

Allereerst...

Van harte gefeliciteerd met uw zwangerschap! Wij, Helma Rossen en Marjolein Peeters, willen u met deze folder informeren over wat onze praktijk tijdens en na uw zwangerschap voor u kan betekenen.

Wat is Oefentherapie Cesar?

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethode, gericht op behandeling en voorkoming van klachten ten gevolge van een onjuist houdings- en bewegingspatroon, al dan niet veroorzaakt door een bepaalde afwijking of ziekte.

Visie.

Iedere zwangerschap, bevalling en de eerste tijd na de bevalling brengt veranderingen met zich mee en iedere zwangere ontwikkelt een eigen manier om zich aan deze veranderingen aan te passen.

De aanpassingen die iemand maakt in haar houdings- en bewegingspatroon gebeuren grotendeels onbewust, maar zijn niet altijd even goed voor het lichaam. Hierdoor kunnen (pijn-)klachten ontstaan.

Wij helpen u om te gaan met de lichamelijke veranderingen van de zwangerschap. U leert hoe u de dagelijkse activiteiten en belasting goed aan kan passen op uw fase in de zwangerschap, zodat eventuele klachten opgeheven, verminderd of voorkomen kunnen worden.

Doel.

- Opheffen, verminderen of voorkomen van eventuele (pijn-)klachten t.g.v. de zwangerschap.
- Herstel van de balans tussen belasting en belastbaarheid (wat u doet en wat u kan).
- Houding- en bewegingsadviezen tijdens en na de zwangerschap, zodat de belasting op de spieren, banden en gewrichten zo gunstig mogelijk is.
- Vergroten van de lichamelijke belastbaarheid na de bevalling.

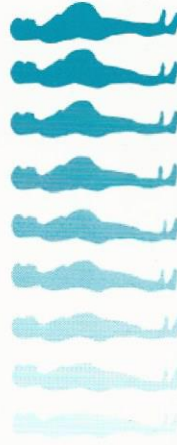
Indicaties bij de zwangerschap.

- Rugklachten.
- Bekkenklachten.
- SI-klachten.
- Schaambeen- en liesklachten.
- Instabiliteit.
- Lichte verzakking.
- Ongewild urineverlies

Werkwijze.

Wij stellen een persoonsgericht behandelplan op, gebaseerd op informatie verkregen uit:

- de verwijzing van de arts of de screening
- het intakegesprek en uw hulpvraag
- het oefentherapeutisch onderzoek



Prenatale zorg van een oefentherapeut.

U krijgt oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen die u direct kunt toepassen in uw dagelijks leven. U krijgt inzicht in hoe uw lichaam functioneert en de reactie van uw lichaam op pijn en overbelasting. Door inzicht, bewustwording, oefeningen en adviezen leert u zelf de klacht positief beïnvloeden.

De volgende aspecten van de oefentherapie kunnen in de prenatale zorg aan bod komen:

- Oefeningen ter voorkoming en vermindering van zwangerschapsklachten.
- Symmetrisch leren bewegen.
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
- Spierversterking van spieren die tijdens de zwangerschap veranderingen ondergaan, zoals bekkenbodemb-, bil-, buik-, heup-, borst- en rugspieren.

Postnatale zorg van een oefentherapeut Cesar

Wij richten ons vanzelfsprekend ook op de zorg na de bevalling. Er heeft immers opnieuw een grote verandering plaatsgevonden; het lichaam zal zich moeten herstellen en aanpassen aan de nieuwe dagelijkse omstandigheden die het moederschap met zich meebrengt.

De volgende aspecten van de oefentherapie kunnen in de postnatale zorg aan bod komen:

- Leren het lichaam op een goede manier te gebruiken na de bevalling.
- Opbouwen van de lichamelijke belastbaarheid na de bevalling.
- Tips en adviezen gericht op de manier van het dragen, voeden en tillen van de baby.

Verwijzing.

Oefentherapie Cesar is direct toegankelijk. Dit betekent dat een verwijzing van een arts niet noodzakelijk is.

Ook kan het zijn dat u door de verloskundige geattendeerd wordt op de mogelijkheden van Oefentherapie Cesar tijdens de zwangerschap.

Zodra u zich aanmeldt middels de directe toegankelijkheid zal er eerst een intake, screening en onderzoek volgen om te kijken of u bij ons op de goede plek zit. Als dat zo is wordt van daaruit de behandeling gestart.

Algemene vergoeding.

Tot 18 jaar worden de behandelingen vergoed vanuit de basisverzekering.

Voor 18 jaar en ouder geldt dat de behandelingen worden vergoed conform de polisvoorwaarden van uw aanvullende verzekering.

Bij chronische indicaties worden de eerste 20 behandelingen vanuit de aanvullende verzekering vergoed of zijn deze voor eigen rekening. Daarna wordt de therapie onbeperkt vergoed.

Wilt u meer informatie?

Neem dan contact op met onze praktijk.

Oefentherapie Cesar Huissen

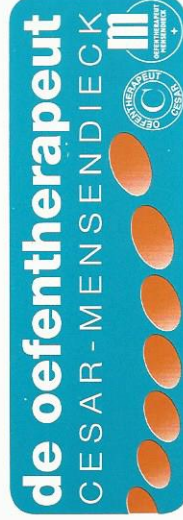
Helma Rossen en Marjolein Peeters

Medisch Centrum Looavelden
Plaza 19

6852 RL Huissen

Tel: 026 – 325 86 40

www.cesartherapie-huissen.nl
info@cesartherapie-huissen.nl



Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck
Kaap Hoofdreef 56, 3563 AV Utrecht; tel: 030-2625627
www.vvoem.nl

Uitgave: Oefentherapie Cesar Huissen 2012 ©