



Lid VvOCM

Praktijk voor oefentherapie Cesar

Putten Garderen Voorthuizen



Introductie

Dit is de informatiefolder van de praktijk voor oefentherapie Cesar in Putten en Garderen. In deze folder vindt u informatie over onze praktijk, wie wij zijn en wat oefentherapie Cesar inhoudt.

Oefentherapie Cesar

Gezond bewegen kun je leren!

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.

Waarom oefentherapie Cesar?

Er zijn veel mensen die klachten hebben aan het houdings- en bewegingsapparaat zonder dat daar altijd een duidelijk aanwijsbare oorzaak voor is. De oefentherapeut Cesar maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten en geeft u ook inzicht in de reactie van het lichaam op pijn, overbelasting en spanningen. U wordt begeleid en getraind in het verbeteren van uw houdings- en bewegingspatroon en u leert hoe u met uw klachten kunt omgaan. De oefeningen en houdingsadviezen zijn direct toepasbaar in uw dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk, waardoor de kans op terugval klein wordt. U pakt immers de oorzaak aan!

DTO

DTO staat voor 'directe toegankelijkheid oefentherapie', dit betekent dat u rechtstreeks naar de oefentherapeut Cesar kunt gaan zonder dat u eerst naar de (huis)arts moet voor een verwijfsbrief. Nadat u zich zelf bij de oefentherapeut heeft aangemeld, volgt een zorgvuldige screening. Hierbij probeert de oefentherapeut duidelijk te krijgen of u wel aan het juiste adres bent. Is dit het geval, dan wordt u nader onderzocht en wordt er gekeken of oefentherapie Cesar zinvol voor u is. Hierna worden er concrete afspraken met u gemaakt over bijvoorbeeld de aard, de start, de duur en het te bereiken doel van de behandeling.

Indicaties

Oefentherapie Cesar wordt o.a. toegepast bij:

- de behandeling van klachten veroorzaakt door houdings- en bewegingsafwijkingen zoals scoliose of kyfo/lordose;
- de behandeling van klachten zoals nek-, schouder-, rugklachten of hoofdpijn veroorzaakt door een slechte houding;
- de behandeling van vrouwen met klachten in en rondom de zwangerschap, zoals (zwangerschaps)ischias, bekkenpijn syndroom, etc.;
- de behandeling van arbeidsgerelateerde klachten zoals RSI/KANS;
- klachten bij de uitvoering van hobby of sport;
- verbetering van de ademtechniek, bijv. bij COPD, astma, hyperventilatie of psychosomatische klachten;
- ontspanning;
- de behandeling van patiënten met neurologische aandoeningen zoals HNP (hernia), (pseudo-) radiculair syndroom, compressiesyndromen, M.Parkinson, A.L.S., whiplash, Multiple Sclerose;
- de behandeling van patiënten met orthopedische aandoeningen zoals standsafwijkingen gewrichten, revalidatie na meniscus, total hip, total knee, arthrose, osteoporose, M.Scheuermann, spondylolyse/lysthesis, klachten SI-gewricht;
- de behandeling van reumatische aandoeningen zoals reumatische artritis, M. Bechterew, fibromyalgie;
- de behandeling van patiënten met gynaecologische/urologische aandoeningen zoals stress- en urge-incontinentie, prolapsklachten, cystocèle, rectocèle, bekkenbodeminufficiëntie (hypotonie/hypertonie);
- defaectiestoornissen, o.a.: oefentherapie, bekkenbodembreëducatie, toilettraining.

De therapeuten en specialisaties

Al onze oefentherapeuten staan ingeschreven in het Basisregister voor Paramedici en in het landelijke Kwaliteitsregister voor Paramedici ex. Art. 34 Wet BIG en zijn lid van de beroepsvereniging VvOCM (Vereniging voor Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

De therapeuten nemen deel aan een intercollegiaal overleg (IOC), volgen actief bij- en nascholingen en werken volgens de beschikbare richtlijnen. Nicole en Sandra hebben in het kader van het kwaliteitsbeleid de cursus intercollegiale toetsing doorlopen bij het CBO.

