

KNIEGROEP



Voor een optimaal herstel van knieklachten is een deskundige en patiëntgerichte aanpak noodzakelijk. Groepspraktijk voor fysiotherapie Deventer heeft voor dit doel een kniegroep opgericht.

Deze groep wordt begeleid door ervaren fysiotherapeuten, die specifieke deskundigheid bezitten in het begeleiden en revalideren van mensen met klachten van de knie.

Doelgroep:

Deze groep is bedoeld voor mensen die:

- Aan de knie geopereerd zijn. (bijvoorbeeld: kruisbandoperaties, gewrichtsvervangende operaties, kijkoperaties etc.)
- Instabiliteitsklachten van de knie hebben. (bijvoorbeeld instabiele knieschijf)
- Knieklachten hebben gekregen ten gevolge van sportbeoefening.

Werkwijze:

Voordat u in de kniegroep kunt starten krijgt u eerst een uitgebreid onderzoek door de kniefysiotherapeut. Middels een vraaggesprek (anamnese), lichamelijk onderzoek en specifieke vragenlijsten en testen bepaalt de

fysiotherapeut of u voldoende belastbaar bent om direct te starten met het trainen in de kniegroep. Het kan echter ook raadzaam zijn om eerst te starten met individuele fysiotherapie om de voorwaarden te scheppen voor het starten in de groep.

Tijdens deze eerste afspraak wordt samen met u uw doelstellingen opgesteld. Deze kunnen liggen op het vlak van sportbeoefening, maar ook op bijvoorbeeld activiteiten van het dagelijks leven. Tevens wordt er gekeken of deze doelstellingen haalbaar zijn.

U hoort dan ook hoe uw verdere programma eruit gaat zien.

Groepstraining:

U start in een groep van maximaal 4 personen met uw persoonlijk trainingsprogramma. U gaat dan minimaal 2 keer per week 1 uur trainen.

Ondanks dat u intensief begeleid wordt door de fysiotherapeut is een van de belangrijkste doelen van de training dat u zelf leert hoe u de oefeningen goed uitvoert en hoe zwaar uw knie belast kan worden. Dit inzicht is van essentieel belang om ook buiten de trainingssuren om en na het weer hersteld zijn van uw klacht op een verantwoorde en gezonde manier u knie te kunnen gebruiken. Ook over dit belangrijke proces in uw herstel mag u feedback van de therapeut verwachten.

Tussentijds vinden er evaluaties plaats en indien nodig worden testen uit de intake herhaald. Op basis van deze informatie en op basis van de informatie van het trainen kan uw programma continu bijgesteld worden.

Trainingstijden:

Om voor een goede continuïteit van trainen en begeleiden te zorgen hechten wij aan vaste trainingstijden. De volgende trainingssuren zijn beschikbaar:

Maandag:	14.00u - 15.00u
Dinsdag:	16.00u - 17.00u
Woensdag:	08.00u - 09.00u 12.00u - 13.00u
Donderdag:	14.00u - 15.00u
Vrijdag:	16.00u - 17.00u



Locatie:

Alle trainingen worden verzorgd op locatie Jozef.

Gezondheidscentrum Jozef
Fysio Fitness
Louis Pasteurstraat 10f
7415 EP Deventer