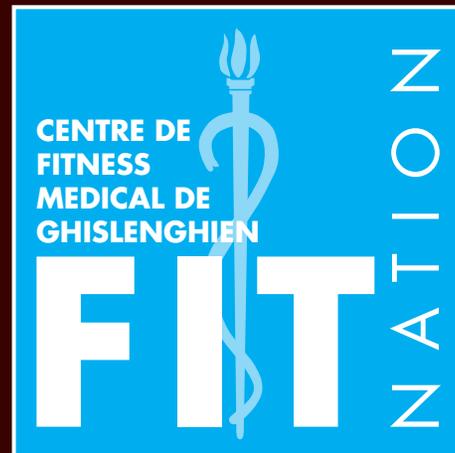




Rue De Ghislenghien 3
7822 Ghislenghien
02/582 10 29

www.fitnesssurordonnance.be



10 affections chroniques



10 programmes d'activité
physique adaptée
pour améliorer
la qualité de vie !

Fitness sur ordonnance / Centre de Fitness Médical de Ghislenghien

Un style de vie sédentaire est aussi nocif pour la santé que de fumer un paquet de cigarettes par jour.

Parmi les personnes qui ont peu d'activités physiques, on retrouve beaucoup de patients atteints de pathologies causées par le tabagisme ou des maladies encore plus graves.

Yves Devos, spécialiste du Fitness Médical, a travaillé ces dernières années à la création d'un nouveau concept global de santé aussi original qu'efficace, qu'il a baptisé: "Fitness Sur Ordonnance".

Le principe en est simple : la grande majorité des "plus de 45 ans" souffrent d'affections chroniques telles que l'arthrose, l'obésité, la fibromyalgie (douleurs chroniques), les maladies cardio-vasculaires, les douleurs dorsales ou cervicales, les maladies chroniques respiratoires, le diabète ou toute autre maladie altérant la qualité de vie.

Beaucoup de ces affections rendent difficile l'exercice d'une activité physique régulière.

Yves Devos a conçu des programmes médicaux d'exercices adaptés (exercice therapy) pour ces groupes-cibles.

Le but du "Fitness Médical" est de diminuer l'impact négatif de votre affection chronique par une réduction de la douleur et une amélioration de votre état de santé. C'est un complément indispensable aux thérapies existantes et une prévention simple à réaliser. De la sorte, en fonctionnant mieux dans la vie de tous les jours, votre qualité de vie sera améliorée.

Le programme est conçu pour vous aider à intégrer l'activité physique dans votre vie quotidienne. Le "Fitness Médical" est une combinaison des méthodes appliquées en kinésithérapie et de fitness. Ce concept crée des ponts entre médecins, kinésithérapeutes et patients.

Le programme de "Fitness Médical" est basé sur les dernières découvertes scientifiques relatives à l'influence de l'activité physique adaptée sur les affections chroniques.

Bouger améliore la qualité de vie!

10 programmes d'activité physique adaptée pour améliorer votre qualité de vie

Un programme de mouvement ciblé soulagera grandement les patients atteints de maladies chroniques.

Cela ne vous guérira pas mais diminuera la douleur et améliorera votre qualité de vie, pour vous permettre de mieux fonctionner dans la vie quotidienne.

Sur les conseils de votre médecin, vous pouvez participer à l'un des programmes de "**Fitness médical**" encadrés suivants:

- **XL-FIT:** Surpoids – Obésité - Post-chirurgie bariatrique
- **DIABETES-FIT:** Syndrome métabolique – Insulino-resistance – Diabète de type II
- **CARDIO-FIT:** Maladies cardio-vasculaires
- **PNEUMO-FIT:** Maladies respiratoires chroniques (BPCO / asthme)
- **DOS - EPAULE - NUQUE - FIT:** Douleurs chroniques au dos, épaule ou nuque
- **ARTHROSE-FIT:** Arthrose – Arthrite Rhumatoïde - Fibromyalgie
- **BONE-FIT:** Ostéoporose - Décalcification
- **RSI-FIT:** Maladie musculo-squelettique (MMS ou RSI) - Tâches répétitives
- **MIND-FIT:** Manque d'énergie – Syndrome de fatigue chronique - Burn out – Dépression
- **ONCO-FIT:** Revalidation après cancer

« Chez les seniors, les maladies sont souvent multiples et nécessitent une approche encore plus spécifique. »

Nous vous garantissons les meilleurs soins possibles grâce à une approche ciblée et professionnelle, qui débute toujours par un bilan complet pour permettre au kinésithérapeute d'établir un plan de soin de manière proactive.

En Pratique: Vous pouvez fixer un premier rendez-vous ou avoir plus d'informations au numéro:02/582 10 29 (Fit Nation Lennik - permanence téléphonique tous les jours ouvrables de 9 à 22h)