

CESAR OEFENTHERAPIE

Wat is oefentherapie Cesar?

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethode, gericht op behandeling en voorkoming van klachten ten gevolge van een onjuist houdings- en bewegingspatroon, al dan niet veroorzaakt door een bepaalde afwijking of ziekte.

Basisgedachte

Mensen lopen, gaan zitten, staan op. Mensen bukken, tillen, springen, maar niet iedereen gebruikt bij dezelfde beweging dezelfde spieren in dezelfde mate. Het bewegen gebeurt grotendeels onbewust en iedereen ontwikkelt zo zijn eigen houdings- en bewegingsgewoonten. Maar . . . niet al die gewoonten zijn goed voor het lichaam.

De basisgedachte van oefentherapie Cesar is:

- ◆ er is een optimaal houdings- en bewegingspatroon aan te wijzen en
- ◆ iedereen kan een goed houdings- en bewegingspatroon ontwikkelen via een gericht leerproces.

Bewegingen worden ‘goed’ genoemd als o.a. spieren daarbij optimaal samenwerken en daarbij de gewrichten op de juiste manier worden belast.

Doel

Het doel is de klachten te doen verdwijnen, verminderen en/of voorkomen, uitgaande van ieders – strikt persoonlijke – bewegingsmogelijkheden en rekening houdend met de bepaalde situatie waarin een ieder zich bevindt (leef- en beroepsomstandigheden).

Werkwijze

De oefentherapeut Cesar stelt een op de persoon gericht behandelplan op, dat bestaat uit een zorgvuldige keuze van oefeningen.

Als uitgangspunten voor dit behandelplan gelden:

- ◆ de diagnostiek door verwijzer en oefentherapeut
- ◆ het onderzoek door de oefentherapeut Cesar
- ◆ de individuele situatie en mogelijkheden van de patiënt
- ◆ het doel van de therapie

De patiënt moet zelf actief aan de therapie deelnemen en leren begrijpen en voelen hoe en waarom bewegingen het best op een bepaalde manier kunnen worden uitgevoerd. Een belangrijke voorwaarde voor een blijvend resultaat is inpassing van het geleerde in het dagelijks leven.

Oefentherapie Cesar wordt gegeven in de praktijkruimte van de oefentherapeut, of – indien noodzakelijk – bij de patiënt thuis. Elke individuele behandeling duurt 35 minuten. In sommige praktijken worden ook groepsbehandelingen of groepslessen gegeven.

Indicaties

Oefentherapie Cesar wordt o.a. toegepast bij:

- ◆ de behandeling van klachten, veroorzaakt door houdings- of bewegingsafwijkingen, al dan niet t.g.v. bijv. nek-, schouder- en rugklachten, heupklachten, spanningshoofdpijn
- ◆ het bestrijden van beroepsklachten
- ◆ de verbetering van houdings- en bewegingsafwijkingen ter voorkoming van (beroeps)klachten
- ◆ de verbetering van ademtechniek, bijv. bij COPD en hyperventilatie
- ◆ de behandeling van patiënten met neurologische aandoeningen, zoals bijv. hernia, ischias en uitstralende zenuwpijnen, ziekte van Parkinson, M.S.
- ◆ de behandeling van orthopedische aandoeningen zoals bijv. artrose, osteoporose, ziekte van Scheuermann

- ◆ de behandeling van reumatische aandoeningen zoals bijv. reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew
- ◆ de verbetering van de motoriek van kinderen met achterstand in motorische ontwikkeling
- ◆ revalidatie
- ◆ RSI
- ◆ bekkenklachten
- ◆ whiplash
- ◆ incontinentie

Training, advies en begeleiding worden o.a. gegeven aan zwangeren, kinderen, ouderen, musici, sporters en binnen bedrijven voor het aanleren van gezonde bewegingspatronen.

Verwijzing en vergoeding

Voor behandeling is een verwijzing door huisarts, sportarts, bedrijfsarts of specialist vereist.

De behandelingen worden vergoed door de ziekenfondsen en particuliere ziektekostenverzekeraars.

Voor nadere informatie en adressen van oefentherapeuten Cesar kunt u zich wenden tot de

VERENIGING BEWEGINGSLEER

CESAR

beroepsorganisatie van oefentherapeuten
Cesar

Postbus 13 075

3507 LB UTRECHT

tel. nr. 030 – 251 57 69

fax. nr. 030 – 251 78 19

e-mail: info@vbc.nl

website: www.cesarvbc.nl

Telefoongids/Gouden Gids onder de C van Cesar of de O van Oefentherapie Cesar of Oefentherapeuten Cesar

nadruk verboden