

### **Werkwijze**

#### **Praktijk voor gezond bewegen**

geeft individuele therapie – indien noodzakelijk bij de cliënt thuis.

Na aanmelding krijg u eerst een intake, daarna een vraaggesprek over uw klachten en een onderzoek.

Hierna wordt het behandelplan met u besproken

### **Duur**

Elke afspraak duurt bij ons 30 minuten, meestal 1 keer per week. Het aantal afspraken dat u nodig heeft hangt af van uw klachten en het behandelplan.

### **Vergoeding**

Behandeling worden vergoed conform de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) ziektekostenverzekering.

### **Meer informatie over Praktijk voor gezond bewegen:**

[www.praktijkvoorgezondbewegen.nl](http://www.praktijkvoorgezondbewegen.nl)

of bekijk de folder:

- Kinderoefentherapie

### **Praktijk voor gezond bewegen**

Arnhemseweg 18  
6711 HA EDE (gld)  
06-45202612

KvK nr. 52694003



**Praktijk voor gezond bewegen**  
Kinderoefentherapie en Oefentherapie Cesar

## **Oefentherapie Cesar**

**Pijn bij bewegen?**

**Vaak last van uw nek?**

**Onverklaarbare hoofdpijn?**

**Pijn bij bukken en tillen?**

**Bent u 's ochtends stijf?**

**Tinteling in uw arm tijdens en na uw werk?**

**Wij zijn aangesloten bij:**



# Praktijk voor gezond bewegen

## Heeft u vaak last van pijn in spieren of gewrichten?

Met oefentherapie Cesar helpen wij u deze pijn te verminderen of zelfs te voorkomen. We kijken hiervoor naar uw houding en uw manier van bewegen. Aan de hand van uw klachten geven wij u uitleg en oefeningen die de pijn zullen verminderen. Kleine veranderingen in uw houding en beweging kunnen een groot effect hebben op uw klachten.

## Wat doet een oefentherapeut Cesar?

Tijdens uw eerste behandeling vertelt u over uw klachten. Aan de hand van vragen over uw dagelijkse bewegingen en oefeningen kijken we eerst samen met u naar de oorzaak van de pijn. Wij vertellen u ook over uw lichaam, en waarom bepaalde houdingen en bewegingen leiden tot pijn, (over)belasting en spanningen.

In de volgende behandelingen gaan we vooral veel oefenen. We kijken met u wat voor u de beste houdingen zijn en hoe u het beste kunt bewegen om pijnklachten te voorkomen. U wordt zich bewust van slechte beweeggewoontes en leert deze te doorbreken. U werkt onder begeleiding van uw oefentherapeut aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning en u brengt uw lichaam weer in goede conditie. U ontdekt hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren. U zult ook oefeningen voor thuis meekrijgen.

Zo leert u hoe u zelf met uw klachten kunt omgaan en hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren. Wij als oefentherapeuten stemmen de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen krijgt die u kunt toepassen in uw dagelijks leven. Zowel uw werkomgeving, uw thuissituatie als uw hobby's en het sporten komen aan de orde. Door de adviezen van ons als oefentherapeut toe te passen, leert u om gezonder te bewegen. Zo kunt u weer optimaal functioneren tijdens al uw dagelijkse activiteiten.

## Wanneer oefentherapie?

Oefentherapie cesar helpt bij de volgende klachten:

- Pijn bij bewegingen
- Klachten van nek, schouder, rug en heup en de klachten die daar uit voortvloeien zoals spanningshoofdpijn
- Werkgerelateerde klachten
- Houding- en bewegingsklachten
- Ademhalingsklachten, bijvoorbeeld: COPD en hyperventilatie
- Neurologische aandoeningen zoals: hernia, ischias, de ziekte van Parkinson en MS
- Orthopedische aandoeningen zoals: artrose, osteoporose, ziekte van Scheuermann, scoliose
- Reumatische aandoeningen zoals: reumatoïde artritis en de ziekte van Bechterew

- Achterstand in motorische ontwikkeling bij kinderen
- Revalidatie
- RSI/KANS
- Bekkenklachten
- Whiplash
- Incontinentie

## Oefentherapie Cesar

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethode, gericht op het opheffen en voorkomen van klachten als gevolg van een onjuist houdings- en bewegingspatroon, al dan niet veroorzaakt door een bepaalde afwijking of ziekte.

Deze oefentherapie heeft als uitgangspunt dat er voor iedereen een optimaal houdings- en bewegingspatroon is. Dit optimale patroon wordt door de oefentherapeut getraind via een gericht en persoonlijk motorische leerproces.

Vaak ontstaan klachten aan het bewegingsapparaat doordat het lichaam uit balans is geraakt. Dit kan onder andere worden veroorzaakt door eenzijdige of zware belasting thuis of op het werk. Daarnaast kan het lichaam ook door een blessure, operatie of ziekte uit balans raken.