



Sint Maartenskliniek

Zero-G

Hoe bereidt u zich voor?

De Zero-G-training is onderdeel van uw fysiotherapeutische behandeling. Er is geen specifieke voorbereiding nodig. U draagt tijdens de training schoenen die u dagelijks aan heeft en maakt eventueel gebruik van hulpmiddelen die u gewend bent te gebruiken.

Wat gaan we doen?

Bij de training met de Zero-G staat of loopt u, begeleid door een fysiotherapeut, in de oefenruimte van het LEC. U draagt daarbij een parachuteharnas dat bevestigd is aan een rail in het plafond. Met behulp van het harnas krijgt u tijdens het lopen en staan gewichtsondersteuning. Hierdoor kunt u op een veilige manier de grenzen van uw mogelijkheden onderzoeken. Uw fysiotherapeut bespreekt met u hoe vaak en hoe lang u met de Zero-G traint (als onderdeel is van uw totale fysiotherapeutische behandeling).

Wat levert het op?

De Zero-G creëert een situatie waarin u veilig kunt experimenteren met uw eigen mogelijkheden, zowel als het om het lopen gaat, als bij andere oefeningen die u anders te veel kracht kosten. De Zero-G past de mate van gewichtsondersteuning aan uw positie aan en beweegt proactief mee zonder te trekken. Daardoor maakt de Zero-G het u gemakkelijker om te lopen. Het kost u minder kracht om te oefenen, waardoor u zich meer kunt richten op het verbeteren van uw coördinatiepatronen. Een eventuele val vangt de Zero-G op, zodat u continu in veiligheid de grenzen van uw mogelijkheden kunt ontdekken.