

Obesitas

Sinds 1998 staat obesitas geregistreerd als een chronische ziekte. Iemand met obesitas heeft chronisch overgewicht en heeft overmatige vetstapeling in zijn lichaam.

Maar obesitas is meer dan alleen teveel vet in het lichaam. De ziekte gaat gepaard met diverse fysieke en psychische klachten, zoals suikerziekte, artrose, hart- en vaatziekten, rugpijn, depressie, migraine, angststoornissen, astma, maagzuurbranden en jicht.

Mensen met obesitas hebben de hele dag door hinder van hun ziekte. Het is voor hen moeilijk om in beweging te komen, langdurig te bewegen en normale alledaagse zaken goed uit te voeren.

Men spreekt van obesitas wanneer het gewicht 25% of meer hoger is dan gemiddeld en risico's oplevert voor de gezondheid.



Dorpsplein

Dorpsplein 6 – 7
3233 AL
Oostvoorne

Medisch centrum Rockanje

Duinoordlaan 1
3235 AH Rockanje

Zwembad 't Wapen van Marion

Zeeweg 60
3233 CV Oostvoorne

Zwembad de Rozenburcht

Zuidzijde 35
3181 LR Rozenburg



0181 – 48 45 25



06 – 386 986 86



info@fysiovoorne.nl



www.fysiovoorne.nl



Buitengewoon in bewegen

Beweegprogramma Obesitas

Bewegen is goed voor u !

Bij overgewicht is lichaamsbeweging (aangepast op uw mogelijkheden) extra belangrijk voor uw gezondheid.

Lichaamsbeweging verkleint de kans op hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten (zoals een hartinfarct of een beroerte), suikerziekte (diabetes) en gewrichtsklachten.

Oorzaken

Er is veel onderzoek gedaan naar obesitas. De belangrijkste oorzaken van obesitas zijn:

- Energierijk dieet
- Beperkte lichaamsbeweging en zittende levensstijl
- Onderliggende ziekte (bijvoorbeeld de ziekte van Cushing)
- Eetziektes zoals eetbuienstoornis
- Toename van de hoeveelheid koolhydraten in de voeding, met name fructose
- Stress
- Te weinig slaap
- Genetische aanleg

Obesitas en bewegen

In beweging komen is makkelijker gezegd dan gedaan. Om de drempel naar een actief leven te verlagen biedt FysioVoorne een beweegprogramma aan gebaseerd op de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, dat rekening houdt met uw mogelijkheden.

Beweegprogramma

Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft in samenwerking met (gezondheids)wetenschappers een beweegprogramma voor obesitas-patiënten opgesteld. Het doel van dit programma is u te leren om elke dag voldoende te bewegen en vooral ook in beweging te blijven.

Het beweegprogramma is aangepast aan uw persoonlijke situatie. U beweegt volgens uw eigen programma in groepsverband en u heeft regelmatig overleg met uw fysiotherapeut om uw gesteldheid en vorderingen te bewaken en het programma zonodig bij te stellen.

U begint uw programma met een intakegesprek en het afnemen van een aantal testen. Met de uitslagen kan uw fysiotherapeut u een programma op maat aanmeten.

Uw beweegprogramma duurt ongeveer 3 maanden (12 weken).

Bij FysioVoorne

FysioVoorne biedt beweegprogramma's aan en heeft speciale dagen/tijden voor obesitas-patiënten. De beweeggroepen trainen in onze locatie op het Dorpsplein te Oostvoorne.

Vergoeding

Een redelijk aantal zorgverzekeraars vergoedt onze beweegprogramma's.

Wij adviseren u om bij uw verzekeraar na te vragen in hoeverre een beweegprogramma vergoed wordt.

Wilt u een afspraak inplannen of heeft u vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen.