



Revalidatie na een bariatrische ingreep

informatie voor patiënten

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

BEWEGING ALS ONDERDEEL VAN UW THERAPIE

Naast dieetbegeleiding 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 of bij een kinesitherapeut bij u in de buurt.

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 deel laten uitmaken van het dagelijks leven, terug plezier krijgen in beweging
- ✓ vermindering van het risico op hart- en vaatziekten door een verbeterde conditie
- ✓ gewichtsverlies na de ingreep verder bevorderen
- ✓ verlies van spiermassa bij gewichtsverlies tegengaan
- ✓ beweging op lange termijn verhogen, aangezien dit beschermt tegen het opnieuw bijkomen in gewicht

HET PROGRAMMA

Het programma gaat van start met enkele tests.

- ✓ Een maximale **wandeltest** van 6 minuten geeft ons een duidelijk beeld van uw functionele fitheid.
- ✓ **Spierkrachttesten** van de been- en handspieren geven een beter idee over eventuele spierzwakte.

Op basis van deze testen wordt er gekeken welk programma het beste bij uw situatie past.

Ook de fysieke activiteit thuis wordt opgevolgd. U kunt zich hiervoor laten opvolgen in UZ Leuven of bij een externe kinesitherapeut.

Er kan gekozen worden voor een **intern bewegingsprogramma**. De kinesitherapeut zorgt dan 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.

Bij het **externe beweegprogramma** zoeken we samen naar een kinesitherapeut in uw buurt en krijgt u alle documenten mee om hiermee te starten. Na 3 maanden komt u opnieuw naar UZ Leuven en herhalen we bovenstaande testen om uw vorderingen in kaart te brengen.

PRAKTISCH

INTERN PROGRAMMA

- individuele begeleiding in groep
- schema: 1e maand 3x/week, 2e maand 2x/week, 3e maand 1x/week
- begeleiding van fysieke activiteit thuis

EXTERN PROGRAMMA

- schema in samenspraak met uw behandelende kinesitherapeut
- 1-op-1-setting

TRAININGSUREN INTERN PROGRAMMA

Maandag, woensdag en vrijdag,
van 15.45 tot 17.15 uur



LOCATIE INTERN PROGRAMMA

UZ Leuven
campus Gasthuisberg
Herestraat 49
3000 Leuven

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie, ambulante revalidatie
Bruin -1, oefenzaal 1 (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 INTERN PROGRAMMA

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

Spreek uw behandelende arts in UZ Leuven aan om een afspraak in te plannen. Het programma wordt altijd opgestart na doorverwijzing van een arts.

© januari 2023 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

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

