

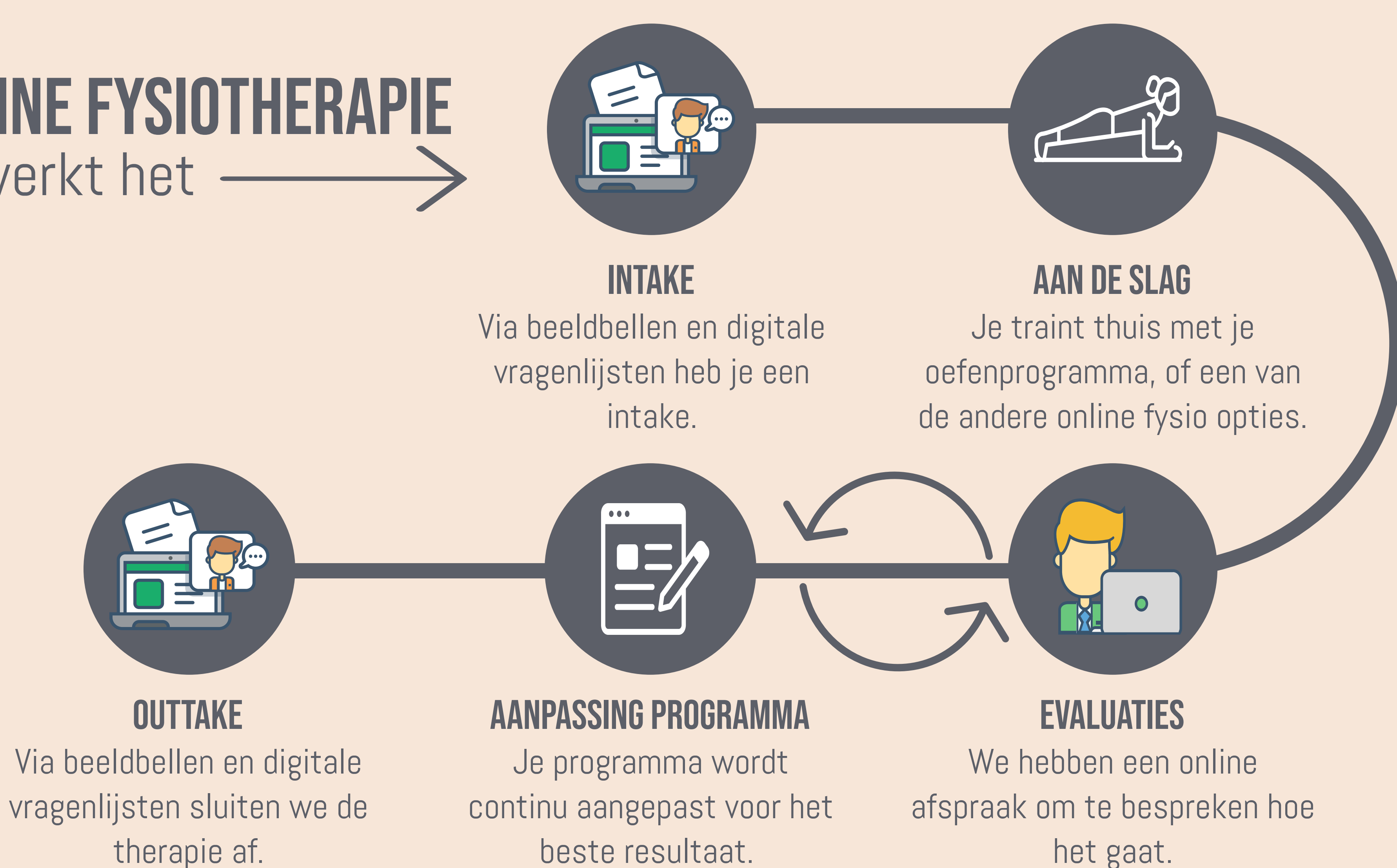
# 5 MANIEREN VAN ONLINE FYSIOTHERAPIE BIJ SMC TILBURG

Blessures, rugklachten, pijn bij het zitten... Je wil er niet mee rond blijven lopen. Lukt het je niet om naar de fysio te gaan? Dan zijn er goede mogelijkheden voor online fysiotherapie!

- ✓ Je bent geen reistijd kwijt en hoeft geen vrij te nemen.
- ✓ Afspraken kunnen tijdens (zaken)reis gewoon doorgaan.
- ✓ Vanuit huis, maar ook vanuit werk of vakantieadres.
- ✓ Je oefent op de momenten dat het jou uitkomt.
- ✓ Goede kwaliteit van (online) zorg, zorgt voor een goed behandelresultaat!

