



in het Groene Woud  
Fysiotherapie buitenpraktijk

**Fysiotherapie  
&  
bosbaden**

**WWW.INHETGROENEWOUD.NL**

06-39828008 info@inhetgroenewoud.nl

Behandelingen zijn altijd buiten, maar de intake met onderzoek, is binnen.

Bij echt slecht weer kun je je afspraak gewoon afzeggen!

## **Fysiotherapie in de natuur**

**We weten het allemaal.... De natuur geeft rust en ontspant. Het beste uitgangspunt om van je klachten te herstellen!**

**Want de oefeningen uit de oefenzaal, kun je ook heel goed buiten doen! Met als extraatje: je lichaam zet je lijf in de 'herstelstand', door de natuur!**

**Daarom de fysiotherapie buitenpraktijk!**



# Leefstijl

Tegenwoordig weten we dat leefstijl erg belangrijk is voor welzijn en gezondheid. Zo blijken de volgende dingen in onze leefstijl erg belangrijk te zijn:

- meer bewegen
- goed slapen
- gezonde voeding
- tijd voor ontspanning
- onder de mensen zijn

Dat lijkt verdacht veel op het leven van onze voorouders; de jagers en verzamelaars! Die leefden in groepen, in de natuur, aten wat de natuur te bieden had. Moesten veel bewegen, en namen de tijd om daarvan te herstellen door te ontspannen!



**Verwacht je lichaam misschien nog dit leven van die oermens, een leven met ook meer natuur? Het lijkt er wel op.... De evolutie heeft ook nog geen tijd gehad je DNA aan te passen aan onze huidige manier van leven. Dat duurt nog wel een paar duizend jaar...**



Of sta jij liever  
in de oefenzaal  
en op de loopband?



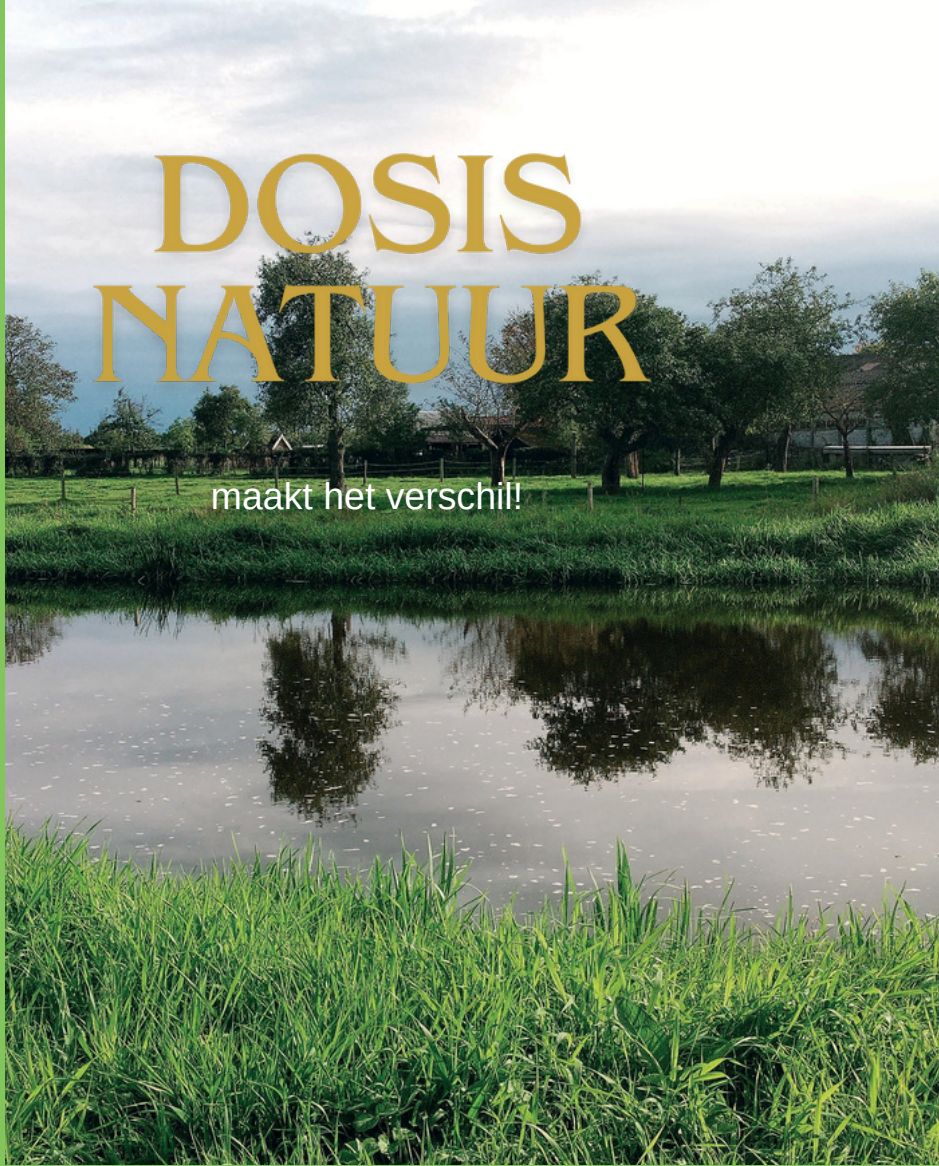
## Met welke klachten kan ik naar de buitenpraktijk?

