



**Vereniging van
Bechterewpatiënten
't Gooi**

OEFENGROEPEN

***Is bij u de ziekte van Bechterew vastgesteld?
In beweging blijven is dan van groot belang!***

***Maak kennis met de oefengroepen van onze
vereniging!***

De ziekte van Bechterew

Door de ziekte van Bechterew (axiale spondyloartritis) ontstaan er ontstekingen in de gewrichten van het bekken en de wervelkolom. Deze ontstekingen veroorzaken pijn en stijfheid. De ontstekingen kunnen zich daarnaast voordoen in de gewrichten van de borstkas en in de gewrichten van armen of benen.

De behandeling

Meestal worden een of meerdere soorten medicijnen voorgeschreven om de ontstekingen en de pijn te verminderen. Een ander belangrijk onderdeel van de behandeling is in beweging blijven, een goede houding aanleren en ervoor zorgen dat de conditie op peil blijft. Dit kan bereikt worden door deel te nemen aan groepsoefentherapie.



Onze oefengroepen

Elke donderdagavond wordt onder leiding van ervaren fysiotherapeuten of oefentherapeuten Mensendieck/ Cesar een programma gevolgd, bestaande uit:

- Oefentherapie
- Sport en spel
- Hydrotherapie

(in extra verwarmd water)



Tijden

Groep 1: 19.15-20.45 uur

Groep 2: 20.00-21.45 uur

Van 20.45-21.00 uur is er koffie en thee in de gezamenlijk pauze, want ontspanning en gezelligheid zijn natuurlijk ook belangrijk.



Belangstelling?

U bent van harte welkom om vrijblijvend te komen kijken of mee te doen!

Adres:

Nieuwenoordlaan 12
3744 PA Baarn

Sportzaal en zwembad op het terrein van Amerpoort, locatie Nieuwenoord.

Kosten

Zie voor de actuele kosten van het oefenprogramma onze website. Daarnaast bedraagt het lidmaatschap van de vereniging € 20,- per jaar.

Indien u een aanvullende verzekering heeft, kan het zijn dat de kosten (gedeeltelijk) worden vergoed door uw zorgverzekeraar.

Contact

Voor nadere inlichtingen kunt u contact opnemen met: Annemarie Jungerling-Morel
tel. 035-5317274

Of stuur een e-mail naar:

info@bpv-tgooi.nl

Website: www.bpv-tgooi.nl

Op onze website is een inschrijfformulier te vinden en tevens een routebeschrijving.

nek en schouders
koffiedrinken
patiëntenvereniging
ontspanning
zwemmen badminton
SI-gewrichten biologicals conditie
vermoeidheid balspel
reumatoloog HLA-B27
oefentherapeut stijfheid pijn
houding
bewegen NSAID's
fysiotherapeut **Bechterew**
ontstekingen oefengroepen
grond oefeningen wervelkolom
extra verwarmd water

