

Daarnaast kunt u natuurlijk ook met mede cursisten afspreken om regelmatig samen te gaan hardlopen.

Praktische informatie

Intakegesprek:

Voor aanvang vindt er een intakegesprek plaats. Hierin krijgt u meer informatie, is er ruimte om vragen te stellen, stelt u therapie doelen op en vult u enkele vragenlijsten in.

Duur:

De Running Therapie vindt tweemaal per week plaats gedurende anderhalf uur in groepsverband of individueel. Hierbij wordt u begeleid door een runningtherapeut/ fysiotherapeut.

Individuele evaluatiegesprekken vinden plaats om de voortgang te bespreken en persoonlijke doelen eventueel bij te stellen.

Locatie:

De intake en evaluatiegesprekken vinden plaats vanaf de vestiging Fysio op Maat Tilburg-West of Fysio op Maat Berkel-Enschot. De Running Therapie vindt plaats in de Wandel (Universiteit van Tilburg) en in het buitengebied tussen Udenhout en Berkel-Enschot.

Kosten:

Hiervoor kunt u contact opnemen met Fysio op Maat Tilburg-West of Fysio op Maat Berkel-Enschot.

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?

Locatie:

Fysio op Maat Tilburg-West
Conservatoriumlaan 60
5037 DT Tilburg
Nederland
013-4683910

Locatie:

Fysio op Maat Berkel-Enschot
Eikenbosch 2
5056 GB Berkel-Enschot
Nederland
013-3030069

www.fysio-op-maat.nl
info@fysio-op-maat.nl



Fysio op Maat

Info op Maat

Runningtherapie

Loop je depressie de deur uit!

Running Therapie

Het is bekend dat bewegen een positief effect heeft op de stemming, het gevoel van welbevinden, de algehele psychische en lichamelijke gezondheid.

Heeft u naast uw drukke baan ook een veeleisend thuisfront, dan kan het gemakkelijk gebeuren dat u niet meer aan ontspanning en lichaamsbeweging toekomt. Bent u vaak moe of gaat u met lood in de schoenen naar uw werk? Heeft u veel stress en een kort lontje? Bent u lusteloos of depressief?

In deze gevallen kan Running Therapie uitkomst bieden.

Wat is Running Therapie

Running Therapie is het therapeutisch inzetten van een rustige duurloop onder begeleiding van een runningtherapeut/ fysiotherapeut als aanvullende behandelvorm voor mensen met psychische klachten zoals bijvoorbeeld: een depressie, stress en burn-out. Wanneer we ervan uitgaan dat stress een grote factor vormt bij het ontstaan van psychische klachten, kan een goede runningtherapie een belangrijke bijdrage leveren aan het beïnvloeden van stress.

Te beïnvloeden klachten

- Aspecifieke lichamelijke klachten

- Somatisch onverklaarbare lichamelijke klachten (SOLK)
- Stress
- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Agressie / impulsiviteit
- Middelenmisbruik
- Hyperactiviteit
- Seksuele problemen

Wat doet Running Therapie

Running Therapie kan u helpen bij het vinden van de weg naar herstel, welbevinden en zelfredzaamheid. Door middel van Running Therapie kunt u zich lichamelijk en psychisch beter gaan voelen, kunnen spanningen verminderen en kunt u zich beter bestand gaan voelen tegen de prikkels waarmee u wordt geconfronteerd.

Het traject

De therapie bestaat uit een rustige duurloop en wordt individueel toegespitst op uw mogelijkheden. Het gaat er niet om dat u steeds harder, verder of frequenter loopt, maar dat u plezier in bewegen (hardlopen) leert krijgen. Tijdens de therapie worden er therapeutische aanwijzingen en adviezen gegeven. Op deze manier leert u de signalen van uw lichaam beter kennen. De rustige duurloop zal gedurende de therapie staps-

gewijs in afstand toenemen, wat een gunstig effect heeft op o.a. de aanmaak van dopamine, endorfine, serotonine en op de vermindering van de cortisolafgifte (stresshormoon). Door deze effecten neemt de stresstolerantie toe en verbetert uw stemming.

Het traject duurt 12 weken, waarbinnen u intensief wordt begeleid en gecoacht. U volgt twee maal per week een training onder begeleiding van onze runningtherapeut en traint één keer per week zelfstandig. Elk traject wordt gestart met een uitgebreide intake.

Running Therapie kan zowel individueel als in groepsverband worden gevolgd. De groep bestaat uit maximaal ... personen. Voor het slagen van de therapie is het van groot belang dat u gedurende een lange periode bereid bent actief te oefenen en deel te nemen aan het programma. Bij medische bezwaren zal, in samenspraak met medici, worden kort gesloten of er deel genomen kan worden aan het traject.

Vervolg

Op het moment dat u de positieve effecten van hardlopen heeft ervaren is de stap naar zelfstandig hardlopen niet zo groot meer. Om het herstel en welbevinden ook na de therapie te blijven bevorderen is het gunstig om deze stap te maken.