Eigenlijk zijn alle klachten voor de fysiotherapie, ook geschikt voor de buitenpraktijk. Want je lichaam komt automatisch meer in de herstelstand. En wie kan niet een steuntje in de rug gebruiken? Klachten, waarbij spanning een rol speelt, zijn extra geschikt. Hierbij horen ook klachten die bij stress verergeren.

- Nekpijn
- Rugpijn
- Chronische pijn
- Diabetes Mellitus (DM2)
- Dysfunctioneel ademen ('hyperventilatie')
- Alle klachten waarbij bewegen een uitdaging is; in de natuur gaat het makkelijker blijkt uit onderzoek!
- Long Covid
- Artrose

# DOSIS NATUUR

maakt het verschil!



## Specifiek aanbod:

- Chronische pijn behandeling: voorlichting, uitleg, ontspanning, zodat je de pijn beter kunt verdragen.
- Chronische-pijn-programma: Als bovenstaand, maar met Graded Activity oefenprogramma. Met groepstherapie hebben we hier tijd voor.
- Ontspanningstherapie: Oefeningen van de methode van Dixhoorn, aangevuld met vaardigheden uit het bosbaden.
- Ontspanningstherapie in een groep: Als bovenstaand. Je hebt je eigen doelen en traject, maar we doen de oefeningen samen.



Voorlichting

ontspan



**in het Groene Woud**  
Fysiotherapie - buitenpraktijk

**Intake-locatie: bij jou thuis in Aalten, Doetinchem of Oude IJsselstreek. Of bij Fysio Silvolde in Silvolde.**

**Locaties voor behandeling:  
Aalten, P Aaltense Goor  
(tegenover Romienendiek 18).**

**Doetinchem, P Hagen GLK  
(Tweede Loolaan Doetinchem).**

**Oude IJsselstreek, P Idinkbos  
(Toldijk-Bievinkstraat, Sinderen).**

Er is een samenwerking met FysioSilvolde. Hierdoor wordt de fysiotherapie door alle zorgverzekeraars vergoed, als je hiervoor verzekerd bent.

De eerste afspraak kan bij jou thuis, in Aalten, Doetinchem of Oude IJsselstreek.  
Of in de praktijk FysioSilvolde:  
Mgr Nolensstraat 10  
Silvolde.

De behandeling is altijd buiten, op de genoemde locaties in Aalten, Doetinchem of Oude IJsselstreek.



- Ervaren eerstelijns fysiotherapeut
- Arbeidsfysiotherapie
- Aandachtsgebied Adem en ontspanning
- Evaring Graded Activity bij chronische pijn



Brigitte Grünewald



Tevens gecertificeerd  
Bosbadgids, lid BBN



Branchevereniging  
Bosbadgidsen  
Nederland