

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

## Lage rugklachten en oefentherapie Cesar

Bukken, tillen, zitten, lopen ... het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. Tenzij u klachten krijgt. Het schiet weer eens in uw rug. Hoe vaak denkt u niet 'Ach vervelend, maar het trekt wel weg'. Intussen blijven de klachten terugkomen. De oefentherapeut biedt een structurele oplossing voor uw rugpijn.

Uit onderzoek blijkt dat negen van de tien volwassenen minstens een maal in hun leven rugklachten krijgen. Bij 5 tot 10% van hen wordt een duidelijk aanwijsbare oorzaak gevonden. Maar bij de overige mensen (90-95%) is de oorzaak niet duidelijk. De lage rugklachten kunnen dan veroorzaakt worden door een verkeerde houding, overbelasting, spanning, een slechte conditie of verkeerd gebruik van de rug.

## Wat doet de oefentherapeut Cesar?

De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klacht(en). U krijgt inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Door middel van oefeningen zal de oefentherapeut samen met u werken aan het verbeteren van uw houding en manier van bewegen. Uw rug wordt sterker en de klachten nemen af. Ook leert u hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren.