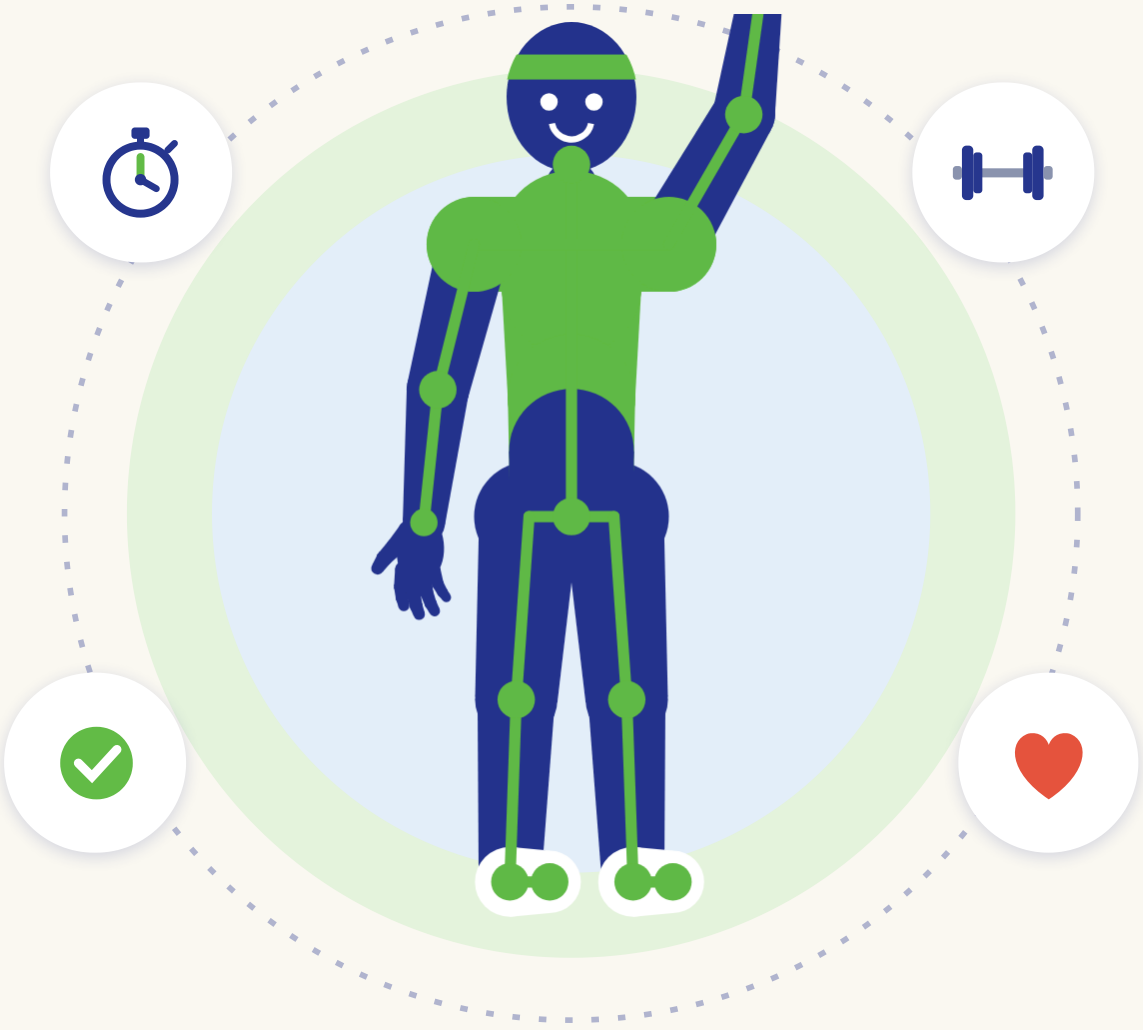
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Fit op vakantie met Toppie

Van inpakken tot thuiskomen: zonder rugpijn of blessures.
Met tips van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



VOORBEREIDEN · REIZEN · ACTIEF · THUISKOMEN

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · oefenfilmpjes op topfitmettoppie.nl

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Vakantie is om te genieten. Met deze tips gaat u fit op reis en komt u fit weer thuis.

