

OEFENTHERAPIE CESAR

Lingepoli
Afd. Fysiotherapie
Lingesteynplantsoen 20
4141 GH
LEERDAM



OEFENTHERAPIE CESAR



OEFENTHERAPEUTEN CESAR



Evelien

Inge

Moniek

AFSPRAAK MAKEN

Om een afspraak te maken kunt u iedere werkdag van 8.30u tot 17.00u bellen naar het secretariaat op (0183) - 644392.

Er wordt geprobeerd om u zo spoedig mogelijk in te plannen.

 Rivasfysiotherapie

 Rivasfysiotherapie

 Rivasfysiotherapie


Uw zorg goed geregeld


Uw zorg goed geregeld

WANNEER OEFENTHERAPIE CESAR

Bukken, tillen, zitten, lopen... we doen het allemaal. Iedereen doet dit op diens eigen manier. Het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. Totdat er iets misgaat en u klachten krijgt. Hiervoor kunt u bij de oefentherapeut terecht.

OEFENTHERAPIE CESAR

Oefentherapie helpt u om een gezonde houding aan te leren en beter en soepel te bewegen. Een behandeling bij de oefentherapeut voorkomt, verlicht en verhelpt waar mogelijk lichamelijke klachten die ontstaan door bijvoorbeeld incorrecte houdingen, blessures, stress, ziekte of spanning.

Samen met de oefentherapeut gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. De oefentherapeut kijkt naar hoe u zich beweegt tijdens dagelijkse activiteiten. U maakt samen met de oefentherapeut een behandelplan, gebaseerd op wat u belangrijk vindt, uw hulpvraag, doelen en situatie.

Door middel van adviezen en oefeningen die aansluiten op uw dagelijkse activiteiten leert u wat u zelf kunt doen om klachten te voorkomen of aan te pakken. U wordt sterker, fitter en veerkrachtiger.

BEHANDELING OP MAAT

Afhankelijk van de klachten en de hulpvraag besteden wij tijdens de behandeling aandacht aan:

- Kennismaken met en bewust worden van eigen houding en bewegingspatroon in relatie tot uw klachten
- Spierversterkende, verlengende en/of ontspannende oefeningen
- Verbeteren van de mobiliteit van de gewrichten
- Balanstraining
- Coördinatieoefeningen
- Oefenen en trainen van dagelijkse houdingen en bewegingen
- Belasting en belastbaarheid
- Inzicht in reactie van uw lichaam op pijn, overbelasting en spanningen

Gezond bewegen kun je leren. Samen gaan we op zoek naar de oorzaak van uw klachten. Tijdens de therapie wordt u gestimuleerd om zelf na te denken over oplossingen en aanpassingen in uw houding en manier van bewegen, waardoor u het nieuwe beweeggedrag makkelijker eigen maakt. Dat betekent dat u oefeningen, houdings- en bewegingsadviezen krijgt die geïntegreerd zijn in uw dagelijkse activiteiten, zowel thuis als op het werk. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief.

WANNEER OEFENTHERAPIE CESAR

U kunt bij de oefentherapeut terecht met onder andere de volgende klachten:

- Houdings- en bewegingsklachten
- (Spier)spanningshoofdpijn
- Heup-, knie-, en enkelklachten
- Zenuwbeknelingen (zoals hernia, kanaalstenose)
- Arbeidsgerelateerde klachten
- Orthopedische klachten (zoals artrose, osteoporose, ziekte van Scheuermann)
- Reumatische aandoeningen (zoals reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew)
- Neurologische klachten (zoals CVA, Parkinson, MS)
- Ademhalings- en longproblemen
- Ouderdomsklachten
- Hart- en vaatziekten
- Bewegingsangst
- Long Covid
- Revalidatie na operatie (zoals een knie- en/of heupprothese)

VERGOEDINGEN

. Oefentherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Het is mogelijk om via directe toegankelijkheid naar de oefentherapeut te komen, u hoeft dus niet eerst langs de huisarts of specialist voor een verwijzing.

Voor sommige (chronische) indicaties is vanuit de verzekering een verwijzing nodig om de behandeling vergoed te krijgen. Mocht dit bij u het geval zijn, zullen wij u hierover informeren.