



Oefentherapie Cesar Nijkerk

'Gezond Bewegen kun je leren!'

Nieuwsbrief Maart 2012

Beste Lezer,

Met deze nieuwsbrief informeren wij u over onze praktijk, de verschillende locaties, de therapeuten en de bijscholingen die de zij kortgeleden met succes hebben afgerond. Daarnaast kunt u meer lezen over welke klachten wij o.a. behandelen, hoe patiënten zich aan kunnen melden voor oefentherapie Cesar en de vernieuwde zwangerschaps cursus MamaFit.

Met vriendelijke groeten,

Melissa Smit-Mater en Linda Wattimena-Kukupessy

Oefentherapie Cesar!

Oefentherapie Cesar is gericht op het verbeteren van houdings- en bewegingspatronen bij participatieproblemen. Hierbij kun je denken aan problemen met (lang) zitten, staan, bukken, tillen en lopen. Wij maken mensen bewust van hun houdings- en bewegingsgewoonten en trainen juist houdings- en bewegingsgedrag in o.a. door het doen van oefeningen. Doordat de patiënt zelf actief meedenkt en meewerkt aan de therapie en inzicht in de klachten krijgt, zorgt gedragsverandering ervoor dat klachten verminderen en dat de kans op recidief klein is.

Indicaties

- Rug en bekkenklachten
- Arm-, nek- en schouderklachten
- Arbeidsgerelateerde klachten
- Houding of bewegingsklachten
- Zwangerschapsgelateerde klachten
- Incontinentieklachten
- Heup-, knie- en voetklachten
- Motorische klachten/ ontwikkelingsproblemen
- Ademhalingsklachten
- Hoofdpijn en spanningsklachten
- Chronische aandoeningen

Aanmelden Patiënten

Oefentherapie Cesar is direct toegankelijk.

Patiënten kunnen zich aanmelden via een van de onderstaande telefoonnummers. Wij streven ernaar de patiënt binnen 3 dagen voor de eerste afspraak te zien en hanteren geen wachtlijst. Voor meer informatie zie onze website: www.cesarnijkerk.nl.

3 Locaties

Sinds de komst van de 2 nieuwe gezondheidscentra in Nijkerk is Oefentherapie Cesar Nijkerk gevestigd op 3 locaties. Door onze locaties verspreid over Nijkerk te vestigen, kan de patiënt altijd dichtbij huis behandeld worden.

Naast de praktijkruimten in het gezondheidscentrum de Nije Veste en gezondheidscentrum Corlaer zijn wij ook nog gevestigd in het Wijkcentrum Corlaer (aan het Rijstegoed).

Wijkcentrum Corlaer
Rijstegoed 2
033-2459217



Gezondheidscentrum Corlaer
Henri Nouwenstraat 18
033-7210499



Gezondheidscentrum De Nije Veste
Oranjelaan 104
033-7210535

Linda Wattimena-Kukupessy



Linda heeft zich gespecialiseerd in het behandelen van zwangerschapsgerelateerde klachten, zoals bekken en lage rug klachten. Daarnaast heeft zij nascholing gevolgd op het gebied van bekkenbodemplachten, zoals incontinentie en verzakking.

Wekelijks geeft zij de cursus "Verantwoord Fit" waarbij er in groepsverband gewerkt wordt aan het verbeteren van conditie, kracht, lenigheid en goed bewegen op de locatie Wijkcentrum Corlaer.

Melissa Smit-Mater



Melissa heeft zich gespecialiseerd in het behandelen van zwangerschapsgerelateerde klachten en lage rugklachten. Daarnaast heeft zij nascholing gevolgd op het gebied van artrokinetische bewegingsketens en stabiliteitsverhoging m.b.v. een oefenbal. Ook is ze opgeleid tot leefstijladviseur van de Beweegkuur.

Melissa geeft begeleiding aan bevallen vrouwen om buik, rug en bekkenbodemspieren te activeren en manier van houding/ bewegen in omgang met de baby te verbeteren.

Linda en Melissa zijn beide bezig om zich te kunnen registreren als Bekkenoefentherapeut. Hiervoor nemen zij ook regelmatig deel aan speciale bekkenbijeenkomsten van oefentherapeuten in midden Nederland en volgen zij regelmatig bijscholing op dit gebied.

Beide zijn zij ook Physical Rehabilitation Trainer. Hierbij licht de nadruk op actieve revalidatie en lokale en algehele belastbaarheidverhoging.

Jacqueline Jordense



Jacqueline is in Nijkerk vanaf 1996 werkzaam als oefentherapeut Cesar. Zij is gespecialiseerd in het werken met kinderen en heeft de opleidingen Remedial teacher Psychomotoriek, Sensomotoriek en de opleiding Kinderoefentherapie gevolgd. Zij is gespecialiseerd in het behandelen van bekkenklachten en heeft de opleiding Orthopedische Geneeskunde Cyriax gevolgd en cursussen op het gebied van sportoefentherapie, stress en burn-out, COPD en Astma.

Kortgeleden met succes afgerond

- Opleiding orthopedische geneeskunde volgens Cyriax voor oefentherapeuten op het gebied van de lumbale en cervicale wervelkolom en de schouder.
- Methode Cecile Rost, zwangerschapsgerelateerde bekkenklachten

Zwangerschapscursus vernieuwd! MamaFit!

Linda en Melissa geven met veel plezier al jaren zwangerschapsbegeleiding tijdens en na de zwangerschap. Afgelopen maand hebben zij de zwangerschapscursus vernieuwd en aangepast aan de nieuwste inzichten die zij op hebben gedaan in de cursus 'zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn' (van Cecile Rost) en hebben zij een nieuwe folder ontworpen.

Voor de folder kijk op <http://www.cesarnijkerk.nl/mamafit.pdf>