1 Goed voorbereid p. 3

2 Koffer en tassen p. 4

3 Lange reis p. 5

4 Actief op vakantie p. 6

5 Blessure op vakantie p. 7

6 Oefeningen voor onderweg p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

GOED VOORBEREID

Gaat u wandelen, fietsen of skiën? Begin een paar weken van tevoren met trainen.



TIP VAN TOPPIE

"Train voor uw vakantie, net als voor een wedstrijd."

CONDITIE

Wandel of fiets de weken ervoor wat vaker en langer.

SCHOENEN

Loop nieuwe wandelschoenen thuis eerst in.

FIETS

Huurt u een (e-)fiets? Laat hem goed afstellen.

WINTERSPORT

Train uw benen en balans, bijvoorbeeld met kniebuigingen.

OEFENINGEN MEE

Neem uw oefenschema van Fysio Topfit mee.

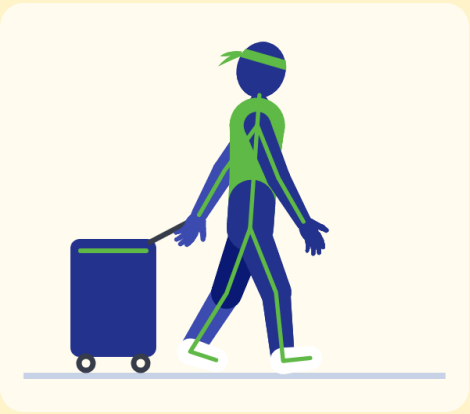
MEDICIJNEN

Neem genoeg mee voor de hele vakantie.

TIP Vraag gerust aan uw fysiotherapeut van Fysio Topfit hoe u zich het best kunt voorbereiden.

KOFFER EN TASSEN

Veel rugklachten op vakantie beginnen al bij het inpakken.



TIP VAN TOPPIE

"Twee kleine tassen zijn beter dan één zware."

KOFFER OP WIELTJES

Trek uw koffer in plaats van hem te dragen.

NIET TE ZWAAR

Pak licht in. U heeft vaak minder nodig dan u denkt.

DOOR DE KNIEËN

Zak door uw knieën als u de koffer optilt.

IN DE AUTO

Til eerst de koffer op de rand van de kofferbak, schuif hem dan door.

IN HET VLIEGTUIG

Vraag hulp bij het tillen in het bagagevak.

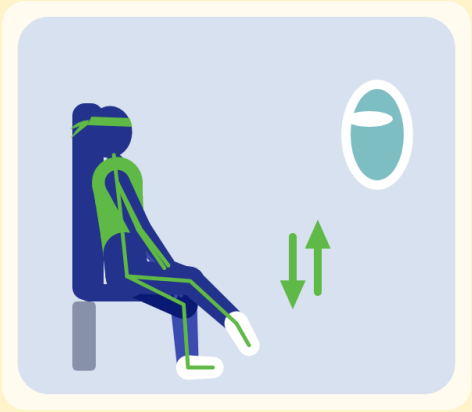
RUGZAK

Draag een rugzak op beide schouders.

TIP Een koffer optillen gaat het best met beide handen en dicht bij uw lichaam.

LANGE REIS

Lang stilzitten in de auto, trein of het vliegtuig maakt u stijf.



TIP VAN TOPPIE

"Elke twee uur even bewegen."

AUTO

Stop elke twee uur en loop even rond.

STOEL GOED

Zet uw stoel rechtop met steun in uw onderrug.

VLIEGTUIG

Loop af en toe door het gangpad.

VOETJES BEWEGEN

Beweeg uw voeten op en neer, 10 keer elk half uur.

DRINK WATER

Drink genoeg water, vooral in het vliegtuig.

STEUNKOUSEN

Heeft u kans op trombose? Vraag uw huisarts om advies.

TIP Een nekkussen helpt om te slapen zonder stijve nek.

ACTIEF OP VAKANTIE

Wandelen, fietsen, zwemmen: op vakantie beweegt u vaak meer dan thuis.



TIP VAN TOPPIE

"Bouw op, ook op vakantie."

RUSTIG BEGINNEN

Begin met kortere tochten en bouw op.

RUSTDAGEN

Plan na een zware dag een rustige dag.

WARMTE

Beweeg in de koelere uren en drink genoeg.

ANDER BED

Stijf wakker? Doe 's ochtends rustige oefeningen.

