

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Tai Chi

ZOL Maas en Kempen

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Deze brochure geeft u meer informatie over Tai Chi en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelende geneesheer en/of de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

INHOUDSTAFEL

Ervaart u wel eens:

- Toenemende angst om te vallen en/of
- Evenwichtsproblemen en/of
- Coördinatieproblemen en/of
- Ademhalingsproblemen en/of
- Gewrichtspijnen en/of
- Stramheid

Dan kan het gemakkelijke en toegankelijke Tai Chi-programma van dokter Paul Lam uw problemen verlichten.

De Australische dokter en reumatopatiënt Paul Lam ontwikkelde een veilig en helend programma waar vele mensen, met of zonder gezondheidsproblemen baat bij kunnen hebben.

De deugddoende effecten van het programma zijn wetenschappelijk onderzocht en bewezen. Studies hebben oa aangetoond dat Tai Chi bijdraagt tot valpreventie bij senioren.

Pijn, stijfheid in de gewrichten verminderen terwijl het evenwichtsgevoel en de mogelijkheid om dagelijkse taken uit te voeren toenamen.

Ook bij gezonde mensen nemen pijn, stress en angstgevoelens meetbaar af bij regelmatige beoefening van Tai Chi.

Andere weldoende effecten

zijn: een betere bloedsomloop en ademhaling, een betere houding en een groter uithoudingsvermogen.

In het Tai Chi-programma van Paul Lam worden de bewegingen langzaam uitgevoerd in zittende of staande positie. Daardoor is het programma geschikt voor mensen van alle leeftijden, in goede of in minder goede conditie.

Wie deze oefeningen regelmatig en correct uitvoert, kan vrij snel een verbetering van de lichamelijke conditie en vermindering van de fysieke ongemakken ervaren.

U kunt zelf de conditieverbeterende werking van deze Tai Chi-vorm ervaren in ZOL Maas en Kempen. Bel hiervoor op werkdagen tussen 9 - 12 uur op
tel. 089 50 55 65 of
tel. 089 50 55 62.

ZOL Maas en Kempen biedt u een unieke therapie aan van 10 sessies gedurende 10 weken. De sessies duren 2 uur: 1 uur Tai Chi en 1 uur kinesithérapie.

In kader van valpreventie wordt u professioneel begeleid door een Tai Chi-instructeur en een kinesithérapeut. U wordt regelmatig getest of uw evenwicht werkelijk verbetert en het valrisico afneemt.

Bel gerust voor meer informatie naar Vermeulen Dominique Ergo-therapeut / Tai Chi-instructeur
Tel. 089 50 55 65 of
tel. 089 50 55 62.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be