



Oefentherapie Cesar Nijkerk

'Gezond Bewegen kun je leren!'

Nieuwsbrief December 2012

Beste Lezer,

Met deze nieuwsbrief informeren wij u over hetgeen waar wij ons op dit moment mee bezig houden, zoals zorgaanbodplan FemFit, Parkinson, bekkenklachten, de actie Serious Request en onze nieuwe folder van de cursus Verantwoord Fit.



Daarnaast wensen wij jullie alvast hele fijne feestdagen en een goede jaarwisseling!

Met vriendelijke groeten,

Melissa Smit-Mater en Linda Wattimena-Kukupessy



Parkinson

Afgelopen maand heeft Melissa de basisscholing van het ParkinsonNet afgerond. Ook is zij nu aangesloten bij dit netwerk. Binnen ParkinsonNet wordt gestreefd naar goede kennis en kunde, en multidisciplinaire samenwerking bij de behandeling van patiënten met de ziekte van Parkinson. Wist u dat er binnen het ParkinsonNet wel 19 verschillende disciplines betrokken zijn rond de zorg aan de parkinsonpatiënt?

Onderstaande punten komen aan bod bij de behandeling van Parkinson(ismen):

- Transfers en Lopen; o.a. door cues toe te passen, complexe bewegingen op te delen in deeltaken en het aanleren van cognitieve bewegingsstrategieën.
- Lichaamshouding
- Reiken en grijpen
- Balans
- Fysieke capaciteit
- Preventie van vallen, decubitus en inactiviteit.

Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van verschillende meetinstrumenten om de problemen van de patiënt in kaart te brengen en voortgang inzichtelijk te kunnen maken, zoals: Parkinson Patient Specifieke Klachten, Parkinson Activiteiten Schaal, Freezing Of Gait Questionnaire, Zes-meter-looptest, Falls Efficacy Scale.

FemFit

Het zorgaanbodplan FemFit Corlaer is vanaf oktober van start gegaan. Ondertussen zijn er al 7 zwangere dames ingestroomd in het programma. Zij worden tijdens en tot 9 maanden na de zwangerschap begeleid door de verloskundigen, de leefstijladviseur, de diëtisten, de fysio- en oefentherapeuten om een gezondere leefstijl aan te nemen.

Voor meer informatie of deelname: neem contact op met de leefstijladviseur, Melissa Smit-Mater op telefoonnummer 033-7210499.





Bekkenklachten rondom de zwangerschap

Linda en Melissa zijn beide gespecialiseerd in het behandelen van zwangerschapsgerelateerde bekkenklachten. Omdat zij het belangrijk vinden op de hoogte te zijn van en te handelen naar de laatste onderzoeksresultaten, zijn zij nageschoold in de methode van Cecile Röst. Zij is orthopedisch manueeltherapeut te Leiden en heeft duizenden vrouwen met zwangerschapsgerelateerde bekkenklachten onderzocht en succesvol behandeld. Inmiddels zijn epidemiologische studies gepubliceerd in vooraanstaande tijdschriften.

Uit follow-upstudies is gebleken dat 98% van de vrouwen met (pijn)klachten in de lage rug en/of het bekken, pre- en postnataal, baat hebben bij therapeuten die de methode van Cecile Röst volgen. Het percentage kunstverlossingen bleek bij vrouwen die in de zwangerschap behandeld waren zelfs lager dan gemiddeld in Nederland. Een paar zittingen is meestal genoeg om de pijn sterk te reduceren en de dagelijkse activiteiten weer op een acceptabele manier te kunnen uitvoeren. Het is van groot belang een vicieuze cirkel van pijn en (bewegings-)angst te doorbreken en liefst te voorkomen. Angst kan een flinke stoorzender zijn tijdens de bevalling. Ook is het belangrijk om andere oorzaken van (bekken)pijn uit te sluiten.

Behandeldoelen zijn:

1. bekkenklachten tot een minimum reduceren
2. de vrouwen functioneel houden tot de bevalling
3. snel herstel postpartum bevorderen.

Voor meer informatie en een overzicht van gespecialiseerde therapeuten, verwijzen wij jullie graag naar de websites www.bekkentherapie.nl en www.rosttherapy.com.

Verantwoord Fit

Linda en Melissa geven met veel plezier al jaren Verantwoord Fit! Dit is een cursus van 12 lessen waarin algehele conditie, spierkracht en belastbaarheid in groepsverband wordt opgebouwd. Voor bijvoorbeeld na een periode van klachten, ziekte, een operatie of een zwangerschap.

Voor meer informatie zie bijgevoegde folder en onze website: www.cesarnijkerk.nl

Serious Request!

Velen zullen de jaarlijks terugkerende actie van 3FM en het Rode Kruis kennen: Serious Request! (www.seriousrequest.nl)

Dit jaar wordt er geld ingezameld voor het terugdringen van de babysterfte!

Op zaterdag 22 december 2012 wordt SUPER SATURDAY gehouden in het gezondheidscentrum Corlaer.

Ook Oefentherapie Cesar Nijkerk zal hier een steentje aan bijdragen. Zo kun je op deze dag 2 keer een les 'Verantwoord Fit!' volgen en 2 keer een les 'de bevalling in een notendop' volgen voor 8 euro. De opbrengst hiervan zal geheel ten goede komen aan Serious Request!



FIT WORDEN EN BLIJVEN!

Verantwoord fit

UW
VROEGERE
CONDITIE
WEER
TERUG?



Hoe krijg ik mijn oude conditie weer terug na bijvoorbeeld een zwangerschap, operatie, een ziekte, klachten of andere omstandigheden?

Heeft u de behoefte om die conditie weer op te bouwen en aan een fit lichaam te werken? **Kies dan voor deze cursus!**

Oefentherapie Cesar Nijkerk



DE CURSUS

Er wordt onder deskundige leiding van een oefentherapeut op een verantwoorde manier gewerkt aan het herstellen en weer opbouwen van je conditie. De cursus kent een opbouw, zodat je conditie geleidelijk wordt verbeterd. In de cursus wordt gebruik gemaakt van muziek.

VOOR WIE?

Iedereen vanaf 30 jaar die op een verantwoorde manier aan zijn/haar conditie en spierkracht wil werken.

PROGRAMMA

12 lessen van 1 uur

WAAR EN WANNEER?

Oefentherapie Cesar Nijkerk: Locatie Wijkcentrum Corlaer, Rijstegoed 2. De cursus zal plaatsvinden in de ochtend / avond. Voor actuele tijden en dagen kunt u kijken op onze website www.cesarnijkerk.nl.

KOSTEN

De totale kosten Verantwoord Fit: €105,00

CONTACT

Aanmelden of wil je meer informatie?

Dit kan via onze website of bel op onderstaand telefoonnummer.

TELEFOONNUMMER

033 - 245 92 17

E-MAIL

info@cesarnijkerk.nl

WEBSITE

www.CesarNijkerk.nl

