

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

## Wat is oefentherapie Cesar ?

Lopen, gaan zitten, bukken, tillen ... We bewegen de hele dag en meestal onbewust. Iedereen heeft zo zijn eigen houding en manieren van bewegen, maar sommige gewoontes zijn niet goed voor het lichaam. Dan kunnen klachten ontstaan aan bijvoorbeeld rug, nek of schouder. Ook door bepaalde afwijkingen of ziekten, denk aan reuma of astma, kunnen mensen problemen krijgen met hun bewegingsapparaat.

Het doel van oefentherapie is de klachten te laten verdwijnen, verminderen en/of te voorkomen, uitgaande van uw eigen bewegingsmogelijkheden. Ook wordt rekening gehouden met de situatie waarin u zich bevindt en met uw dagelijkse activiteiten.

De oefentherapeut biedt hulp bij rug- en nekklachten, pijn in de gewrichten (bekken, knie-enkel-voet, arm-schouder-pols), klachten bij chronische aandoeningen aan het houding- en bewegingsapparaat, houdingsafwijkingen, hoofdpijn, spanning en incontinentie.

De oefentherapeut is specialist in het aanleren van gezond beweeggedrag. De oefentherapeut kijkt samen met u naar uw leefstijl, uw lichaamshouding en manier van bewegen in dagelijkse activiteiten. Wat gebeurt er als u zit, loopt of andere bewegingen maakt? Welke spieren en gewrichten krijgen het daarbij zwaar te verduren? Daarbij wordt niet alleen naar de klacht gekeken, maar naar uw hele lichaam.