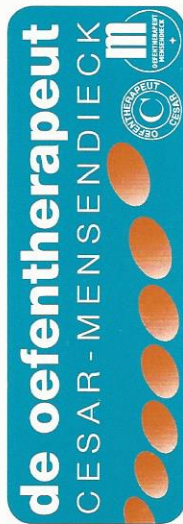


Gezond bewegen kun je leren!

Oefentherapie Cesar, behandelen en voorkomen van klachten.

Steeds meer mensen met lichamelijke klachten vinden hun weg naar oefentherapie Cesar.

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethode, gericht op het opheffen en voorkomen van klachten als gevolg van een onjuist houdings- en bewegingspatroon, al dan niet veroorzaakt door een bepaalde afwijking of ziekte. Ervaringen van cliënten, evenals diverse onderzoeken, wijzen uit dat met oefentherapie Cesar vaak zeer goede resultaten worden behaald.



Wat doet een oefentherapeut Cesar?

Een oefentherapeut Cesar maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Ook krijgt u inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over-)belasting en spanningen. Samen met uw oefentherapeut gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. Uw oefentherapeut begeleidt en traint u in het aannemen van een gezondere houding. U wordt zich bewust van negatieve gewoontes en leert deze te doorbreken.

Werkwijze.

- Uw oefentherapeut stelt een op de persoon gericht behandelplan met u op. Als uitgangspunten voor dit behandelplan verzamelt uw oefentherapeut informatie uit:
- De verwijzing van een huisarts of specialist
 - De screening (bij toepassing van de DTO)
 - Het intakegesprek en de hulpvraag
 - Het oefentherapeutisch onderzoek

De oefentherapie wordt gegeven in de praktijkruimte van uw oefentherapeut of – indien noodzakelijk – bij de cliënt thuis.

Sommige praktijken bieden naast individuele therapie ook groepsbehandelingen en/of groepslessen aan. U kunt deze groepsactiviteiten terugvinden in deze folder.

Persoonlijke begeleiding.

U werkt onder begeleiding van uw oefentherapeut aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning en brengt uw lichaam weer in goede conditie. U ontdekt hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren.

Zo leert u hoe u zelf met uw klachten om kunt gaan en hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren. Uw oefentherapeut stemt de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen krijgt die u kunt toepassen in uw dagelijks leven. Zowel uw werkomgeving, uw thuissituatie als uw hobby's en het sporten komen aan de orde. Door de adviezen van uw oefentherapeut toe te passen, leert u om gezonder te bewegen. Zo kunt u weer optimaal functioneren tijdens al uw dagelijkse activiteiten.

Directe Toegankelijkheid Oefentherapie (DTO).

Oefentherapie Cesar is direct toegankelijk. Dit houdt in dat u als cliënt niet naar de huisarts of specialist toe hoeft voor een verwijzing. U mag zelf, rechtstreeks, contact leggen met een oefentherapeut voor de behandeling van uw klachten. Tijdens de screening wordt gekeken of de klachten waarmee u, direct naar de oefentherapeut bent gekomen, ook te behandelen zijn met oefentherapie Cesar.

Kwaliteitsbewaking.

Kwaliteitsbewaking is een belangrijk item binnen de gezondheidszorg. Door het ondernemen van diverse activiteiten zorgen wij ervoor dat deze kwaliteit gewaarborgd blijft. De praktijken zijn lid van de beroepsvereniging (VvOCM) en staan geregistreerd in het kwaliteitsregister.

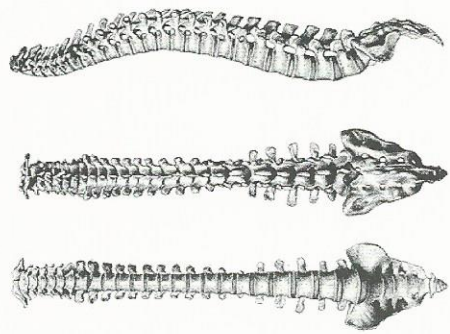
Vergoeding.

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethode. Raadpleeg de polis van uw zorgverzekering voor informatie over de vergoeding. De praktijken hebben met bijna alle zorgverzekeraars een contract afgesloten.

Indicaties.

