



■ **Ann Taveirne**

Umbriëllaan 7&9
1702 AJ Heerhugowaard
072-5725744
www.anntaveirne.nl

Paramed4all
Fysiotherapie

■ **Paramed4all**

Tjaarlingmermeer 137
1705 CD Heerhugowaard
072-5723969
www.paramed4all.nl



■ **Zorgwaard**

Van Hellemondstraat 13
1701 ER Heerhugowaard
072-5347534
www.zorgwaard.com

Fysiotherapie - Manueel Therapie - Sportfysiotherapie

Fysiotherapiepraktijk
J. Duikerweg

■ **Fysiotherapiepraktijk**

J. Duikerweg

J. Duikerweg 6a
1703 DH Heerhugowaard
072-5714003
www.fysiopartnerduikerweg.nl



■ **Medi-Sportlagune**

Oosttangent 4
1705 PA Heerhugowaard
072-5345080
www.medi-sportlagune.nl



Rug-netwerk regio Heerhugowaard

**Een effectieve behandelwijze die helder en
inzichtelijk is voor verwijzer en u als patiënt!**

www.rug-netwerk.nl

rug-netwerk

Kwaliteitsnetwerk rugklachten

Kwaliteitsnetwerk lage rugklachten in Heerhugowaard

Rug-netwerk regio Heerhugowaard is onderdeel van het Rug-netwerk Nederland. Alle aangesloten praktijken hebben dezelfde kwaliteitsmissie en visie.

Rug-netwerk regio Heerhugowaard is een collectief van gespecialiseerde therapeuten in een regionaal samenwerkingsverband.

De samenwerkende Rug-netwerk therapeuten werken volgens de laatste ontwikkelingen die verwerkt zijn in een behandelplan. De kwaliteit van de aangesloten praktijken wordt hoog gehouden door middel van inhoudelijke scholing en toetsing. We willen hiermee onnodig lange ziekte-duur en beperkingen in uw dagelijkse activiteiten voorkomen.

De gedragsmatige aanpak staat in de behandeling centraal.

Lage rugklachten

Lage rugklachten komen in Nederland veel voor. In een bevolkingsonderzoek bij mensen van 25 jaar en ouder bleek lage rugklachten de meest genoemde klacht van alle klachten van het bewegingsapparaat. In de meeste gevallen wordt er geen lichamelijke afwijking gevonden.

Ook al is er geen lichamelijke afwijking gevonden, rugklachten zijn lastig en vervelend en kunnen uw dagelijks leven op een onprettige manier beïnvloeden. Uw humeur kan eronder lijden net zoals het huishouden, uw werk en andere activiteiten als sporten, winkelen, uitgaan of tuinieren. Ook als u er langere

tijd last van heeft, is het goed om te weten wat u er zelf aan kunt doen en waar u om hulp kunt vragen.

Uitgangspunten van uw behandeling

Door de rugklachten effectief aan te pakken proberen we onnodig lange ziekte-duur en beperkingen in uw dagelijkse activiteiten te voorkomen. U staat als patiënt altijd centraal bij de behandeling. Ieder mens is anders, dus de behandeling wordt altijd op maat gemaakt en is afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

Verwijzing en vergoeding

Een verwijzing van (huis)arts mag maar is niet direct nodig. In de meeste gevallen wordt de therapie vergoed, afhankelijk van uw aanvullende pakket bij uw zorgverzekering.

Maak nu een afspraak bij een van de aangesloten praktijken! Op de achterkant van de folder vindt u de Rug-netwerk praktijken in Heerhugowaard.

De behandeling

- Het verbreden van de kennis over (het ontstaan van) uw rugklachten zodat u weet hoe u het beste op de klachten kunt reageren en kan handelen.
- Adviezen ten aanzien van uw dagelijkse bewegingen en begeleiding bij het hervatten van werkzaamheden of sport.
- Een op maat gemaakt trainingsprogramma met persoonlijke doelen uitgezet in de tijd.

Het is van belang dat u zelf actief deelneemt aan de behandeling en de adviezen van de therapeut opvolgt. Op deze wijze kunt u sneller genezen. Bewezen is dat bewegen beter is dan passieve behandeltechnieken zoals massage. Bewegen is goed voor uw rug en niet schadelijk!

rug-netwerk

Kwaliteitsnetwerk rugklachten