

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

Vitaal ouder worden en oefentherapie Cesar

Ouder worden gaat vaak gepaard met het verminderen van souplesse, uithoudingsvermogen, evenwicht en soms zelfredzaamheid. Iemand die ouder wordt, is geneigd minder te bewegen omdat de totale energie wat minder wordt of omdat bewegen minder makkelijk gaat dan voorheen. Daarnaast kunnen klachten ontstaan die vaak voorkomen bij ouderen, bijvoorbeeld: reuma, artrose, hart- en vaatproblemen, diabetes (suikerziekte), botontkalking of de ziekte van Parkinson.

Wanneer u minder gaat bewegen, kunnen de klachten toenemen. Of andersom gezegd: wanneer u in beweging blijft, kunt u klachten voorkomen en/of verminderen, zodat u niet in een vicieuze cirkel terecht komt.

Wat doet de oefentherapeut Cesar?

Het is 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. De oefeningen en bewegingsadviezen die de oefentherapeut u geeft, worden geïntegreerd in uw dagelijkse activiteiten. Door de adviezen van uw oefentherapeut toe te passen, leert u om voldoende en gezond te bewegen, thuis en tijdens hobby's. Zo blijft u actief en wordt u vitaal ouder! Dit zorgt ervoor dat u uw zelfstandigheid behoudt en de regie over uw eigen leven zo lang mogelijk zelf kunt blijven voeren.

Oefentherapie is gericht op het behouden en verbeteren van:

- mobiliteit
- spierkracht
- conditie
- evenwichtsgevoel
- dagelijkse houdingen en bewegingen

Er zijn speciale behandelprogramma's voor valpreventie en chronisch pijn