

## SPINE CARE HILVERSUM



Behandeling op basis van uw wensen en verwachtingen en volgens het concept van evidence-based practice.

Het programma "Spine Care" is wetenschappelijk onderbouwd ter verbetering van uw lage rugklachten. Het behandelplan wordt samen met u opgesteld. De behandeling is gebaseerd op vijf pijlers:

1. Het opheffen van arthrokinematische blokkades.
2. Het verbeteren van de neurodynamica van het perifere en centrale zenuwstelsel.
3. Het verbeteren van de stabiliteit en het opheffen van de dysbalans in het spierskeletstelsel.
4. Het verbeteren van het inzicht en cognitie in de neurofysiologie van de pijnmechanismen.
5. Het terugbrengen van de ademhalingsfrequentie naar de hersenstamademhaling.

## SPINE CARE HILVERSUM

PRAKTIJK VOOR FYSIO- EN MANUELE  
THERAPIE  
RUUD STUIVENBERG

Gevestigd binnen:

Van Haren Sport & Wellness

Franciscusweg 247  
1216 SG HILVERSUM

06-22030067  
[www.SpineCareHilversum.nl](http://www.SpineCareHilversum.nl)

Tevens voor:  
Manuele Therapie  
Fysiotherapie  
Sportfysiotherapie  
Revalidatietraining  
Medische Oefentherapie

## SPINE CARE HILVERSUM

EEN MANUEEL  
THERAPEUTISCHE  
BEHANDELING VOOR  
UW LAGE RUGKLACHTEN



Wetenschappelijk Onderbouwd

[www.SpineCareHilversum.nl](http://www.SpineCareHilversum.nl)

## SPINE CARE HILVERSUM

### PRAKTIJK VOOR FYSIO- EN MANUELE THERAPIE RUUD STUIVENBERG

#### SPINE CARE

Het "Spine Care" programma is een speciaal opgesteld programma voor lage rugklachten. Het programma is ontstaan uit de laatste wetenschappelijke inzichten, klinische expertise en de wensen van u als patiënt.



Evidence-based  
practice

Bij aanvang van het programma wordt u gevraagd enkele vragenlijsten in te vullen om de beperkingsfactor te meten.

Om de effectiviteit op de lange termijn te meten wordt de meting herhaald na het beëindigen van de behandeling. Vervolgens na 3 maanden en na 6 maanden.

Tevens zal uw toestemming worden gevraagd om de gegevens te verwerken voor verder onderzoek.

Het programma omvat vijf belangrijke pijlers ter verbetering van uw klachten.

#### MANUELE THERAPIE

Doel: het opheffen van blokkades en beperkingen in de gewrichten rondom het bekken.

#### NEURODYNAMISCHE MOBILISATIE

Doel: het verbeteren van de mobiliteit in en rondom de aangedane zenuwstructuren en het verbeteren van de verhoogde gevoeligheid in delen van het lichaam veroorzaakt door veranderingen in het zenuwstelsel.

#### CORE STABILITY TRAINING

Doel: het verbeteren en onderhouden van de stabiliteit rondom het bekken en de lage rug.

#### PIJN VOORLICHTING

Doel: het inzicht geven in de werking van het pijnmechanisme bij acute en chronische pijnen en de invloed van oefeningen volgens het "graded activity" concept bij subacute- en chronische pijnklachten.

#### ADEMHALINGSTECHNIEKEN

Doel: door middel van het verlagen van de rustademhaling wordt de dysbalans tussen het orthosympatische en het parasympatische zenuwstelsel verbeterd en komt het lichaam in een verbeterde fase van herstel.

#### VOOR WIE?

Het programma is bedoeld voor mensen die een actief behandelprotocol willen volgen.

#### INSTROOM IN BEHANDELPROTOCOL

De instroom in het behandelprotocol kan te allen tijde. Zowel bij acute, subacute, intermitterende als bij chronische klachten.

#### VERWIJZING

In 2006 is de "Directe Toegankelijkheid Fysiotherapie" ingevoerd en is een verwijzing van uw arts niet nodig. Bij chronische of gekompliceerde klachten is een verwijzing wel gewenst.

### SPINE CARE HILVERSUM

PRAKTIJK VOOR FYSIO- EN MANUELE  
THERAPIE  
RUUD STUIVENBERG

Franciscusweg 247  
1216 SG HILVERSUM

06-22030067  
[www.SpineCareHilversum.nl](http://www.SpineCareHilversum.nl)