ZWEMMEN

Goed voor uw hele lijf en uw gewrichten.

STRANDGYM

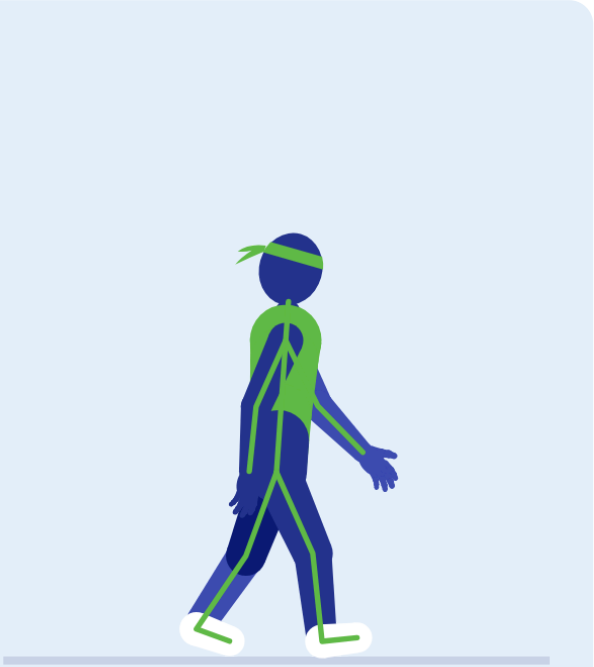
Doe uw oefeningen lekker op het strand!

TIP Ook op vakantie geldt: luister naar uw lijf.

VAKANTIE

BLESSURE OP VAKANTIE

Verstapt of verrekt? Zo helpt u uzelf de eerste dagen.



1. **ONTZIEN**
   Doe wat kan, vermijd wat veel pijn doet.

2. **KOELEN**
   Koel 10 tot 15 minuten, met een doek tussen ijs en huid.

3. **HOOG LEGGEN**
   Leg een dikke enkel of knie af en toe hoog.

4. **WEER BEWEGEN**
   Begin na een paar dagen weer rustig met bewegen.

NAAR EEN DOKTER

Kunt u niet op uw been staan of is het erg dik? Laat het nakijken.

VERZEKERING

Neem uw zorgpas mee en weet hoe u uw verzekeraar bereikt.

ONTHOUD Thuis nog last? Maak een afspraak bij Fysio Topfit. U kunt zonder verwijzing terecht.

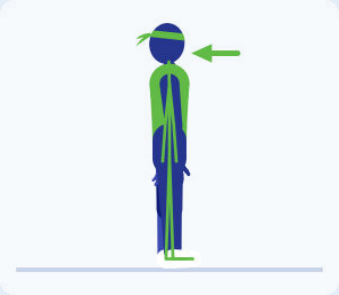
VAKANTIE

OEFENINGEN VOOR ONDERWEG

Deze oefeningen kunt u overal doen: in de auto, het vliegtuig of het hotel.

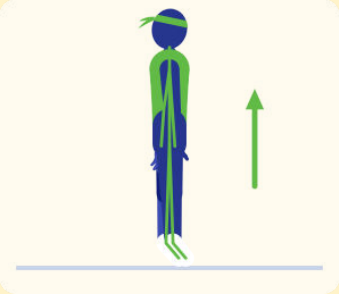
Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN MET TOPPIE



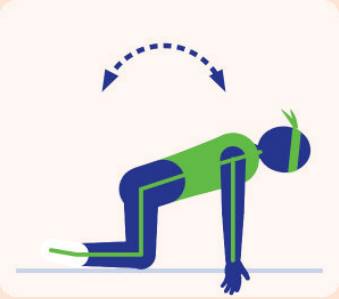
1. NEK RECHT

Trek uw kin naar achteren. 10 keer.



2. OP UW TENEN

Ga op uw tenen staan en weer terug. 15 keer.



3. RUG BOL EN HOL

Op handen en knieën in de hotelkamer. 10 keer.

TOPFIT MET TOPPIE

Neem uw oefeningen mee in de gratis app Topfit met Toppie.

ELKE DAG

Ook op vakantie een paar minuten per dag.

ONTHOUD Fijne vakantie en kom fit terug! Fysio Topfit: 085-0514000

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Fit op vakantie met Toppie