



Oefentherapie Cesar Nijkerk

'Gezond Bewegen kun je leren!'

Nieuwsbrief April 2013

Beste Lezer,

Met deze nieuwsbrief willen wij onze waarnemster en stagiaire aan u voorstellen en u informeren over waar wij op dit moment mee bezig zijn, zoals NAH duobehandeling aan huis, specialisaties en de Mamafit cursus.

Met vriendelijke groeten,
Melissa Smit-Mater en Linda Wattimena-Kukupessy

Even Voorstellen

Waarnemster

De komende periode zal Carlijn in onze praktijk werkzaam zijn als waarnemster voor Linda. Linda werkt wegens gezondheidsredenen tijdelijk niet. Carlijn zal voor haar waarnemen op woensdag, donderdag en vrijdag. Hieronder stelt zij zich voor:

Mijn naam is Carlijn Kraak en ik ben sinds juni 2011 werkzaam als Oefentherapeut Cesar. Sindsdien ben ik werkzaam geweest in veel verschillende praktijken om veel werkervaring op te doen met verschillende werkvelden. Op dit moment ben ik ook werkzaam als zwangerschapsdocente en werk ik o.a. in Bodegraven, Amersfoort en Nijkerk in particuliere praktijken.



Momenteel ben ik bezig met het volgen van cursussen tot bekkenoefentherapeut. Omdat ik verder wil met deze specialisatie werk ik nu ook als zwangerschapsdocente en geef ik in Nijkerk de zwangerschapskursus MamaFit, welke ook geschikt is voor zwangeren met bekkenklachten. Ik verzorg pre- en post-partale lessen.

Verder zal ik komend jaar cursussen gaan volgen voor Orthopedische Geneeskunde Cyriax en zal ik gaan beginnen met de basisscholing voor het ParkinsonNet. Dit zijn gelijk ook de twee andere werkgebieden waar mijn interesse naar uitgaat.

Ik heb in mijn eerdere werkzaamheden veel ervaring opgedaan in het werken met zwangerschapsgerelateerde klachten, bekken(bodem)klachten, Parkinson patiënten, migranten, revalidatie, groepslessen en kinderen.

Stagiaire

Linda en Melissa begeleiden regelmatig stagiaires in het tweede, derde of vierde jaar van hun opleiding oefentherapie Cesar. Op dit moment loopt Rianne Doorn haar juniorstage in het gezondheidscentrum de Nije Veste, onder begeleiding van Linda en Carlijn. Hieronder stelt zij zich voor:



Ik ben Rianne Doorn, 23 jaar en ik ben woonachtig in Utrecht. Momenteel zit ik in mijn 2e jaar van de opleiding Oefentherapie Cesar van de Hogeschool Utrecht. Op 4 februari ben ik begonnen aan mijn 10 weken durende juniorstage bij de Nije Veste.

Wat vind ik nou zo leuk aan Oefentherapie Cesar?
Mensen die hun hele leven een onjuiste houdings- en/of bewegingspatronen hebben gehanteerd moeten leren hoe het lichaam op een zo efficiënt mogelijke manier gebruikt kan worden. Ik vind het een uitdaging om mensen daarbij een handje te helpen. Het is niet alleen het aanleren maar ook het intrainen van houdingen en bewegingen.



NAH duobehandeling

NAH duobehandeling aan huis in ontwikkeling

Op dit moment wordt er gewerkt aan een samenwerking tussen oefentherapie en ergotherapie bij de behandeling van patiënten met NAH (Niet Aangeboren Hersenaandoening). Er worden aan huis behandelingen aangeboden waarbij oefentherapie en ergotherapie elkaar ondersteunen en aanvullen. De doelgroep is NAH patiënten die na ontslag uit de tweede lijn, thuis tegen problemen aanlopen, zowel fysiek als cognitief. Hierbij kan je denken aan problemen bij aan- en uitkleden, lopen, maaltijd bereiden, bezoek afleggen, transfers en uitvoeren van hobby's. Meer informatie volgt binnenkort. Wilt nu al iemand aanmelden Fax:084-7383215 ovv NAH.

MamaFit

Binnenkort start Carlijn weer een nieuwe zwangerschapscursus MamaFit. Zwangeren kunnen zich gemakkelijk aanmelden via de website www.cesarnijkerk.nl

MamaFit is een zwangerschapscursus waarin vrouwen rondom de zwangerschap begeleid worden door een gespecialiseerde oefentherapeut Cesar. Om goed te leren bewegen en fit te blijven, zowel voor als na de bevalling. De cursus bestaat uit acht lessen voor de bevalling en zes lessen na de bevalling.

Wat biedt 'MamaFit voor de bevalling'?

- Leren toepassen van juiste dagelijkse houdingen en bewegingen (lopen, staan, bukken, zitten en tillen)
- Algemene informatie over de zwangerschap
- Oefeningen ter voorbereiding op de bevalling
- Ademhalings-/ontspanningsoefeningen
- Omgaan met weeën en pijn
- Eén partnerles
- Bevallingshoudingen
- Kraambedadvies

Wat biedt 'MamaFit na de bevalling'?

- Opbouw van conditie
- Herstel van evt. klachten (vermoeidheid, rug- en bekkenpijn, urineverlies of overgewicht)
- Aanleren van juiste houdings- en bewegingsgedrag rondom de verzorging van de baby (voedingshouding, bad, bed, box)
- Versterken van buik-, rug-, en bekkenbodemspieren



Cursussen

Melissa heeft de cursus voor functiestoornissen van de bekkenbodem voor oefentherapeuten onlangs afgerond. Hierdoor is zij nu nog meer gespecialiseerd in o.a. de volgende klachten: Stressurine-incontinentie, obstipatie, dyspareunie, onder/overbelasting van de bekkenbodem.