

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

## Heup-, knie- en voetklachten en oefentherapie Cesar

Heupen, knieën en voeten dragen uw hele gewicht en worden relatief zwaar belast. Klachten aan gewrichten in de benen kunnen verschillende oorzaken hebben. Voorbeelden zijn: slijtage, overbelasting, terugkerende sportblessures of verkeerd of onvoldoende gebruik van de beenspieren. Mogelijk worden uw klachten veroorzaakt door uw houding en manier van bewegen tijdens gewone dagelijkse bezigheden.

Overbelasting van spieren, banden en pezen kunnen veel klachten geven. Maar ook artrose, een scheurtje in de meniscus of een slijmbeursontsteking kunnen leiden tot vervelende 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.

De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Een gunstige houding begint vaak met een goede stand van de benen, knieën en voeten ten opzichte van het lichaam. Ook is een goede stand van de heupen en het bekken erg belangrijk voor een optimale houding.

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.