

Het schiet weer eens in uw rug. Nekpijn die maar terug blijft komen. Na een dag werken bent u helemaal 'op', terwijl u voornamelijk 'alleen maar' achter de computer heeft gezeten. Hoe vaak denkt u niet: 'Ach vervelend, maar het trekt wel weer weg' of 'Tja, daar is toch niks meer aan te doen'. U vraagt zich af hoe u van uw klachten af kunt komen. De oefentherapeut kan u een structurele oplossing bieden voor uw 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 u bewuster van die alledaagse handelingen. Door het verbeteren van eenvoudige bewegingen die u vaak maakt, zijn klachten vaak al flink terug te dringen. De oefentherapeut richt zich op het verminderen en wegnemen van uw klachten en maakt bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Ook geeft een oefentherapeut u inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. Zo leert u

hoe u 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

Hoe zien de behandelingen eruit?

Tijdens uw behandeling krijgt u houdings- en bewegingsadviezen en oefeningen waar u zelf ook actief mee aan de slag gaat. Ook krijgt u adviezen hoe u klachten in de toekomst kunt voorkomen. Oefeningen en adviezen zijn toegespitst op uw persoonlijke situatie. U leert bewegen met een gunstige belasting van gewrichten en spieren. Ook verbetert u uw

houding en ontdekt u een optimale manier van bewegen voor u. Door een juiste houdings- en bewegingsgewoonte actief aan te leren, kunt u klachten verminderen en voorkomen.

Het voorkomt terugkerende klachten

De oefentherapeut leert u herhalingen van de klachten te voorkomen. U wordt zich meer bewust van uw ongunstige bewegingsgewoontes. Oefeningen, die u thuis gaat doen, zorgen ervoor dat u uw lichaam leert kennen en begrijpen. De oefeningen helpen u de condities van de spieren en gewrichten te verbeteren waarmee u de belasting en belastbaarheid van het lichaam vergroot. Uiteindelijk bent beter in staat om zelf te zien, te voelen en te oordelen of uw houding en bewegingen gunstig zijn. U vervalt minder in oude gewoontes en u 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

Versie 2.0 | januari 2016

FysioExperts is een onderdeel van

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**
zoetermeergezond.nl



Oefentherapie Cesar/Mensendieck

| Gezond bewegen kun je leren



FysioExperts

| consult | therapie | training