

Wat wij voor jou kunnen doen:

In de afdeling kinesithérapie helpen we jongeren met overgewicht op weg naar een meer actieve levensstijl. We doen dit op 2 manieren:

Met een aangepast bewegingsprogramma:

Stap voor stap, onder de begeleiding van kinesitherapeuten, leren we eenvoudige bewegingen aan die zorgen voor de verbranding van overtollige vetten.

Met advies:

We geven advies over mogelijke aanpassingen in de dagdagelijkse gewoontes en we trachten jongeren te motiveren om thuis zelf met een bewegingsprogramma te beginnen.

Wie deelneemt en volhoudt, zal geleidelijk aan ondervinden dat, samen met het gewicht, ook de conditie verbetert. Dat werkt niet alleen motiverend om verder te doen maar zorgt ook voor een beter gevoel, in het bijzonder bij de jongeren die zich voordien misschien minder lekker in hun vel voelden.

En voor wie nog twijfelt.

Onze groep staat klaar en helpt ook jou met plezier verder op weg!

Hoe begin je er aan?

Wat je nodig hebt is een doktersvoorschrift en een afspraak die je vastlegt via het secretariaat Kinesithérapie.

Onze contactgegevens:

Artsen:

Dr. Gies en Dr. Vanbesien

Kinesitherapeuten:

Sofie De Meyst ☎ 02 476 37 41

Isabel Ooms ☎ 02 476 37 43

Marlies Van Der Voorde ☎ 02 476 37 42

Wanneer?

Elke maandag-, woensdag- en vrijdagavond vanaf 17u

Wie?

Jongeren vanaf de leeftijd van 12 jaar

Waar?

Polikliniek UZ Brussel

Dienst Kinesithérapie (niveau +1)

☎ secretariaat: 02 477 60 22

Deze folder is indicatief en geeft enkel informatie van algemene aard. Volledige informatie, aangepast aan de situatie van elke patiënt afzonderlijk, wordt door de arts verstrekt. Overname van de tekst is uitsluitend toegestaan na voorafgaande toestemming van de verantwoordelijke uitgever

Universitair Ziekenhuis Brussel

Laarbeeklaan 101

1090 Brussel

tel: 02 477 41 11

www.uzbrussel.be

info@uzbrussel.be

Uitgave: februari 2011

Verantwoordelijke uitgever: dr. L. Steenssens



INFORMATIEBROCHURE

Kinesithérapie voor jongeren met overgewicht



Universitair Ziekenhuis Brussel

Secretariaat
Kinesithérapie
02 477 60 22

Hoe ontstaat overgewicht?

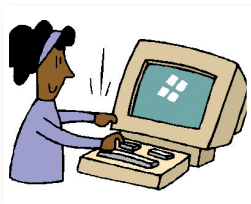
Ademen, slapen, bewegen, spreken ...voor al deze functies heeft ons lichaam energie nodig. Door dagelijks te eten en te drinken zorgen we voor de nodige calorieën maar als de energietoevoer groter is dan het verbruik, stapelen we de overschotten als vetten op in ons lichaam en worden we onvermijdelijk te zwaar.

Hoeveel calorieën ieder van ons per dag nodig heeft kan erg verschillen en hangt af van meerdere factoren maar bij overgewicht zijn er vooral 2 grote boosdoeners:

- **een verkeerde voedingsgewoonte**



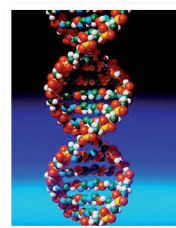
- **te weinig beweging**



Soms liggen ook andere oorzaken mee aan de basis, zoals:

- **hormonale problemen**

- **genetische aanleg**



- **het doormaken van een moeilijke periode**

In die situaties kan andere professionele hulp noodzakelijk zijn.

Maar wat ook de uitlokkende factoren zijn:

Wie gewicht wil verliezen en de kilo's nadien onder controle wil houden, kiest voor een combinatie van juiste voedingsgewoonte en voldoende beweging.

Wat is dan 'voldoende' beweging?

Daar zijn een aantal voorwaarden aan verbonden want alleen de bewegingen die er voor zorgen dat overtollige vetten (energie) verbrand worden, zullen tot resultaat leiden.

En dus moet je er voor zorgen dat:

- vooral de grote spiergroepen gebruikt worden (benen, armen, rug-, buik- en bilspieren, schouders),
- er voldoende afstand afgelegd wordt,
- de inspanning groot genoeg is,
- de activiteit lang genoeg wordt volgehouden (30-45 minuten),
- de activiteiten voldoende regelmatig (dagelijks!) gepland worden.

Wat je gemakkelijk zelf kunt doen:

- meer wandelen,
- fietsen, ga bv. met de fiets naar school,
- zwemmen,
- skaten,
- de trap nemen in plaats van de lift,
- vermijden om uren achter je pc of tv te zitten,
- 'dikmakers' als chips, cola, chocola vervangen door gezondere alternatieven.

Gezond zijn, is sporten

