ziekte-inzicht en vertrouwen krijgen.
- Het verkennen van mogelijkheden en grenzen en plezier in bewegen verkrijgen.
- Vergroten van het lokale en algehele uithoudingsvermogen, met name gericht op het herstel van dagelijkse activiteiten.
- Verlagen van de gezondheidsrisicofactoren.
- Het vinden van passende fysieke activiteiten waarmee u, ook na afloop van het programma, aan uw conditie kunt blijven werken.

## **Interesse?**

Neem dan contact op met één van onze fysiotherapeuten.