

Sport en bewegingsactiviteiten voor revalidanten

Sterk *in beweging*

Inhoud

| | |
|---|----------|
| Waarom is bewegen belangrijk? | 3 |
| Bewegingsagogie | 3 |
| Kinderen | 3 |
| Volwassenen | 4 |
| Individueel bewegingsadvies | 4 |
| Conditiegroep lopers | 4 |
| Bewegingsgroepen niet-aangeboren hersenletsel | 4 |
| Handboogschieten | 4 |
| Klimmen | 5 |
| Matgroepen/valtraining | 5 |
| Rolstoelbasketbal | 5 |
| Sport en spelgroep voor amputatie | 5 |
| Therapeutisch zwemmen | 6 |
| Avondactiviteiten | 6 |
| Meedoen? | 6 |

Tijdens uw revalidatie op de Sint Maartenskliniek zijn er diverse mogelijkheden om kennis te maken met sport- en bewegingsactiviteiten. Zowel voor volwassenen als voor kinderen. Een bewegingsagoog kan u hierbij begeleiden.

In deze folder vindt u een overzicht van de activiteiten die de bewegingsagogen aanbieden.

Waarom is bewegen belangrijk?

Regelmatig bewegen is belangrijk voor een optimale conditie en kan tevens een belangrijke rol spelen in uw algemeen welbevinden. Bovendien bevordert het uw herstel tijdens de revalidatie.

Bewegingsagogie

De bewegingsagogen van de Sint Maartenskliniek verzorgen de sportactiviteiten van het revalidatiecentrum. Er worden verschillende mogelijkheden geboden om tijdens uw revalidatie te bewegen en/of te sporten. Bewegingsagogie is een onderdeel van het revalidatieprogramma op de Sint Maartenskliniek.

Samen met een bewegingsagoog kunt u sport en spelactiviteiten uitproberen die binnen uw mogelijkheden passen.

Tevens kunnen de bewegingsagogen helpen om een passende sport of bewegingsactiviteit te zoeken voor na uw revalidatie op de Sint Maartenskliniek.

Kinderen

Vanuit de kinderfysiotherapie en/of kinderartsen worden kinderen doorverwezen naar de bewegingsagogie voor een bewegingsactiviteit als zwemmen, judo, klimmen, fietsen of sport- en spelvormen. Daarnaast komen er kinderen voor vragen over sportdoorverwijzing of een individuele aanvraag voor bewegingsagogie.

Volwassenen

Individueel bewegingsadvies

Naast onderstaande groepsactiviteiten kan u met individuele vragen op gebied van bewegen en sporten terecht bij de bewegingsagogie.



Conditiegroep rolstoelers

Door middel van sport- en spelactiviteiten wordt gewerkt aan de verbetering van uw conditie en uw rolstoelvaardigheid. U kan hierbij denken aan diverse spelvormen als basketbal, hockey of bijvoorbeeld een conditiecircuit. U kunt ook sportrolstoelen uitproberen en transfers oefenen.

Conditiegroep lopers

Door middel van een gevarieerd aanbod van sport- en spelactiviteiten, zoals badminton en basketbal, werkt u aan de verbetering van onder andere uw conditie, coördinatie, lenigheid. U leert uw mogelijkheden te benutten en uit te breiden. Deze activiteiten helpen u bovendien erachter te komen of u een sport en zo ja, welke sport u wilt beoefenen na uw revalidatie.

Bewegingsgroepen niet-aangeboren hersenletsel (lopend en rolstoel)

Binnen een gevarieerd sport- en spelaanbod ligt het accent bij deze bewegingsgroep met name op het ontdekken en uitbreiden van wat u met uw lichaam kan, rekening houdend met uw beperkingen.

Handboogschieten

Deze sport kunt u staand of zittend vanuit uw rolstoel beoefenen. Door het handboogschieten werkt u gericht aan de verbetering van uw kracht en coördinatie, concentratie, houding en balans. Er zijn diverse aanpassingen ontwikkeld om ervoor te zorgen dat u optimaal kunt presteren tijdens het handboogschieten.



Klimmen

U leert de basisprincipes van het klimmen. Klimmen is een uitdagende sport waarbij u uw grenzen verlegt. Door middel van klimmen werkt u aan de verbetering van uw kracht, coördinatie en behendigheid.



Matgroepen / valtraining

U probeert op judomatten allerlei spel- en bewegingsvormen uit. U leert diverse bewegingsvaardigheden, zoals rollen, zitten, vallen. Ook als u een prothese heeft kunt u goed deelnemen aan deze groep. U werkt aan onder andere uw bewegingsvaardigheid, uw balans, houding, conditie.

Er zijn drie verschillende niveaugroepen:

- Beginnersgroep
- Midden(spel)groep
- Valtraining gevorderden groep.

Rolstoelbasketbal

Bij deze activiteit leert u de basistechnieken van het rolstoelbasketbal. In groepsverband werkt u aan het verbeteren van uw conditie, balans en rolstoelvaardigheid. De activiteit bestaat uit een warming-up, oefenvorm en spel/wedstrijd. Een geweldige sport om vanuit de rolstoel te beoefenen.

Sport en spelgroep voor amputatie

Binnen deze groep leert u door sport- en spelactiviteiten op een speelse manier meer vertrouwd te raken met uw prothese.

Therapeutisch zwemmen

Eén keer per week gaat een bewegingsagoog samen met een aantal revalidanten naar het Sportfondsenbad Oost om kennis te maken met een openbaar zwembad. Hier wordt gekeken naar uw mogelijkheden en problemen die u tegen kan komen in een openbaar zwembad.

Avondactiviteiten



Voor patiënten die zijn opgenomen zijn er avondactiviteiten.

- Woensdagavond van 18.00-19.00u; sport en spelgroep
- Zaterdagochtend van 09.30u-10.30u; sport en spelgroep

Meedoen?

Deelnemen aan de activiteiten gaat altijd in overleg met uw behandelend bewegingsagoog.

Meer informatie of vragen Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, of wilt u meer weten over sport en bewegingsactiviteiten in het revalidatiecentrum, neemt u dan contact op met de bewegingsagogie via telefoonnummer (024) 365 96 96. Ook als u specifieke vragen heeft over sporten en bewegen na uw revalidatie, kunt u terecht bij uw behandelend bewegingsagoog via telefoonnummer (024) 365 96 96.

Colofon Uitgave van de afdeling Communicatie, i.s.m. bewegingsagogie.

December 2011

Artikelcode 1038064

Bezoekadres Hengstdal 3, 6574 NA Ubbergen (bij Nijmegen)

Postadres Postbus 9011, 6500 GM Nijmegen

Telefoon (024) 365 99 11

Telefax (024) 365 92 04

Internet www.maartenskliniek.nl



Sint Maartenskliniek