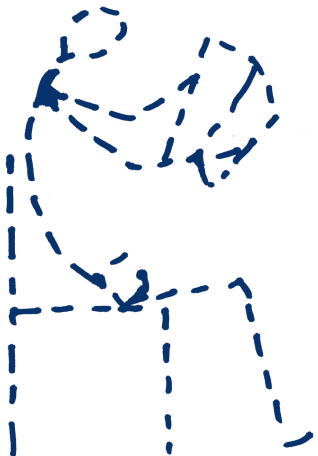


De oefentherapeut behandelt:

- Hoofdpijn en spanningsklachten
- Arbeidsgerelateerde klachten (zoals lage rugklachten en RSI die het werk negatief beïnvloeden)
- Klachten aan het houding- en bewegingsapparaat
 - Lage rugklachten
 - Arm-, nek-, schouderklachten
 - Beenklachten
- Ademhalingsklachten
- Artrose



Kwaliteitsregister
Paramedici
nummer 49912738594



Oefeningen voor thuis

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Adviezen:



Oefentherapie Cesar

Houvast Fysiotherapie B.V.
Heimanslaan 1
4102 JA Culemborg
Tel: 0345-512217
Email: info@fysiotherapieculemborg.nl
www.fysiotherapieculemborg.nl

Geregistreerd oefentherapeut Cesar
KP-nr: 49912738594

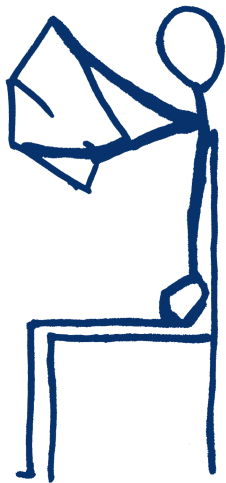
Oefentherapie Cesar

Wat is oefentherapie Cesar

Lopen, zitten, bukken, tillen. We bewegen de hele dag en meestal onbewust. Iedereen heeft zijn eigen houding en manieren van bewegen, maar sommige gewoontes zijn niet goed voor het lichaam. Dan kunnen er klachten ontstaan aan bijvoorbeeld de rug, nek of schouder.

**“Gezond bewegen
kun je leren!”**

Het doel van oefentherapie is de klachten te laten verdwijnen, verminderen en/of te voorkomen, uitgaande van de eigen bewegingsmogelijkheden. Ook wordt rekening gehouden met de situatie waarin de cliënt zich bevindt en met de dagelijkse activiteiten.



Houding en beweging

Oefentherapie Cesar maakt u bewust van uw eigen houding- en bewegingsgedrag. De oefentherapeut kijkt samen met u naar uw leefstijl, uw lichaamshouding en manier van bewegen in dagelijkse activiteiten.

Wat gebeurt er als u zit, loopt of andere bewegingen maakt? Welke spieren en gewrichten krijgen het daarbij zwaar te verduren? Daarbij wordt niet alleen naar de klacht gekeken, maar naar het hele lichaam.

Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief. Oefentherapie geeft grip en controle op uw dagelijkse houding en bewegingen, dankzij inzicht in uw eigen activiteiten en door de training die aansluit op uw levensstijl.



Therapeut

Bij Houvast Fysiotherapie is Stefan Boonstra werkzaam. Als oefentherapeut Cesar behandelt hij mensen met klachten aan het bewegingsapparaat. Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethode gericht op het behandelen van klachten op het gebied van houding en beweging tijdens dagelijkse activiteiten.

