

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

## Arm-, nek- en schouderklachten en oefentherapie Cesar

Klachten aan armen, nek en/of schouders komen veel voor. Meestal vormen een verkeerde houding, overbelasting of spanningen een belangrijke oorzaak. Typische arm, nek of schouderklachten kunnen voortkomen uit een verkeerde werkhouding aan een computerwerkplek. Daarnaast zijn er ook sportblessures, zoals een tennisarm, waarvoor u bij een oefentherapeut aan het juiste adres bent. Maar ook kunnen de klachten het gevolg zijn van een afwijking aan de wervelkolom of van een (chronische) aandoening. Nek- en schouderklachten zien we vooral veel bij spanning- en stres gerelateerde klachten.

De oefentherapeut biedt een structurele oplossing voor uw klachten.

## Wat doet de oefentherapeut Cesar?

De oefentherapeut stemt de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u oefeningen en adviezen krijgt die op maat zijn gesneden op uw dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk. Zowel uw werkomgeving (hoogte stoel en bureau), uw thuissituatie (stofzuigen, strijken) als uw hobby's (sporten, tuinieren, klussen) komen aan de orde. Door de adviezen van uw oefentherapeut toe te passen, leert u om gezonder te bewegen. Zo kunt u weer optimaal functioneren in al uw dagelijkse activiteiten.