

## **CESAR EN ZWANGERSCHAP**

### **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**

Iedere zwangerschap brengt veranderingen met zich mee en ieder ontwikkelt een eigen manier om zich aan deze veranderingen aan te passen.

De aanpassingen betreffende houding en beweging gebeuren grotendeels onbewust, maar zijn niet altijd even goed voor uw lichaam. De basisgedachte van de zwangerschapsbegeleiding volgens oefentherapie Cesar is: er is een optimaal houding- en bewegingspatroon aan te wijzen in iedere situatie, dus de zwangerschapsbegeleiding volgens de oefentherapie Cesar leert u verstandig bewegen tijdens uw zwangerschap en daarna.

### **Doel**

- ◆ Optimale aanpassing van houding en beweging aan uw zwangerschap
- ◆ Voorwaarden scheppen om uw ervaringen rond de bevalling zo positief mogelijk te laten zijn

### **Werkwijze**

Door middel van zorgvuldig gekozen

oefeningen en het geven van informatie leert u zien, begrijpen en voelen hoe uw lichaam functioneert.

Door deze bewustwording krijgt u tevens inzicht in een eventueel beter gebruik van uw lichaam.

De oefeningen zijn voornamelijk gebaseerd op uw dagelijkse houdingen en bewegingen. Zo kunt u het geleerde gemakkelijk toepassen in uw dagelijkse leven en tot een gewoonte maken.

Dit vormt de basis van waaruit de meer specifieke bevallingstechnieken aangeleerd worden.

Deze omvatten:

- ontspannings-,
- ademhalings- en
- perstechnieken

Verdere noodzakelijke informatie betreffende zwangerschap en bevalling wordt u verstrekt in de vorm van dia's, films, illustraties etc.

### **Postnatale gymnastiek**

Vanuit de basisgedachte van zwangerschapsbegeleiding volgens oefentherapie Cesar is het vanzelfsprekend dat er ook ná de bevalling geoefend moet worden; er heeft opnieuw een grote verandering plaatsgevonden en uw lichaam zal zich moeten herstellen en aanpassen aan de nieuwe dagelijkse omstandigheden die het moederschap met zich meebrengt.

### **Organisatie**

De lessen zwangerschapsbegeleiding worden aan kleine groepen gegeven.

In het algemeen bestaat de cursus uit 8 à 10 lessen van één uur.

Adressen van oefentherapeuten Cesar:

VERENIGING BEWEGINGSLEER  
CESAR,  
beroepsorganisatie van oefentherapeuten  
Cesar  
Postbus 13 075  
3507 LB UTRECHT  
tel. 030 – 251 57 69  
fax 030 – 251 78 19  
e-mail: [info@cesarvbc.nl](mailto:info@cesarvbc.nl)  
website: [www.cesarvbc.nl](http://www.cesarvbc.nl)

Telefoongids/Gouden Gids, onder C van  
Cesar oefentherapie of O van oefentherapie  
of oefentherapeuten Cesar

*nadruk verboden*