## 5 VOORDELEN VAN ONLINE FYSIOTHERAPIE

### ONLINE FYSIOTHERAPIE Zo werkt het



## 5 VOORBEELDEN VAN ONLINE FYSIOTHERAPIE

### 1 ONLINE CONSULT FYSIOTHERAPIE



Een van de opties van online fysiotherapie is het online consult. Je hebt via beeldscherm van je mobiel, contact met de fysio. De fysiotherapeut stelt vragen en laat je oefeningen voordoen.

De fysio krijgt een goed beeld van je klachten en maakt een behandelprogramma.

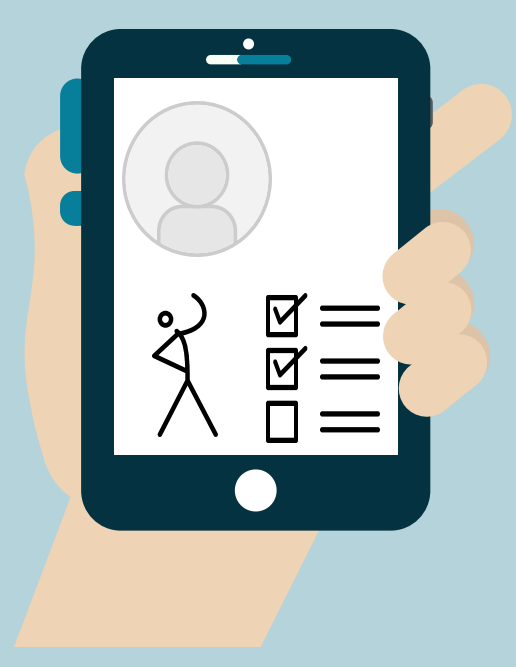
### 2 ONLINE LOOPANALYSE



Heb je klachten bij of door het lopen? Wij kunnen een online loopanalyse uitvoeren. Je krijgt instructies om een app te downloaden en jezelf te filmen.

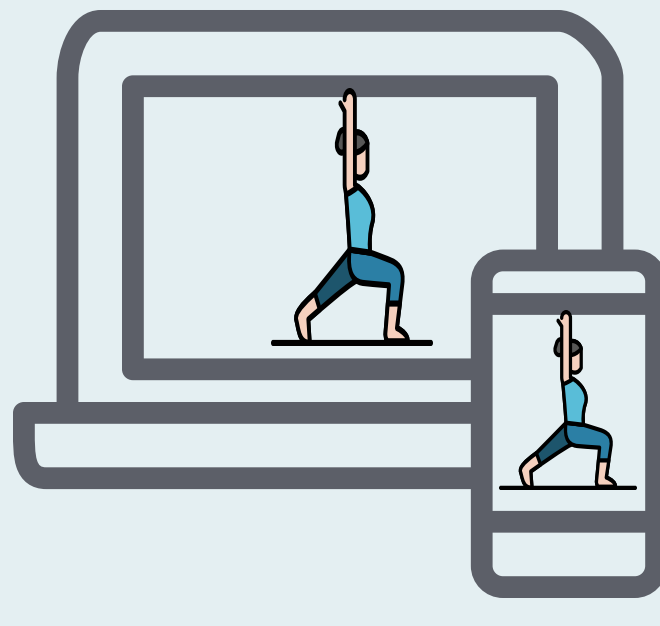
De beelden worden door de fysio geanalyseerd. Op basis hiervan wordt er een plan gemaakt om je van je klachten af te helpen.

### 3 PERSOONLIJK OEFENPROGRAMMA



De fysio maakt voor jou een oefenprogramma op maat. Via onze app kun je de oefeningen zien en het programma uitvoeren!

### 4 ONLINE OEFENTHERAPIE



Via beeldbellen kan de fysiotherapeut samen met jou oefeningen doen. Denk hierbij ook aan ademhalingsoefeningen of core stability training.

### 5 VR TRAINING



Een van de nieuwste behandeltechnieken op afstand is VR training. Heb je chronische pijnklachten? Dan kunnen we jou middels een Virtual Reality programma op afstand helpen.



## TIP!

Wij helpen je om op een gezonde manier thuis te werken!

Denk hierbij aan instellen van je werkplek, en een combinatie van oefeningen op maat om je werkhouding mee af te wisselen.