

# Bewust bewegen

Informatie voor patiënten



### Wie komt in aanmerking?

Obesitaspatiënten die recent een ingreep aan de maag ondergingen (gastric banding, gastric bypass of sleeve resectie) komen vier weken na de operatie in aanmerking om te starten met het oefenprogramma.

### Wat bieden wij?

**verbeteren van de uithouding door middel van oefeningen op ondermeer:**

- loopband
- fiets
- cross-trainer
- step
- handbike

**verbeteren van de kracht door middel van:**

- multi gym
- medische trainingstherapie
- oefeningen met halters
- fitness

### Waarom trainen?

Tijdens een vermageringskuur verlies je niet enkel vetten maar ook spiermassa. Door de verbetering van kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen wordt dit neveneffect tot een minimum herleid.

Door te trainen gaat je algemene conditie verbeteren, verhoog je je mobiliteit aanzienlijk en gaan de kilo's sneller weg.

### Waarom trainen in ZNA Stuivenberg?

- › deskundige begeleiding door kinesitherapeuten
- › ondersteuning van artsen
- › individueel aangepaste oefenschema's
- › kennis van uw medische risico's
- › professionele revalidatieapparatuur

### Wanneer?

Tweemaal per week gedurende 9 weken (18 maal), telkens op **dinsdag & donderdag**

### Inschrijven

Het inschrijvingsformulier is te verkrijgen aan de balie van de afdeling fysiotherapie. Inschrijven kan ook via de website [www.zna.be/obesitascentrum](http://www.zna.be/obesitascentrum) of op het nummer **03 217 71 36**.

### Bijkomende inlichtingen

ZNA Stuivenberg  
Dienst Fysiotherapie  
**03 217 71 36**

**Wij hopen jou te overtuigen om bewust in beweging te blijven na de operatie.**



**Inlichtingen**  
**ZNA Stuivenberg**  
Dienst Fysiotherapie  
**03 217 71 36**