Meer info?

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen?
Neem dan zeker contact met ons op.

Sint-Andriesziekenhuis
Bruggestraat 84
8700 Tielt

www.sintandriestielt.be
info@sintandriestielt.be

Dienst Fysiotherapie en Revalidatie

T 051 42 55 35
secretariaat.fysio@sintandriestielt.be

Bron: dienst Fysiotherapie en Revalidatie
Sint-Andriesziekenhuis, 29 oktober 2026, art.4788_200

TIELT SINT-ANDRIES ZIEKENHUIS
Uw gezondheid, onze zorg.

Revalidatieprogramma voor mensen met obesitas

Informatiefolder

TIELT SINT-ANDRIES ZIEKENHUIS
Uw gezondheid, onze zorg.

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

29/10/26

Obesitasrevalidatie

Doel

- Verbeteren van de algemene fysieke conditie en spierkracht
- Helpen verminderen van losse huid
- Positief beïnvloeden van de lichaamssamenstelling
- Verbeteren van globale levenskwaliteit

Inhoud programma

- Individueel programma met progressieve opbouw op uw eigen tempo
- Conditietraining:
  - Verbeteren van fitheid bij dagelijkse activiteiten, werk en sport
  - A.d.h.v. conditietoestellen (o.a. loopband, hometrainer, crosstrainer)
- Spierversterkende oefeningen:
  - Spiermassaverlies tegengaan en versterken van verzwakte spiergroepen
  - A.d.h.v. oefenmateriaal en krachttoestellen
- Advies rond gepaste beweeg- en/of sportactiviteiten om actieve levensstijl aan te houden

Voor wie

Mensen met overgewicht (al dan niet na bariatrische chirurgie) die fitter in het leven willen staan en werk willen maken van een actieve levensstijl en een gezondere lichaamssamenstelling (op voorschrift van de revalidatiearts).

Wanneer starten

- Wie een bariatrische ingreep heeft ondergaan kan starten vanaf 1 maand na operatie en na positief advies van de revalidatiearts.
- Wie geen ingreep heeft ondergaan kan meteen starten na positief advies van de revalidatiearts.

Door wie

Opvolging door multidisciplinair team:

- Arts fysische geneeskunde en revalidatie
- Kinesitherapeut

In samenwerking met bariatrische chirurgie.

Concreet

- Trainen in groep, onder begeleiding en met individuele programma
- 2x/week, 24 sessies
- Nadien 1x/week onderhoudstraining mogelijk, gedurende maximaal 24 sessies

Trainingsmomenten

- Op dinsdag en donderdag
- Tijdstip volgens afspraak met kinesitherapeut
- Ca. 1 uur per sessie

Kostprijs

- Tegemoetkoming via mutualiteit
- Enkel opleg dient door de revalidant betaald te worden