



FysioHilversum

Praktijk voor fysio- en manuele therapie



FysioHilversum | Beter in beweging

Vaartweg 163c 1217 SP Hilversum T 035 623 53 00

info@fysiohilversum.nl www.fysiohilversum.nl

Hoe gezond bent u?
Doe de Fysiofitheidsscan!

Bent u benieuwd hoe het zit met uw fysieke gesteldheid?

Doe dan de Fysiofitheidsscan van FysioHilversum!

Voor wie is de Fysiofitheidscan

De Fysiofitheidscan is toegankelijk voor iedereen vanaf 18 jaar. De scan is ook geschikt voor mensen met bewegingsklachten en/of chronische aandoeningen.

Juist als u chronische klachten heeft zoals diabetes, hoofdpijn of lage rugklachten is het belangrijk uw fysieke fitheid in kaart te brengen. Uw fysieke fitheid kan namelijk grote invloed hebben op uw klachten.

Wat is de Fysiofitheidscan?

Tijdens de Fysiofitheidscan wordt uw fitheid en gezondheid in kaart gebracht. De test duurt een uur.

Waaruit bestaat de Fysiofitheidscan?

Fitheidstests:

- Duuruithoudingsvermogen, deze geeft een indicatie van hoe goed uw conditie is
- Kracht, hierbij wordt de algehele kracht in uw benen, armen, buik en rug gemeten
- Lenigheid, hierbij wordt de algehele lenigheid in uw rug/benen en in uw schouders gemeten
- Coördinatie, hierbij wordt gekeken naar uw evenwicht

Gezondheidstests:

- Quetelet- index (BMI- index), deze geeft aan hoe de verhouding tussen uw lengte en gewicht is
- Huidploidiktemeting (vetpercentagemeting), met deze meting kan worden gemeten hoeveel procent van uw gewicht uit vet bestaat

Wat kunt u met de resultaten van de Fysiofitheidscan?

De Fysiofitheidscan biedt inzicht in hoe fit en gezond u bent. U ontvangt een rapport met daarin een duidelijk overzicht van alle uitslagen. Ook ontvangt u een informatiefolder die aansluit bij uw beweegpatroon en een beweegadvies op maat. U kunt dit met uw huisarts bespreken of samen met ons afspraken maken over een vervolgtraject.

Waar?

De scan vindt plaats in de praktijkruimte van FysioHilversum: Vaartweg 163C, 1217 SP Hilversum, 035 623 53 00.

Kosten

De fitheidscan wordt door de meeste verzekeraars volledig vergoed. In andere gevallen bedragen de kosten 60 euro. Als u zich aanmeldt, kunnen wij u direct laten weten of de scan in uw geval vergoed wordt.

Bel nu om een afspraak te maken (035 623 53 00) of kijk op onze website: www.fysiohilversum.nl Voor vragen of meer informatie kunt u ons bellen of mailen naar info@fysiohilversum.nl.