

# START'R



## DOCTOR PATRICK BACQUAERT

Chief Physician of the Research Institute for Wellness,  
Medicine and Health Sport (IRBMS)  
Medical advisor for Start'R program

[WWW.IRBMS.COM](http://WWW.IRBMS.COM)

Hallo,

U heeft ons verteld dat u bepaalde spierzwaktes heeft en dat u niet meer in staat bent om bepaalde dagelijkse handelingen uit te voeren. Dit is waarschijnlijk te wijten aan een gebrek aan spiertonus.

Het beste advies dat ik je kan geven is om alles te doen wat je kunt om weer op krachten te komen door het beoefenen van de zogenaamde spierversterking.

**Ik raad u aan om uw arts te raadplegen, die u kan adviseren over goede praktijken om tonus teherwinnen door het beoefenen van een aangepaste fysieke activiteit.**

In afwachting van deze raadpleging kunt u een programma van aangepaste fysieke activiteiten starten door de elementaire regels van voorzorg in acht te nemen, genaamd « De goede raad van de praktijk : de gouden regels » en beschikbaar op de website van het IRBMS.

Ik raad u ook aan om u te informeren over de bestaande verenigingen of clubs in uw regio en uw zaak uit te leggen, zodat u de begeleiding kunt krijgen die u nodig heeft.

Ik blijf tot uw beschikking om u te helpen in uw aanpak die niet gemaakt is om u zorgen te maken, maar om u, indien nodig, in staat te stellen om de aangepaste medische begeleiding te ontvangen in verband met een praktijk van fysieke activiteit veilig, aangepast en blijvend om u een goede spiertonus te geven.



**IRBMS**

INSTITUT DE RECHERCHE DU BIEN-ÊTRE  
DE LA MÉDECINE ET DU SPORT SANTÉ