

Het schiet weer eens in je rug. Nekpijn die maar terug blijft komen. Na een dag werken ben je helemaal 'op', terwijl je 'alleen maar' achter de computer hebt gezeten. Hoe vaak denk je: 'Ach vervelend, maar het trekt wel weer weg' of 'Tja, daar is toch niks meer aan te doen'. Je vraagt zich af hoe u van uw klachten af kunt komen. De oefentherapeut kan een structurele oplossing bieden voor jouw klachten.

Wat doet een oefentherapeut Cesar/Mensendieck?

Bukken, tillen, zitten, lopen... we doen het allemaal. Het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. Oefentherapie maakt je bewuster van die alledaagse handelingen. Door het verbeteren van eenvoudige bewegingen die je veel maakt, zijn klachten vaak al flink terug te dringen. De oefentherapeut richt zich op het verminderen van jouw klachten en maakt je bewust van jouw houding en manier van bewegen in relatie tot de klachten. Ook geeft een oefentherapeut inzicht in de reactie van het lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen gaan jullie op zoek naar de oorzaak van de klachten.

Zo leer je hoe je adequaat op de klachten kunt reageren, zodat ze verminderen of verdwijnen.

De oefentherapeut behandelt:

- Hoofdpijn -en spanningsklachten
- Arbeidsgerelateerde klachten
- Rug- en bekkenklachten (o.a. scoliose)
- Arm-, nek- en schouderklachten (o.a. CANS, Frozen shoulder)
- Ademhalingsklachten
- Motorische klachten
- Heup-, knie- en voetklachten
- Chronische aandoeningen (o.a. reuma, COPD, Parkinson)
- Klachten van houdings- en bewegingsapparaat
- Slaapproblemen

Hoe zien de behandelingen eruit?

Tijdens de behandeling krijg je houdings- en bewegingsadviezen en oefeningen waar je zelf actief mee aan de slag gaat. Ook krijgt je adviezen hoe je klachten in de toekomst kunt voorkomen. Oefeningen en adviezen zijn toegespitst op jouw persoonlijke situatie. Je leert bewegen met een gunstige belasting van

gewrichten en spieren. Met het pakket oefeningen en adviezen, die je van de therapeut hebt gekregen, kan je zelf klachten voorkomen en verminderen in de toekomst.

Preventie van klachten

De oefentherapeut leert je herhaling van de klachten te voorkomen. Je wordt meer bewust van ongunstige bewegingsgewoontes. Oefeningen, die je thuis gaat doen, zorgen ervoor dat jij jouw lichaam leert kennen en begrijpen. De oefeningen helpen de condities van de spieren en gewrichten te verbeteren waarmee je de belasting en belastbaarheid van het lichaam vergroot. Uiteindelijk ben je beter in staat om zelf te zien, voelen en te beoordelen of je houding en bewegingen gunstig zijn. Je vervalt minder in oude gewoontes en past het geleerde toe in het dagelijks leven.

beweegadvies

houding

beter functioneren

balans

bewustwording

Specialisaties

De oefentherapeuten hebben de volgende specialisaties: slaapproblematiek, zwangerschapsklachten, werkplekadvis, valpreventie, Parkinson, spanningsklachten.

Kosten

Oefentherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Raadpleeg hiervoor de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) verzekering.

Aanmelding

U kunt zich zonder verwijzing van een (huis)arts aanmelden. Dit kan op onderstaande telefoonnummers maar ook via de website www.fysioexperts.nl of per e-mail: info@fysioexperts.nl

Locatie Noordhove

Sullivanlijn 21
2728 BR Zoetermeer
(079) 331 12 02

Locatie Oosterheem

Oosterheemplein 231 I
2721 NC Zoetermeer
(079) 343 52 40

Locatie Rokkeveen-Oost

Groen-blauwlaan 145
2718 GH Zoetermeer
(079) 361 10 42

Locatie de Watertoren

Nathaliegang 63
2719 CP Zoetermeer
(079) 361 86 01



Oefentherapie Cesar/Mensendieck

| Gezond bewegen kun je leren



Versie 2.1 | januari 2024

FysioExperts is een onderdeel van



FysioExperts

| consult | therapie | training