



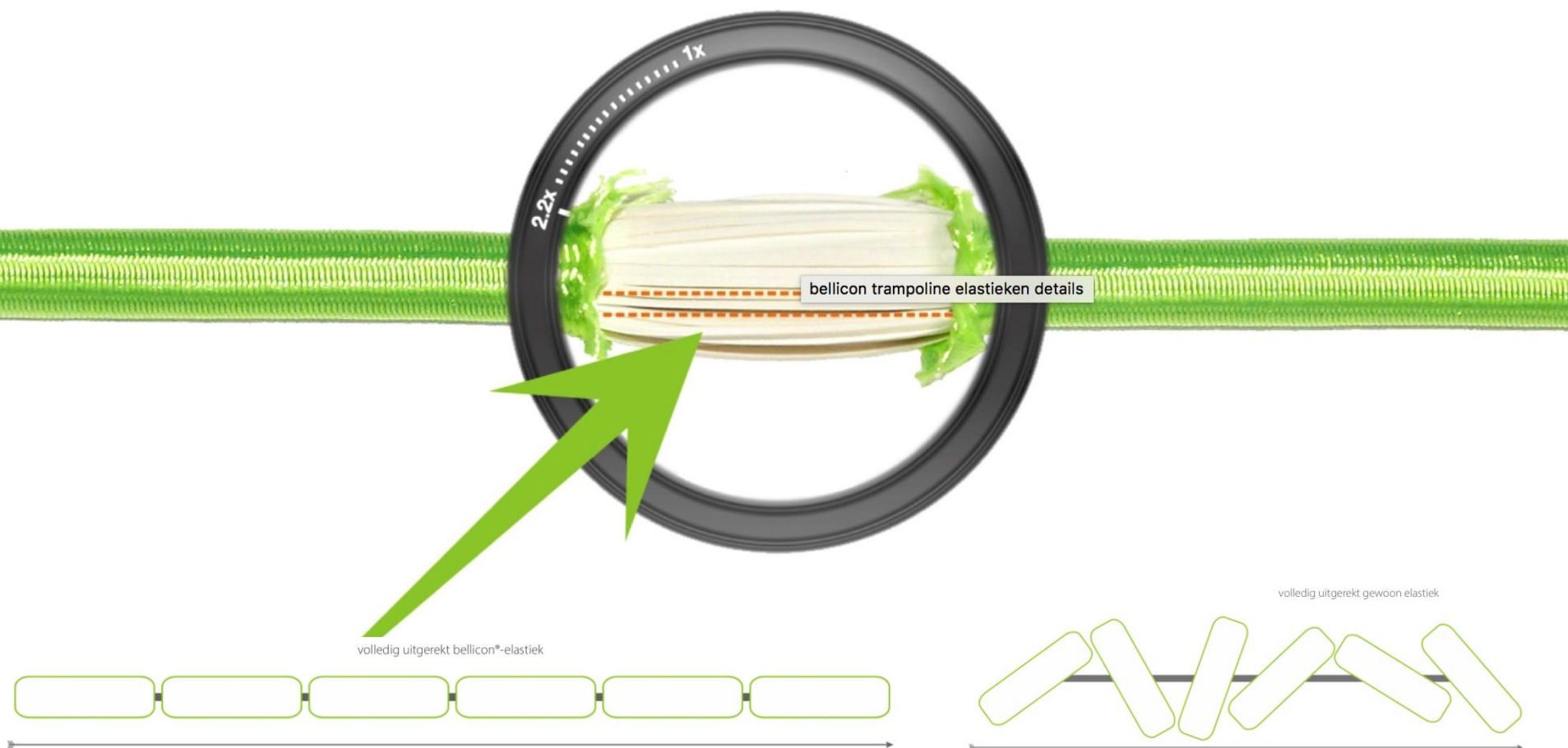
De bellicon®

The science behind the bellicon®



De bellicon®

Duitse grondigheid



De bellicon®

Duitse gründlichkeit



De bellicon®

Oefenvormen

- Balans
- Coördinatie
- Proprioceptie
- Spierkracht
- Uithoudingsvermogen
- Ontspanning
- Concentratie

