

VERGOEDING ZORGVERZEKERAAR

Vrijwel alle zorgverzekeraars vergoeden de behandelingen, indien u aanvullend verzekerd bent. Hoeveel behandelingen er vergoed worden hangt af van uw verzekeraar en aanvullende pakket. Enkele chronische indicaties worden vanuit de basisverzekering vergoed. Wij raden u aan dit na te kijken in uw polis of op de website van uw zorgverzekeraar.

THERAPEUTEN

De oefentherapeuten die werkzaam zijn bij Oefentherapie **Cesar** Nijkerk zijn Melissa Smit-Mater en Carlijn Kraak.

Zij zijn gespecialiseerd in het behandelen van zwangerschapsgerelateerde bekken/lage rugklachten en werken hierbij onder andere volgens de methode van Cecile Röst. Tevens is Melissa werkzaam als leefstijladviseur en is zij Physical Rehabilitation Trainer. De praktijk is aangesloten bij ParkinsonNet, het Artrose netwerk, Chronische Pijn Netwerk en het Kwaliteitsregister Paramedici.

CONTACT

Aanmelden of meer informatie? Dit kan via onze website of bel een van de onderstaande telefoonnummers.

- Website www.cesarnijkerk.nl
- Email info@cesarnijkerk.nl
- Telefoonnummer Carlijn 06-30066508
- Telefoonnummer Melissa 06-52427336

LOCATIES

Gezondheidscentrum Corlaer

Henri Nouwenstraat 18
3863 HV Nijkerk
033-7210499

Gezondheidscentrum De Nije Veste

Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk
06-30066508

Wijkcentrum Corlaer

Rijstegoed 2
3863 BZ Nijkerk
033-2459217

Praktijk Oefentherapie Cesar Hoevelaken

Hogebrinkerweg 15A
3871 KM Hoevelaken
06-52427336



OEFENTHERAPIE CESAR Gezond bewegen voor jong en oud



Oefentherapie Cesar Nijkerk



Lopen, gaan zitten, bukken, tillen, sporten..... We doen het allemaal. Het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. 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 slijtage of copd, kunnen mensen problemen krijgen met hun bewegingsapparaat. Daarnaast kan het lichaam ook door een blessure, operatie of zware belasting uit balans raken, waardoor lichamelijke klachten kunnen ontstaan.

De oefentherapeut **Cesar** maakt u bewuster van die alledaagse houdingen en bewegingen. Door het verbeteren van eenvoudige bewegingen die u vaak maakt, zijn klachten vaak al flink terug te dringen. Juist die bewegingen vormen een groot onderdeel van uw leven. De oefentherapeut **Cesar** richt zich op het verminderen en wegnemen van uw klachten, uitgaande van ieders persoonlijke bewegingsmogelijkheden en daarbij rekening houdend met leef- en beroepsomstandigheden. Tijdens uw behandeling krijgt u advies hoe u klachten in de toekomst kunt voorkomen. U leert bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren. Ook verbetert u uw houding en ontdekt u een optimale manier van bewegen.

BIJ WELKE KLACHTEN?

- Rugklachten
- Bekken- en bekkenbodemplachten (ook zwangerschapsgerelateerd)
- Hoofdpijn en spanningsklachten
- Arm-, nek- en schouderklachten
- Ademhalingsklachten bij o.a. COPD en hyperventilatie
- Heup-, knie-, en voetklachten
- Werkgerelateerde klachten
- Neurologische aandoeningen zoals hernia, ischias, ziekte van Parkinson, MS
- Orthopedische aandoeningen zoals artrose, osteoporose, ziekte van Scheuermann
- Reumatische aandoeningen zoals artritis, ziekte van Bechterew, fibromyalgie
- Spierletsels en trauma's
- Houdings- en bewegingsafwijkingen



Oefentherapie is direct toegankelijk. Dit betekent dat een verwijzing van de huisarts of een specialist niet noodzakelijk is. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel. Voor een eerste afspraak kan er via de website of telefonisch contact worden opgenomen.

Tijdens de eerste afspraak zal er een vraaggesprek en lichamelijk onderzoek gedaan worden. Hiermee krijgt de therapeut inzicht in de klachten en het houdings- en bewegingspatroon. Op basis hiervan wordt vastgesteld hoe het behandelplan eruit komt te zien. Bij een volgende afspraak zal er worden gestart met de behandelsessies. Deze behandelingen duren een half uur. Hoeveel behandelingen er nodig zijn is afhankelijk van de complexiteit van de klacht maar ook van de inzet van de patiënt. Er wordt geoefend met verschillende soorten oefeningen (spierversterkend, coördinatieverhogend, ontspannend, etc.) en daarnaast wordt er advies gegeven over dagelijkse houdingen en bewegingen en worden deze geoefend.

Het is mogelijk om thuis te worden behandeld, indien hier een indicatie voor is.

Er worden ook verschillende cursussen gegeven door de praktijk, zoals Verantwoord Fit en Mama Fit. Meer informatie hierover kunt u vinden op de website of in de desbetreffende folders.