Al de indicaties genoemd in deze folder worden door de therapeuten behandeld, er is veel expertise op het gebied van bekkenklachten in en rond de zwangerschap. Klazien en Nicole zijn tevens gespecialiseerd in het behandelen van patiënten met bekkenbodemp- en incontinentieklachten. Zij nemen ook deel aan de werkgroep bekkenbodemptherapie Noord-West Veluwe.

Sandra heeft veel werkervaring opgedaan in het ziekenhuis en is gespecialiseerd in de revalidatie na diverse neurologische en orthopedische operaties.

Wendy heeft zich gespecialiseerd in de onderzoeks- en behandelmethodes volgens Cyriax, welke zij veel bij het onderzoek en de behandeling van schouderklachten toepast.



Klazien Vermeer-Kieft



Nicole den Houdijker



Sandra van den Berg



Wendy Brinkman

Groepslessen

Binnen onze praktijk heeft u de mogelijkheid om zowel groepsles Cesar als cesaerobics te volgen.

Groepsles Cesar

De groepsles Cesar kan gezien worden als een verlengstuk van de individuele therapie, voor het behouden van het behaalde resultaat en ter voorkoming van recidivering van de klachten. Er wordt onder deskundige leiding van Wendy Brinkman, Sandra van den Berg en Nicole den Houdijker onder andere aan spierkracht, mobiliteit van de gewrichten, houding en ontspanning gewerkt in groepen van maximaal tien personen. Afhankelijk van de doelgroep wordt een gericht lesplan gemaakt.



Cesaerobics

Cesaerobics is een combinatie van low-impact aerobic (zonder springen), steps, stretchoefeningen en spierversterking van rug, buik, billen en benen. Het tempo is pittig zonder dat er gesprongen wordt. De training is uitermate geschikt om de conditie op te bouwen en de vetverbranding te stimuleren. Cesaerobics is voor een ieder die op verantwoorde wijze wil sporten en/of klachten heeft aan het houdings- en bewegingsapparaat, na overleg met de behandelend arts of therapeut. Cesaerobics wordt begeleid door Klazien Vermeer, sportoefentherapeut en gediplomeerd instructeur fitness, aerobic & steps en Wendy Brinkman, oefentherapeut Cesar en gediplomeerd instructeur aerobics.

Beide lessen worden gegeven in de naast de praktijk gelegen gymzaal Orion. Meer info over de inhoud van deze lessen vindt u op de website. Informeer telefonisch in welke les er nog plaats is.

Bedrijfsoefentherapie

Binnen de praktijk is Klazien Vermeer tevens werkzaam als bedrijfsoefentherapeut en kan zij het volgende voor u doen:

- het uitvoeren van werkplekonderzoeken/ knelpuntenanalyse's;
- advisering en het geven van voorlichting bij het inrichten en/of aanpassen van de werkplek en de aanschaf van hulpmiddelen op ergonomisch gebied;
- het maken van op maat gesneden scholings- en trainingsprogramma's;
- het geven van voorlichting en training.



Praktijk voor oefentherapie Cesar Putten

Gezondheidscentrum
Engweg 8F
3882 AL Putten
0341 - 35 76 92
www.cesarputten.nl
praktijk@cesarputten.nl

Praktijk voor oefentherapie Cesar Garderen

Groene Kruisgebouw
Hoge Boeschoterweg 9
3886 PP Garderen
0341 - 35 76 92
www.cesargarderen.nl
praktijk@cesargarderen.nl

Praktijk voor oefentherapie Cesar Voorthuizen

Hoofdstraat 122
3781 AJ Voorthuizen
0342 - 47 45 58
www.cesarvoorthuizen.nl
praktijk@cesarvoorthuizen.nl