De bellicon®

De voordelen

- Valpreventie
- Evenwichtsproblemen
- Osteoporose
- Artrose
- Bekkeninstabiliteit / Incontinentie
- Lymfedrainage
- Stress / depressies / (val)angst
- Dementie
- Nek-, knie- en rugpijn en spierverkrampingen
- Overgewicht en spijsverteringsproblemen
- Concentratieproblemen
- Zelfredzaamheid
- Fitness en vitaliteit



De bellicon®

Dr. M.G. Klatte over de effecten van de
bellicon®



De bellicon®

Senioren





De bellicon®

Bekkenbodembodem

Maura Selema

- Fysiotherapeute
- Coördinator en docent voor de cursus specialisatie in bekkenbodembodem, disfuncties voor fysiotherapeuten bij Faculty Inspirar
- Directeur abafi Brasil - Holland
- Coördinator en docent van de cursus specialisatie in urologie, urogynaecologie, gezondheid vrouw - Faculteit CBES - Brazilië
- Gespecialiseerd in de Urogynaecologie, disfunctie ano-rectaal en seksuologie
- Gespecialiseerd in Urodynamica - University of Medicine Xavier Bichat in de school of Medicine - Sorbone - Frankrijk
- Lid van SIFUD - Frankrijk
- Ambassadeur van IUGA - Fysiotherapeut - Brazilië
- Officiële docent in Frankrijk in de Urogynaecologie - met accreditatie - EIRPP technieken

De bellicon®

Bekkenbodembodem



Actieve & passieve training op uw eigen niveau

- Actieve training contractie 10 - 20 sec.
- Passieve training
- Verschillende voet posities op de mat
- Staande en liggende oefeningen

De bellicon®

Bekkenbodembodem





De bellicon®

Fluoroscopie pilot test

UZ Leuven (vasculair centrum)
Nele Devoogdt, PT, PhD
Fluoroscopie pilot bellicon minitrampoline

Het is een medische beeldvormingstechniek die gebruik maakt van röntgenstralen om real-time, d.m.v. contrastvloeistof, bewegende beelden van het inwendige lichaam te verkrijgen. Met een fluoroscoop kan een arts de interne structuur en functie van een patiënt zien, zodat de pompwerking van het hart of de beweging van de lymfe stroom kan worden bekeken.

Testperson:

- Gezond, normaalvetatpercentage, lichaamsgewicht 65 kg
- Geen operaties /beschadigingen aan enkels en knieën of beperking circulatie van het lymfesysteem
- bellicon minitrampoline; elastieksterkte soft
- Vloeistof 0.2cc IndoCyanineGroen (dilute 25 mg met 25 ml water)
- PDE camera (visualisatie lymfe transport), computer en monitor
- Marker zwart
- Ergonoom (92 BPM)
- Oefening 'stappen' op de bellicon
- Oefening 'stappen' op de vloer

De bellicon®

Fluorscopie pilot test

- Oefening 'stappen' op de bellicon



- Oefening 'stappen' op de vloer



De bellicon®

Fluoroscopie pilot test



De bellicon®

Fluorscopie pilot test

Samenvatting bovengenoemde test:

RECHTERVOET RECHTERBEEN
LINKERBEEN

- 1) Stappen op de bellicon 50 keer
keer
- 2) Stappen op de bellicon 40 keer
keer
- 3) Stappen op de vloer 70 keer

LINKERVOET

- 1) Stappen op de vloer 100
- 2) Stappen op de bellicon 30

Conclusie:

Tijdens het stappen op de bellicon zijn er opmerkelijk minder series van 10 stappen nodig om de lymfevloeistof door de lymfecollectoren te laten stromen tot aan de knie in vergelijking met stappen op de vloer.

Rechterbeen 1) 5x 10 stappen, daarna wordende lymfevaten leeg gestreken, zodat contrastvloeistof eruit is. Dan opnieuw: 2) 4 x 10 stappen, dan lymfevaten weer leegstrijken. Dan op de vloer stappen 3) 7 x 10 stappen op de vloer.

Linkerbeen 1) 10 x 10 stappen (vloer) dan lymfevaten weer leegstrijken. 2) 3 x 10 stappen op de bellicon!



De bellicon®



I  love my bellicon

