

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

## Artrose en oefentherapie Cesar

Bukken, tillen, zitten, lopen. Het zijn dagelijkse activiteiten waar niemand eigenlijk bij stil staat. Tenzij er klachten ontstaan. U heeft last van stijfheid, moeite met lopen. Dan blijkt het artrose te zijn. Artrose is beter bekend als slijtage van de gewrichten. Artrose ontstaat doordat er meer gewrichtskraakbeen verloren gaat dan er door het lichaam geproduceerd kan worden. Het kraakbeen verslechtert en soms verdwijnt het helemaal.

## Wat doet de oefentherapeut Cesar?

Het is, ongeacht de klachten, van groot belang dat u blijft bewegen. De oefentherapeut Cesar kan u daarbij helpen. Want ook al is bewegen erg belangrijk, het is nog belangrijker dat u zich houdt aan uw eigen grenzen. Om uw gewrichten in optimale conditie te houden kan uw oefentherapeut samen met u een goed oefenschema opbouwen dat geheel bij uw lichaam past. Daarnaast is het van belang dat u uw dagelijkse handelingen zo veel mogelijk kunt blijven uitvoeren zonder de gewrichten te veel te belasten. Ook hierbij kan uw oefentherapeut u helpen. Met verscheidene tips en geregeld oefenen leren we u optimaal gebruik te maken van uw eigen mogelijkheden. Dit betekent dat u ook op lange termijn baat hebt bij de behandeling.