

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

## Medical taping en oefentherapie Cesar

Medical taping is een methode waarbij elastische tape gebruikt wordt om jouw spieren in hun functie te ondersteunen. Het **ondersteunt de spieren, zonder daarbij de beweging te beperken**. Medical taping wordt gebruikt bij nabehandeling van blessures, het verminderen van ontstekingen of vochtophopingen, houdingscorrecties en behandeling van klachten door overbelasting (zoals KANS, tennis- of golfelleboog). Ook neuro-reflectoire beïnvloeding (het verminderen van uitstralende pijn), bijvoorbeeld bij hoofdpijn, behoort tot de mogelijkheden.

## Wat doet de oefentherapeut Cesar?

Medical taping is een behandelmethode die aanvullend is op de oefentherapie Cesar.

### Te behandelen klachten:

- Spierblessures en verminderde spierfunctie
- Ontstekingen of vochtophopingen
- Corrigeren van lichaamshouding en bewegingsrichting
- Ondersteunen van gewrichten
- Klachten door overbelasting
- Belemmeringen in bloedcirculatie en lymfeafvoer
- Verminderen van pijn
- Hooikoorts