




Hydrotherapie therapie in het water





Bij hydrotherapie oefent u het bewegen in een zwembad met warm water. Dit gebeurt in een groep of individueel. U krijgt begeleiding van bewegingsagogen, die hiervoor speciaal zijn opgeleid. In deze folder leest u meer over deze therapie, het zwembad en de badregels.

Voor wie?

Met hydrotherapie proberen we de lichamelijke belastbaarheid te verhogen van mensen met een functiebeperking of chronische ziekte, zoals een dwarslaesie, amputatie of spierziekte. Ook na een hersenbloeding, herseninfarct of andere neurologische aandoening wordt hydrotherapie gegeven.

Doelen

Mogelijke doelen van hydrotherapie zijn:

- weer leren lopen;
- weer leren zwemmen;
- ontspannen;
- kracht- / conditietraining;
- verminderen van angst om te bewegen;
- zoeken naar een geschikte bewegingsactiviteit;
- opnieuw plezier in bewegen krijgen.

Het zwembad


Hoe kom ik bij het zwembad?

Voor hydrotherapie wordt u niet opgehaald in de wachtruimte. Het is de bedoeling dat u zelf naar het zwembad komt en zich omkleedt.

De zwembadruimte is volledig rolstoeltoegankelijk. Zo zijn er speciale kleedruimtes, douches en toiletten.

Omkleedkamers

Er is een algemene kleedruimte met kledingkluisjes. Voor deze kluisjes heeft u een muntje van € 0,50 nodig. Daarnaast zijn er



omkleedcabines met verstelbare banken. Hier kunt u eventueel uw kleding laten liggen.

Zwembad

Het zwembad is 12.50 bij 6.00 meter en heeft een verstelbare bodem.

De temperatuur van het water is 31 tot 32 graden.

Ook het zwembad zelf is toegankelijk voor zowel rolstoel als rollator en heeft een brede trap met twee leuningen. Een liftstoel en liftbrancard zijn aanwezig.

Badregels

Wij vragen u uw eigen badkleding, slippers en handdoek mee te brengen.

Als u of uw begeleider met schoenen het zwembad binnen gaat, moet u overschoenen aantrekken. Deze liggen bij de toegangsdeuren van het zwembad.

Uit hygiënisch oogpunt vragen wij u eerst te douchen voor u het water in gaat. Als u wondjes heeft, raden wij u aan vooraf even contact op te nemen met de begeleiding. Zij bekijken of het nodig is om deze waterdicht af te plakken.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Bel dan gerust naar de afdeling bewegingsagogie op telefoonnummer 088 313 2287.



T 088 - 31 32 000
W www.libranet.nl

LRA-B, september 2018 - september 2019

Locatie Blixembosch

Toledolaan 2
5629 CC Eindhoven
E blixembosch@libranet.nl

Locatie Weert

p/a Zorgcentrum St. Martinus
Vogelsbleek 1, ingang Boerhaavestraat
6001 BE Weert
E weert@libranet.nl

Locatie Leijpark

Prof. Stoltehof 3
5022 KE Tilburg
E leijpark@libranet.nl

