

Oefentherapie Cesar is een erkende paramedische behandelmethode.

Uw huisarts, specialist of bedrijfsarts kan u naar een oefentherapeut Cesar verwijzen. U kunt ook zonder verwijzing bij ons terecht. Behandelingen worden vergoed conform de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) zorgverzekering. Wij hebben met alle zorgverzekeraars een contract.

Groepspraktijk Oefentherapie Cesar Hélène Broekhof & Ada van Schaik



Gezondheidscentrum Oranje-Nassau
Oranjelaan 96-B-1
2161 KH Lisse
T. 0252- 41 64 23

Van den Endelaan 19
2182 ES Hillegom
T. 0252 – 52 06 88

cesar.lisse@zonnet.nl
www.oefentherapiecesarlissehillegom.nl

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

De VvOCM behartigt de belangen van de aangesloten oefentherapeuten en optimaliseert en borgt de kwaliteit. Wij zijn aangesloten bij de beroepsvereniging VvOCM. Voor verdere informatie kunt u ook terecht op www.vvocm.nl of www.oefentherapeut.nl.



OEFENTHERAPIE **CESAR**

LISSE/HILLEGOM



Gezond bewegen kun je leren

Welkom bij de Groepspraktijk Oefentherapie Cesar Lisse/Hillegom. In deze brochure vindt u informatie die voor u van belang is.

Behandelen en voorkomen van klachten

Steeds meer mensen met lichamelijke klachten vinden hun weg naar een oefentherapeut Cesar. Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethod, 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. Ervaringen van cliënten, evenals diverse onderzoeken, wijzen uit dat met oefentherapie Cesar vaak zeer goede resultaten worden behaald.

Wat doet een oefentherapeut Cesar?

Een oefentherapeut Cesar is een all-round bewegingscoach, die u bewust maakt van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. U krijgt inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen met ons gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. Wij begeleiden en trainen u in het aannemen van een gezondere houding en beter bewegen. U wordt zich bewust van gewoonten en leert deze, indien nodig, te doorbreken.

Persoonlijke begeleiding: samen in beweging naar beter

U werkt onder onze begeleiding aan uw herstel. Dat kan zijn: het herstellen van de balans tussen spanning en ontspanning, ruimte scheppen in uw gewrichten, spierversterking en conditieverbetering. U ontdekt hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren. Zo leert u hoe u zelf met uw klachten kunt omgaan en hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren.

De oefentherapeut stemt de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen krijgt, die u kunt toepassen in uw dagelijks leven. Zowel uw werkomgeving, uw thuissituatie als uw hobby's en sporten komen aan de orde. Door onze adviezen toe te passen leert u om gezonder te bewegen. Zo kunt u weer optimaal functioneren tijdens al uw dagelijkse activiteiten.

Indicaties:

- Neurologische aandoeningen, zoals Ziekte van Parkinson, M.S., hernia en ischias
- Orthopedische aandoeningen, zoals artrose, osteoporose, scoliose
- Reumatische aandoeningen, zoals reumatoïde artritis, Ziekte van Bechterew, fibromyalgie
- Klachten van nek, schouder, rug, heup, bekken, gerelateerd aan houding en beweging
- Bekkenklachten tijdens zwangerschap; incontinentieklachten
- Spanningsklachten, zoals hyperventilatie, burn-out, spanningshoofdpijn, angststoornis, slaapstoornis
- Chronische aandoeningen, zoals COPD
- Arbeidsrelevante klachten, zoals RSI/KANS

Onze specifieke deskundigheid ligt op het gebied van

- Algemene oefentherapie
- Ouderen
- Psychosomatische klachten
- Neurac-Redcordtraining

Wij zijn aangesloten bij het ParkinsonNet

Aanmelding

U kunt zich bij ons aanmelden op verwijzing van uw huisarts of specialist. Maar dat hoeft niet. U kunt ook direct een afspraak met ons maken. In dat geval voeren wij eerst een zgn. screening uit. Dit betekent dat wij in ons eerste gesprek vaststellen of u bij ons op het goede adres bent. Wij zullen dan de huisarts informeren, omdat deze de centrale rol blijft spelen in de coördinatie van uw zorg. Vanaf 1 juni 2009 zijn wij verplicht uw BSN nummer te controleren aan de hand van uw identiteitsbewijs. Daarom vragen wij u bij uw eerste bezoek aan ons een identiteitsbewijs mee te nemen.

Groeps cursussen

Wij bieden verschillende groeps cursussen aan. Voor nadere informatie, zoals kosten of aanvang van de cursussen, en voor aanmelding kunt u contact met ons opnemen.

• Groeps cursus "Balans in kracht en ontspanning"

Een doorgaande training waarbij gewerkt wordt aan balans en stabiliteit, grondoefeningen, conditieverbetering en spierversterkende oefeningen.

• Groeps cursus "Functioneel Trainen Ouderen"

In samenwerking met TNO hebben wij een cursus ontwikkeld van 3 maanden, 2x per week trainen. Deze cursus is bedoeld voor 70+ers die wat meer moeite gaan krijgen met het uitvoeren van hun dagelijkse activiteiten, zoals boodschappen doen, (trap) lopen en huishoudelijke werkzaamheden. Het doel van de training is dat u de dingen die u gewent bent te doen, kunt blijven doen. Het is een goede manier om te werken aan een goede conditie en het zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven.

Na de training bestaat de mogelijkheid om in blokken van 6 weken 1x per week verder te trainen onder onze begeleiding.

• Groeps cursus "Als botten en spieren protesteren"

U leert in deze drieweekse cursus wat u zelf kunt doen om klachten bij artrose, osteoporose en lage rugklachten te verminderen of voorkomen. Elke bijeenkomst bestaat uit een informatief deel met uitleg over de aandoeningen en een gezonde, actieve leefstijl. Daarnaast leert u in een praktisch deel een serie oefeningen, die u zelf thuis kunt doen.

• Groeps cursus valpreventie "In Balans"

Veel senioren zijn bang om te vallen of zijn al eens gevallen. Door de angst om te vallen gaan mensen vaak minder of krampachtiger bewegen. Deze vierweekse cursus bestaat uit een voorlichtingsdeel en een praktijkdeel, waarin oefeningen voor de algemene fitheid, spierversterking voor de benen, oefeningen opstaan vanuit stoel en bed, balansoefeningen en tips bij het lopen (evt. met stok of rollator) aan bod komen.

• Groeps cursus "Ouder-en-Fit" / Valpreventie

In deze cursus worden oefeningen aangeboden met als doel het onderhouden en/of verbeteren van uw spierkracht, beweeglijkheid van uw gewrichten, uw conditie, evenwicht en stabiliteit. Oefeningen uit de cursussen "Als botten en spieren protesteren" en "In Balans" worden herhaald en uitgebreid.

• Groeps cursus Nordic Walking

De cursus bestaat uit 8 lessen en wordt gegeven in samenwerking met Welzijn Hillegom. Wij kunnen ook een cursus of workshop verzorgen voor bedrijven, patiëntenverenigingen of andere belangstellenden, of u individueel begeleiden. Nordic Walking blijkt erg positief te werken bij mensen met Parkinson.