

ARTROSE, WAT NU?



Artrose: blijf soepel, blijf in beweging met Fysio-Aktief!

Artrose – ook wel gewrichtsslijtage genoemd – is de meest voorkomende vorm van reuma. In Nederland leven bijna 1,5 miljoen mensen met deze aandoening. Artrose maakt bewegen stijver en pijnlijker, vooral na rust. Vaak zijn de knie- en heupgewrichten aangedaan. Bewegen helpt de gewrichten soepeler te houden, maar zonder de juiste begeleiding kan de schade toenemen.

Wat helpt bij artrose?

- ✓ Regelmatig en verantwoord bewegen om spieren sterk en soepel te houden
- ✓ Afvallen om de belasting op de gewrichten te verminderen
- ✓ Gezonde voeding voor een betere balans en herstel
- ✓ Begeleiding van de fysiotherapeut met een persoonlijk beweegprogramma

Waarom fysiotherapie bij Fysio-Aktief?

Onze therapeuten zijn gespecialiseerd in artrosezorg en weten precies hoe u veilig en effectief kunt bewegen. Samen stellen we een persoonlijk plan op om klachten te verminderen en uw gewrichten sterker en soepeler te maken. Ook na een eventuele knie- of heupoperatie begeleiden wij u stap voor stap terug naar dagelijks functioneren.

PAK DE REGIE OVER ARTROSE - MAAK NU EEN AFSPRAAK!



0348 - 42 51 90



receptie@fysio-aktief.nl



fysio-aktief.nl



06 - 83426592



Fysio-Aktief Woerden
Iepenhof 1C | 3442 GZ

Fysio-Aktief Woerden Centum
Meulmansweg 8V | 3441 AT

Fysio-Aktief Kamerik
Overzicht 40 | 3471 EE

Fysio-Aktief Zegveld
Boschsloot 28 | 3474 HK

FYSIOTHERAPIE

Fysiotherapie
Manuele Therapie
Kaakfysiotherapie
Dry Needling
Echografie
Sportmassage

REVALIDATIE

Orthopedische revalidatie
Sportrevalidatie
Neurorevalidatie
Longrevalidatie / COPD
Etalagebenen / Claudicatio Training

TRAINING

Medische fitness
Special fitness
Fitplan
Vitaal Gezond 55+
Rugschool
Onco Fit
Valpreventie

BEDRIJVEN

Re-integratie
Masterclass tillen en
verplaatsen
Bedrijfsfysiotherapie
Health check