



BEWEEGGROEPEN



Bewegen is cruciaal bij het voorkomen, herstellen of verzorgen van aandoeningen. FysioTotaal bepaalt je behandeling altijd op jou als individu, maar hoe mooi is het als je samen met anderen kan werken aan jouw doel? Daarom hebben wij beweegtrajecten opgezet, dit is trainen in groepsverband met een individueel programma.

Wij werken met beweeggroepen voor mensen met:

- kanker of mensen die hiervan revalideren
- diabetes
- hart- en vaatziekten
- overgewicht/obesitas

Waarom FysioTotaal?

Ruime openingstijden



ONLINE BEHANDELINGEN



Online behandelingen worden steeds populairder en door de coronapandemie heeft dit een extra boost gekregen. Wij snappen dit heel goed, want niet elke behandeling of afspraak hoeft fysiek plaats te vinden. Daarom heb je bij ons de mogelijkheid om een gedeelte of je volledige behandeling online te volgen.



Wat bieden we nog meer?

- shockwave
- kinderoefentherapie
- bio-impedantiemeting
- taping
- fysiofitness en medische fitness
- fietspositieanalyse
- triggerpoint therapie
- massage
- personal training



Waarom FysioTotaal?

Meerdere locaties



Naast alle behandelingen in deze folder, bieden we nog veel meer aan. Kijk voor ons gehele aanbod op onze website:



<https://fysiototaal.nu/behandelingen/>

Wij werken altijd vanuit één van deze drie behandeldoelen:



VOORKOM

Voorkom klachten door gezond te leven, jezelf te trainen en je lichaam te versterken.



HERSTEL

Herstel je klacht door met zorg voor je lichaam stap voor stap het bewegen weer op te bouwen.



VERZORG

Verzorg je chronische klacht door met de juiste training of behandeling de invloed ervan op je leven zo klein mogelijk te houden.

Waarom FysioTotaal?

Bij ons word je écht gezien

Maak vandaag nog je afspraak

CONTACT / ADRES:

0523 28 16 17
info@fysiototaal.nu
www.fysiototaal.nu

Volg ons op



HOOFDLOCATIE
De Schans 9a10
7773 AA Hardenberg
LOCATIES: Drenthe/Overijssel

FysioTotaal

met zorg voor beweging



VOORKOM



HERSTEL



VERZORG





LEEFSTIJLADVIES



Een goede leefstijl is enorm belangrijk als je lekker in je vel wilt zitten en lichamelijke klachten wilt voorkomen. Maar goed en gezond leven is een stuk minder makkelijk dan het lijkt. Leefstijladvies helpt je jouw beweeg-, voedings- en slaappatronen aan te passen en structureel gezonder te leven. Samen gaan we aan de slag met jouw leefstijl, met als doel je leven op korte en lange termijn echt te veranderen. Scan de QR codes om meer te lezen.

Waarom FysioTotaal?

Oprechte aandacht voor jouw leven en lichaam



GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE



Het GLI traject is gericht op gedragsverandering waarin een gezonde leefstijl bereiken én behouden centraal staat. Het traject duurt 2 jaar en bestaat uit groepsbijeenkomsten, online bijeenkomsten en individuele contacten. De eerste 6 maanden zijn intensiever qua invulling en nadien volgt een onderhoudsprogramma van ongeveer 18 maanden. Het doel is dat je zelf leert veranderen, aanpassen en denken in mogelijkheden en oplossingen. We geven tips, adviezen en een helpende hand op het gebied van bewegen, voeding, slaap en stress.



MANUELE THERAPIE



Manuele therapie is een behandeling die kan helpen als je klachten hebt aan je wervelkolom. Maar ook bij klachten aan je gewrichten, armen of benen kan manuele therapie uitkomst bieden. Met manuele therapie kunnen we functiestoornissen verminderen of verhelpen en het lichaam vrijheid geven om makkelijker te kunnen bewegen.

Waarom FysioTotaal?

Therapeuten met passie voor het vak



KAAK- FYSIOTHERAPIE



Je onderkaak en je schedel zijn nauw met elkaar verbonden door het linker en rechter kaakgewricht. Als die verbinding uit balans is kan dat verschillende klachten opleveren. Dit kan pijn en problemen opleveren bij het kauwen, gapen, afhappen van voedsel en/of praten. Kaakfysiotherapie kan hierin veel betekenen.



ECHOGRAFIE



Echografie wordt gebruikt als aanvulling, om de juiste diagnose te stellen voor jouw klacht. Het grote voordeel ten opzichte van röntgenfoto's en/of MRI is, dat we ook dynamische processen (bewegende spieren) in het lichaam kunnen beoordelen. Pezen, spieren, banden, slijmbeurzen, botten en gewrichten zijn zichtbaar. Middels echografie kan er snel en duidelijk een diagnose gesteld worden en wordt er op basis daarvan een behandelplan gemaakt.

Waarom FysioTotaal?

Ruime openingstijden



SPORT FYSIOTHERAPIE



De meest voorkomende reden voor begeleiding door een sportfysiotherapeut is een blessure aan je knie, rug, enkel of schouder. Maar ook een sterk afgenomen belastbaarheid (conditie) na een operatie, trauma of ziekte wordt door een sportfysiotherapeut toegewerkt naar werk en/of sportniveau. Binnen onze praktijk werken wij met speciale trainingsmaterialen. Daarnaast maken onze fysiotherapeuten ook gebruik van trainingsruimtes in sportscholen en bij sportverenigingen.



OEDEEMTHERAPIE



Oedeem is een abnormale ophoping van vocht en eiwitten in het lichaamswefsel door een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht. Lymfoedeem is een chronische aandoening die vaak geleidelijk ontstaat en/of ontstaan is door een operatie, bestraling of chemokuur. Naast verschillende technieken om vochtophoping tegen te gaan maken wij ook gebruik van therapeutische kousen.

Waarom FysioTotaal?

Behandelingen op maat voor jong en oud



GERIATRIE FYSIOTHERAPIE



Geriatricfysiotherapie is gericht op (kwetsbare) ouderen. Door verschillende oorzaken kun je uit balans raken. Zelfredzaamheid en onafhankelijkheid zijn opeens een stuk minder vanzelfsprekend, waardoor je in een neerwaartse spiraal terecht kunt komen. Beweging is hierbij belangrijk. Geriatricfysiotherapie zorgt ervoor dat met behulp van oefentherapie je lichaam goed blijft functioneren of voorkomt verdere achteruitgang. Hierbij kunnen wij overleggen met b.v. huisarts, thuiszorg, zorgverleners en/of mantelzorgers.