

Praktijk Oefentherapie Cesar

Sliedrecht:

25 jaar een begrip!

25 jaar geleden was oefentherapie Cesar nog onbekend in Sliedrecht toen Claudia van Genderen zich vestigde met haar praktijk aan de Dorlandsweer. Sinds 1989 is het adres Prinsenweer 4. In het begin werden alleen patiënten met rug- en hoofdpijnklachten naar de praktijk verwezen, maar inmiddels weten huisartsen en specialisten dat oefentherapie Cesar voor veel meer klachten een goede oplossing biedt. Vanaf 1997 is Claudia gespecialiseerd in de Bedrijfsoefentherapie en sinds 2009 is de praktijk aangesloten bij het ParkinsonNet.

Oefentherapie Cesar/Mensendieck is een paramedische behandelmethodede, gespecialiseerd in houding en beweging. Oefentherapeuten richten zich op het verbeteren van de individuele houdings- en bewegingsgewoonten. Daarbij staat de cliënt en zijn of haar eigen mogelijkheden centraal.

Als het lichaam verkeerd wordt gebruikt of belast – al dan niet als gevolg van een aandoening – ontstaat een sterk verhoogde kans op klachten aan het bewegingsapparaat. Oefentherapie kan dan uitkomst bieden.

Oefentherapeuten Cesar/Mensendieck kijken naar de verbanden tussen klacht, lichaamshouding en bewegingsgewoontes en stellen voor elke cliënt een individueel behandelprogramma samen. De cliënt krijgt inzicht in de reactie van zijn lichaam op pijn, (over)-belasting en spanningen.

De meest voorkomende klachten waar oefentherapeuten mee te maken hebben zijn nek-, schouder- en rugpijn. Maar ook voor bijvoorbeeld arbeidsrelevante (Bedrijfsoefentherapie), neurologische (Parkinson,MS), reumatische, orthopedische, spanningsgerelateerde en ademhalingsklachten kan men bij de oefentherapeut Cesar/Mensendieck terecht.

Mensen met verhoogde kans op problemen aan het bewegingsapparaat zoals bijvoorbeeld zwangere vrouwen en opgroeiende kinderen met houdingsafwijkingen en mensen die zware lichamelijke arbeid verrichten of vaak dezelfde bewegingen uitvoeren kunnen preventief aan de slag met gerichte adviezen en oefeningen.

De eerste stappen in een behandeling zijn een intakegesprek en een onderzoek. De oefentherapeut gaat na waar de klachten vandaan komen. Wat zijn de dagelijkse bezigheden? Welke beweging of houding veroorzaakt de pijn? Samen met de therapeut wordt gekeken naar de houding en de dagelijkse bewegingen.

Door middel van oefeningen wordt men zich bewust van de houding en manier van bewegen en wordt hierin verandering aangebracht. Daarnaast zijn er oefeningen om de pijn te verminderen, te ontspannen en om bepaalde spieren te versterken. Allemaal toegespitst op de persoonlijke situatie zoals hobby, werk en sport.

De kracht van oefentherapie Cesar is dat men leert herhaling van klachten te voorkomen. Dagelijkse oefeningen zorgen ervoor dat men het lichaam leert kennen en begrijpen en dat de houding verbetert. Uiteindelijk is de patient in staat om zelf te zien, te voelen en te oordelen of de houding en bewegingen juist zijn. Oude gewoonten worden herkend en de patient wordt 'eigen therapeut'.

Eén van de specialisaties van Claudia van Genderen is de ziekte van Parkinson; de praktijk is aangesloten bij het landelijke ParkinsonNet, een netwerk van paramedici bestaand uit Oefentherapeuten Cesar/Mensendieck, ergotherapeuten, logopedisten, fysiotherapeuten en eerste

lijnspsychologen die samen met de neuroloog en de Parkinsonverpleegkundige een team vormen rondom de Parkinson patiënt.

De Praktijk Oefentherapie Cesar Sliedrecht doet op dit moment mee aan een onderzoek van de Universiteit Groningen naar de klant tevredenheid over de praktijk.

In de eerste fase van dit onderzoek dat al voltooid is werd de praktijk door haar patiënten beoordeeld met een 8,8. Een resultaat om trots op te zijn. In de volgende fase zal er nog een patiënten panel plaats vinden samen met collega praktijken in de Drechtsteden. Op de website van Praktijk Oefentherapie Cesar Sliedrecht www.cesaroefentherapie.nl zullen de resultaten van “door cliënten bekeken” worden weergegeven.

Patiënten kunnen door de eigen huisarts of door een specialist worden doorverwezen. Maar men kan zich ook zonder verwijzing van de huisarts bij de Oefentherapeut Cesar aanmelden.

De behandelingen vallen binnen het aanvullende pakket van de ziektekostenverzekering.