Oefentherapie Cesar wordt onder andere toegepast bij:

- Klachten van nek, schouder, rug en heup en klachten die daaruit voortvloeien.
- Arbeidsgerelateerde klachten.
- Houding- en bewegingsafwijkingen bij volwassenen en kinderen.
- Hoofdpijnklachten en spanningshoofdpijn.
- Bekkenklachten (ook bij zwangerschap).
- Incontinentie en bekkenbodempromblematiek.
- Ademhalingsklachten, bijv. COPD en hyperventilatie.
- Neurologische aandoeningen zoals hernia, ischias, M. Parkinson, CVA, MS.
- Orthopedische aandoeningen zoals artrose, osteoporose, M. Scheuermann, scoliose.
- Reumatische aandoeningen zoals reumatoïde artritis, M. Bechterew.
- Revalidatie.
- RSI/CANS.
- Whiplash.
- Psychosomatische klachten.
- Achterstand in motorische ontwikkeling bij kinderen
- Oefentherapie in de thuiszorg (incl. deelname buurtzorg+ teams)
- Palliatieve en terminale begeleiding



ELST

Line de Geus, Anne Mekking en Mieke Molenaar
Dorpsstraat 29 E11, 6661 EG ELST
Tel: 0481 – 37 33 48
Website: www.oefentherapie-elst.nl

HERVELD

Anne-Corien Moorthamer - Ronteltap
Tusculum 14, 6674 DN HERVELD
Tel: 0488 – 42 17 36
Website: www.oefentherapie-herveld.nl

HUISSEN

Helma Rossen, Marjolein Peeters en Lisette Damveld
Medisch Centrum Loovalden
Plaza 19, 6852 RL HUISSEN
Tel: 026 – 325 86 40
Website: www.cesartherapie-huissen.nl

LENT

Maria de Lint, Esther Vlaanderen , Diane Bükim en
Nanette de Schepper
Pelargoniumstraat 1, 6663 CR LENT
Tel: 024 – 323 99 57
Website: www.cesartherapie.dielint.nl

Dependance in:

BEMMEL

Teselaar 6d, 6681 BG BEMMEL

GENDT

FT. Markt 5, 6691 BK GENDT

NIJMEGEN/OOSTERHOUT

v. Boezelaerstraat 10, 6515 JD Nijmegen/Oosterhout
Tel: 024 – 348 33 29

RENKUM

Mayke Peters, Mery Hageman en Lisette Damveld
Europalaan 64, 6871 BZ RENKUM
Tel: 0317 - 350997
Website: www.oefentherapie-renkum.nl

Dependance in:

DRIEL

Ausemsstraat 5b, 6665 DL DRIEL

HETEREN

Prinsenhof 4, 6666 CB HETEREN

OOSTERBEEK

Gen. Urquhartlaan 18N, 6861 GG OOSTERBEEK

Samenwerkende oefentherapeuten Cesar.

De praktijken in Elst, Herveld, Huissen, Lent en Renkum zijn zelfstandig functionerende praktijken. De praktijken uit Lent en Renkum hebben tevens dependances in de regio. De praktijken zijn een samenwerkingsverband aangegaan om meer gespecialiseerde oefentherapeutische zorg in de regio te kunnen bieden.

Groepsactiviteiten.

De praktijken behandelen cliënten met de eerder genoemde indicaties. Daarnaast worden er groepslessen en groepsbehandelingen gegeven voor:

- *Incontinentie en bekkenbodempromblematiek.*
- *Osteoporose.*
- *Skippy-groepen (voor kinderen met een lichte sensomotorische achterstand / bewegingsangst).*
- *Medical Kinetics.*
- *Zwangerschap: pre- en postpartale begeleiding.*
- *Parkinson.*
- *Vallen verleden tijd.*
- *Stress is gezond!?*
- *Algemene beweeggroepen.*

Specialisaties.

De praktijken zijn extra geschoold in het behandelen van:

- *Kinderoefentherapie (www.kinderoefentherapie.nl)*
- *Bekkenklachten (ook bij zwangerschap)*
- *Parkinson (www.parkinsonnet.nl)*
- *Chronische pijnklachten*
- *RSI/CANS-klachten vanuit de bedrijfsoefentherapie (ook op de werkplek)*
- *Balanstherapie (volgens Dunnewolt)*
- *Psychoosomatiek.*
- *Buurtzorg + / oefentherapie in de thuiszorg.*

ALGEMENE FOLDER