



Revalidatie na een bariatrische ingreep

informatie voor patiënten

BEWEGING ALS ONDERDEEL VAN UW THERAPIE	3
DOELSTELLINGEN	3
HET PROGRAMMA	4
PRAKTISCH	5
TRAININGSUREN	5
LOCATIE	6
PRIJS	6
INSCHRIJVEN	7

BEWEGING ALS ONDERDEEL VAN UW THERAPIE

Naast diëtbegeleiding en psychologische ondersteuning, is fysieke training een cruciaal element in de behandeling van obesitas.

Na een bariatrische ingreep zoals een sleeve gastrectomie of een gastric bypass, kunt u starten met een bewegingsprogramma van de obesitaskliniek in UZ Leuven.

DOELSTELLINGEN

Veel mensen hebben een zittend leven en slagen er zelf niet in meer fysiek actief te zijn na de ingreep. Daarom is het aangewezen een trainingsprogramma onder begeleiding van een kinesitherapeut te volgen. De doelstellingen van dit programma zijn:

- ✓ beweging terug een deel laten uitmaken van het dagelijks leven, terug plezier krijgen in beweging
- ✓ vermindering van het risico op hart- en vaatziekten door een verbeterde conditie
- ✓ gewichtsreductie na de ingreep verder bevorderen
- ✓ verlies van spiermassa bij gewichtsverlies tegengaan

HET PROGRAMMA

Het programma gaat van start met enkele tests.

- X Een maximale **inspanningstest** op de fiets en een **wandeltest** van 6 minuten geven een duidelijk beeld van uw fitheid op dit moment. Hiermee stellen we een programma op maat voor u op.
- X **Spierkrachttesten** van de beenspieren en de handknijpkracht geven een beter idee over eventuele spierzwakte.
- X Een **activiteitenmonitoring** om uw dagelijkse fysieke activiteit te bepalen.

Ook de fysieke activiteit thuis wordt opgevolgd.

De kinesitherapeut zorgt voor **individuele begeleiding** binnen de groep en geeft u **professioneel advies** over beweging. Hij helpt u bij het uitbouwen van een actievere levensstijl en bij het zoeken naar een sport of activiteit die u graag thuis wenst te beoefenen.

Tijdens de training komen zowel conditietraining als krachttraining aan bod via toesteltraining. Uiteraard wordt er rekening gehouden met uw medische voorgeschiedenis.

PRAKTISCH

- training gedurende 6 maanden
- 2 keer per week
- begeleiding van fysieke activiteit thuis

TRAININGSUREN

Maandag en donderdag, of maandag en vrijdag.

Maandag: tussen 14 en 20 uur

Donderdag: tussen 14 en 16 uur

Vrijdag: tussen 16 en 20 uur



LOCATIE

UZ Leuven
campus Gasthuisberg
Herestraat 49
3000 Leuven

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie, ambulante revalidatie
Bruin -I, grote oefenzaal (CERM)

Neem sportkledij mee. U kunt zich ter plaatse omkleden en douchen in de vestiaires op het CERM. Kledij en tassen blijven in de vestiaire.

PRIJS

De factuur met de prestaties van het revalidatieprogramma kunt u aanbieden aan uw ziekenfonds voor tussenkomst. U betaalt zelf enkel het remgeld (ongeveer 6 euro per sessie*).

Bijkomende onderzoeken worden rechtstreeks met het ziekenfonds afgerekend via de derdebetalersregeling. Ook hier wordt enkel het remgeld op deze prestaties aan u gefactureerd.

*onderhevig aan indexering

INSCHRIJVEN

Neem contact op met Lode Claes, kinesitherapeut, op het nummer 016 34 37 60 of mail naar lode.claes@uzleuven.be

Na de screeningstesten wordt u op consultatie gezien door een arts fysische geneeskunde, die u doorverwijst naar het revalidatieprogramma.

© november 2018 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst endocrinologie, de dienst abdominale heelkunde en de dienst fysische geneeskunde en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700648.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

