



FASE 1 ZORG

DOEL FASE 1:
Vermindering van (pijn) klachten.

DE BEHANDELING ZAL BESTAAN UIT:
O Fysiotherapie
O Chiropractie
O Massage
O Andere zorg:

VERWACHTE FREQUENTIE:
_____ x / week

VERWACHTE DUUR:
_____ weken

FASE 2 TRAININGSFASE

DOEL FASE 2:
Opbouwen / trainen.

U DOORLOOPT DE VOLGENDE STAPPEN:
1. Verbeteren van beweegpatronen
2. Stabilisatie-oefeningen
3. 3D-trainen
4. Uithoudingsvermogen opbouwen
5. Kracht opbouwen

VERWACHTE FREQUENTIE:
_____ x / maand

VERWACHTE DUUR:
_____ maanden

FASE 3 NAZORG

DOEL FASE 3:
Klachtenvrij blijven / controle houden over uw klachten.

OPTIES HIERIN ZIJN:
- Volgen van groepsles(sen)
- Zelfstandig sporten en oefeningen bijhouden
- Periodieke behandeling door de chiropractor
- Periodieke massage

VERWACHTE FREQUENTIE:
In nader overleg

VERWACHTE DUUR:
Wordt nader bepaald

Geachte heer / mevrouw,

Onlangs bent u bij ons in de praktijk geweest voor een eerste consult. Hieronder kunt u lezen welke bevindingen ik heb, welke diagnose is gesteld en wat de inhoud van het behandelplan is.

Uw belangrijkste klacht(en):

- Rugklachten
- Nekklachten

De werkdiagnose:

Rugklachten:

De lage rugklachten zijn het gevolg van een blokkade in de gewrichten van het bekken en/of de onderrug. Dit wordt gecompliceerd door een disbalans in de spieren in de onderrug.

Nekklachten:

De nekklachten zijn voor het grootste deel het gevolg van blokkades in de nekgewrichten. Deze blokkades ontstaan door zwakke, diepe nekspieren aan de voorkant van de nek en doordat de spieren aan de achterkant van de nek te gespannen zijn.

De belangrijkste bevindingen:

Rugklachten

- Er is inactiviteit van de (diepe) buikspieren
- De rompstabiliteit is onvoldoende
- Er zijn blokkades in de onderrug
- De stabiliserende spieren rond de heup zijn uit balans
- De rechter heup is beperkt en zwak

Nekklachten

- Er is inactiviteit van de (diepe) buigers
- De samenwerking tussen de oogspieren en de nekspieren is onvoldoende
- Er zijn blokkades in de nek, vooral rechts in de nek
- De spieren in de kaak zijn uit balans

Adviezen om het herstel te bevorderen:

- Meegekregen oefeningen uitvoeren zoals besproken met uw behandelaar
- Pas de adviezen toe in uw dagelijkse leven
- Trek de kin vaker in tijdens uw werk

Met vriendelijke groet,

Maurice Blom