

Fysische geneeskunde en revalidatie

Obesitasrevalidatie



Waarom bewegen?

Bewegen, gezonde voeding en slaap vormen de drie belangrijkste steunpilaren van een gezonde levensstijl. Regelmatig bewegen activeert en verbetert de hart- en longcirculatie, verbetert de weerstand en slaap en heeft een positief effect op je mentale welzijn en hersenfuncties (zoals geheugen, aandacht en concentratie). Bewegen zorgt ervoor dat het risico op hart- en vaatziekten gaat dalen, je behaalt/behoudt makkelijker jouw streefgewicht en beweging leidt tot een **hogere kwaliteit van leven**. Ook spier- en gewrichtspijnen verminderen wanneer je conditie en weerstand verbeteren.

Aanbevelingen van de wereldgezondheidsorganisatie

De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert voor een volwassen persoon om wekelijks ten minste 150 minuten matige tot intensieve inspanning te leveren (verdeeld over 3 à 5 sessies). Voor een optimaal gewicht en gezondheid raadt men aan om **300 minuten te bewegen of te sporten aan matige tot intensieve intensiteit** (bv. hartslag 125 - 150 slagen per minuut). Hieronder verstaan we regelmatig lopen, zwemmen, fietsen, fitnessen of deelnemen aan groepssporten. Bij voorkeur doe je wekelijks 2 conditietrainingen en 2 krachttrainingen.

Maar ...

Starten met bewegen is echter niet altijd makkelijk of vanzelfsprekend. Wanneer je door fysieke klachten, een slechte conditie of overgewicht moeilijk tot bewegen of sporten komt, kan **begeleiding** wenselijk zijn. AZ Rivierenland voorziet hiervoor een revalidatieprogramma.





Wie komt er in aanmerking voor revalidatie?

- mensen met overgewicht die op een conservatieve manier (zonder chirurgie) **gewicht willen verliezen of hun gezondheid verbeteren**
- voorbereiding op een **bariatrische ingreep** (vermageringsingreep)
- 6 weken **na een bariatrische ingreep** aan de maag (om verlies van spiermassa tegen te gaan)

De **verwijzing** naar ons revalidatieprogramma gebeurt via jouw huisarts, endocrinoloog, obesitaschirurg of een ander specialisme.

ELKE BEWEGING TELT

Een actieve levensstijl heeft onmiskenbare gezondheidsvoordelen voor het hart, jouw lichaam en geest. Of je nu wandelt, fietst, danst, met je kinderen speelt, aan yoga of krachttraining doet: elke beweging telt.



WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020).

Voor meer informatie, surf naar: www.who.int/health-topics/physical-activity



50
300
minutes
PER WEEK



60
minutes
PER DAY



On at least

2 days
a week



On at least

3 days
a week

muscle
strengthening
activities

multicomponent
activities for
balance and
strength



**MORE
IS BETTER**

more than

300

minutes

**PER
WEEK**



**ADULTS &
OLDER ADULTS**

**CHILDREN &
ADOLESCENTS**

ADULTS

OLDER ADULTS

EVERYONE WHO CAN

LET'S
Be
active
Everyone
Everywhere
Everyday



**World Health
Organization**

Het programma

- bestaat uit 48 trainingssessies (een duurtijd van 6 maanden)
- elke sessie duurt 60 minuten
- vindt tweemaal per week plaats, in groepsverband
- wordt begeleid door een van onze kinesitherapeuten
- combineert conditie- met weerstands-training (krachttraining van arm-, been- en rompspieren)

We starten met enkele testen die herhaald worden bij het afsluiten van het programma. Zo kunnen we jouw vooruitgang meten!



Praktisch

Waar?

- AZ Rivierenland campus Bornem, kinesitherapiezaal (route 120)

Wanneer?

- de oefensessies vinden plaats op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag (data af te stemmen met begeleidende kinesitherapeut)

Kledij?

- sportkledij is gewenst

Kostprijs

Voor de deelname aan de sessies betaal je enkel het **remgeld voor de kinesitherapie**. Hoeveel dit voor jou concreet is, kan je vooraf navragen bij je zorgverzekeraar.

Heb je vragen over het revalidatie-programma?

Fijn, we zijn er om jou te helpen! Voor meer informatie kan je steeds terecht bij de kinesisten of revalidatieartsen:

- **kinesisten:** 03 890 16 40
- **revalidatiearts:** 03 880 90 11 (algemeen nummer)



CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 50008368

versie: 12/07/2023

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Gomar Bos, arts fysische geneeskunde en revalidatie campus Bornem

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

