

## Frequently Asked Questions

### 1. Wat voor soort therapie en training biedt ForceMED met MedX aan?

ForceMed Muscoloskeletal Strength Training & Therapy richt zich nadrukkelijk op het herstel van medische klachten aan het spier- en skeletstelsel en de preventie hiervan, d.m.v. krachttrainingen. Wij voeren met grote regelmaat ook diagnostische spierfunctie- en krachtmetingen uit, in geval van nek-en rugklachten. Meten is tenslotte weten. Onze arts is gespecialiseerd in de beoordeling van deze testen en kan op basis hiervan bepalen of u in aanmerking komt voor behandeling of anderszins nauwkeurig uw trainingsprogramma daarop afstemmen.

### 2. Hoe vaak moet u trainen ?

Twee keer per week 30 minuten trainen volstaat om alle belangrijke spiergroepen en gewrichten te hebben getraind.

U vergroot op deze wijze simpel en effectief uw fysieke- en psychische belastbaarheid en daarmee overbelastingsverschijnselen van lichaam en geest.

### 3. Voor wie is ForceMed geschikt ?

Voor jong en oud. Leeftijd speelt geen rol. Ouderen hebben zelfs relatief nog meer baat bij trainen volgens ons concept dan jongeren!

Patiënten met rugklachten, nekklachten of anderszins klachten aan spieren of gewrichten. Onder andere herniapatiënten, arthrose, rheuma en nablessures enz.

Ne gerelateerde klachten denk aan hoofdpijn, nek-schouderpijn, migraine en whiplashklachten.

Sporters die kracht willen opbouwen om tot betere prestaties en blessure preventie willen komen

Mensen met hart- en vaatziekten, longpatiënten, diabetes en mensen met overgewicht.

Krachttraining is ook effectief bij bestrijding van hypertensie en hypercholesterolemie.

Bij osteoporose (botontkalking)behandeling en preventie

### 4. Kan iedereen vrijblijvend komen trainen ?

Nee. U krijgt in principe eerst een verplichte intake bij onze arts, tenzij u door een arts verwezen bent die met ons samenwerkt. Als er medisch geen bezwaar is, kunt u komen trainen ofwel komt u eerst in aanmerking voor therapie.

U kunt bij ons uitsluitend trainen volgens ons concept. Vrije trainingen dan wel uw eigen schema volgen is niet mogelijk.

Ons trainingsconcept is afgestemd op de bijzondere constructie van onze trainingsapparatuur en werkt alleen maar als u zich daaraan houdt.

Iedereen krijgt een 3-tal begeleide trainingen om u vertrouwd te maken met onze apparaten en manier van trainen

De apparaten moeten worden afgesteld op uw lichaamsmaten.

### 5. Moet ik iets mankeren of patiënt zijn om te mogen trainen?

Nee. Ook als u niets mankeert kunt u komen trainen. Juist bij ons geldt: voorkomen is beter dan genezen!

Ook zien wij graag sporters komen trainen, omdat wij o.a. uit eigen ervaring weten dat het de sportprestaties, bij zowel de topsporter als ook de recreatieve sporter, positief beïnvloedt en blessures helpt voorkomen.

### 6. Wat voor trainingsfaciliteiten biedt ForceMed?

ForceMed biedt een breed scala aan MedX-krachttrainingsapparatuur. In een trainingscentrum van ca 500m2 beschikken wij over 26 machines die specifiek ingezet worden voor medische en preventieve trainingen.

### **7. Wat voor extra faciliteiten zijn er beschikbaar ?**

Wij beschikken over breed opgezette trainingsruimtes. Daarnaast heeft u bij ons de gelegenheid om naar het sporten te douchen of om te kleden.

### **8. Wordt therapie en trainen bij ForceMed vergoed door uw ziektekosten verzekering ?**

De behandelingen op de polikliniek Manuele Geneeskunde vallen niet onder de basiszorg. Via het aanvullende pakket valt MG onder de beweegzorg of alternatieve geneeswijzen. De hoogte van de vergoeding hangt af van het pakket dat u bij uw verzekeraar heeft afgesloten.

Wij bieden u zowel gecontracteerde als niet-gecontracteerde fysiotherapeutische zorg. Meer uitleg over uw vergoeding kunt u vinden over het stukje fysiotherapie op onze website.

MedX therapie kan vallen onder fysiotherapeutische zorg of onder de musculoskeletale geneeskunde.

Sport flankerende en zelfstandige training valt niet onder verzekering. Wij werken niet met abonnementen. U betaald bij ons enkel als u komt trainen. Hiertoe kunt u bijv. een 10-rittenkaart aanschaffen. De kosten van de 10-rittenkaart zijn afhankelijk van het soort programma dat u volgt.

### **9. Biedt ForceMed ook zaken gratis aan ?**

Nee. ForceMed is een medische praktijk. Het gratis aanbieden van testen of behandelingen is een zaak van commerciële ondernemingen. Een zichzelf respecterende praktijk doet dit soort zaken niet. Bovendien: waarom medische zaken gratis aanbieden als de ziektekostenverzekeraar betaald ?

### **10. Waarin verschilt ForceMed van o.a. sportscholen, fitnesscentra en fysiotherapie ?**

ForceMed is een medische praktijk. Een arts, gespecialiseerd op het gebied van houding, bewegen en krachttraining, staat aan de leiding.

In onze visie hoort kracht-therapie onder toezicht van een gespecialiseerde arts te staan en te worden uitgevoerd door therapeuten.

Er wordt behandeld met behulp van zeer specifieke therapie apparaten, welke u nergens anders zult aantreffen.

De wijze van trainen wordt volgens strakke richtlijnen en protocollen afgewerkt welke wetenschappelijk ontwikkeld en bewezen effectief zijn.

U hoeft geen uren in de sportschool door te brengen 2x per week 30 minuten trainen volstaat.

### **11. Wat is het verschil met andere apparaten en methoden die lijken op die van ForceMed ?**

ForceMed richt zich naast rugklachten ook op nekklachten en is daarmee de enige in Nederland. Daarnaast beschikt ForceMed over meer dan 20 apparaten waarmee ook klachten aan andere ledematen enz. behandeld kunnen worden.

MedX apparaten zijn de enige apparaten die in staat de kernspieren rondom de wervelkolom te testen op kracht en functie.

Dit zelfde geldt voor het behandelen. Alle andere methoden trainen slechts de oppervlakkige spieren wat slechts tot kortdurend effect leidt, vergelijkbaar met het effect dat sporten of fitness heeft. ForceMed traint behalve de rugspieren ook de andere flankerende spiergroepen op dezelfde manier als de rug. Daarmee wordt letterlijk een natuurlijk spiercorset gevormd.

ForceMed streeft ook naar lange termijn effect. Wij testen dan ook tot wel ruim een jaar na therapie of het resultaat behouden blijft. Met onze "onderhoudstraining" lukt dat wonderwel.

Met de door ons gehanteerde methode is wereldwijd in meer dan 300 centra al ruim 40jaar ervaring opgedaan.

Onze methode is wetenschappelijk bewezen.

Het verschil in kwaliteit en prijs. Om de spieren écht te kunnen isoleren, te testen en trainen kosten onze apparaten een veelvoud van de namaakapparaten. Dat zegt genoeg.

Alleen artspraktijken worden door MedX gecertificeerd om met hun apparaten te mogen werken.

Veel van de MedX apparaten treft men dan ook aan in specialistenpraktijken, waarmee overigens niet alleen pre- en post-operatief wordt getraind, maar zelfs operaties worden voorkomen.