

De Therapeuten

Lucy

Specialisaties:

- Autogene Training (aanleren van een ontspanningstechniek)
- Therapeutische gesprekstechniek (NLP)
- Psychosomatiek (lichamelijk gezond bewegen = ook geestelijk in balans)
- Sportoefentherapie
- Houding en muziek



v.l.n.r. Alstje, Sonja, Lucy

Sonja en Alstje

Specialisaties:

- Kinderoefentherapie
- Sensomotoriek
- 0-18 jarigen

Werken met kinderen met:

- Gedragsproblemen
- Leerproblemen
- Verstandelijke beperkingen
- Autisme / PDD-NOS
- ADHD
- NLD
- Dyspraxie

Behandelen op externe locaties:

- Speciaal onderwijs
- Medisch kleuterdagverblijf
- Voortgezet speciaal onderwijs

Voorbeelden van te behandelen klachten en aandachtsgebieden vindt u in de binnenzijde van deze folder.

Maatschap oefentherapie Cesar

voor kinderen en volwassenen.



Praktijkadres:

Gezondheidscentrum Korte Akkeren
Constantijn Huygensstraat 121^e
2802 LV Gouda

(t) 0182 – 52 65 89

(m) cesargouda@hotmail.com

(e) www.oefentherapiecesargouda.nl

(e) www.gezondheidscentrumkorteakkeren.nl

Kinderoefentherapie wordt gegeven in de praktijk en op de volgende locaties tijdens schooluren:

MKD De Vlinder

Van Heuven Goedhartsingel 10
2806 ZL Gouda

ZMLK School De Ark

Coniferensingel 26
2803 JH Gouda

Vergoedingen:

Voor kinderen tot 18 jaar zijn de behandelingen opgenomen in de basisverzekering. Dit geldt ook voor chronische aandoeningen (vanaf de 10^e behandeling).

De aanvullende verzekeringen vergoeden de behandelingen geheel of gedeeltelijk voor 18 jaar en ouder. Bekijk hiervoor uw polis.

Heeft u vragen?

Neem vrijblijvend contact op met de therapeuten:

Lucy Vismans - (volwassenen) 06 404 28 459

Sonja Bergwerff - (kinderen) 06 105 28 214

Praktijk oefentherapie Cesar voor kinderen en volwassenen.

Bewegen met plezier!



Wat is Oefentherapie Cesar?

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethode, gericht op het opheffen, verminderen of voorkomen van lichamelijke klachten die ontstaan zijn door een onjuiste houding en/of manier van bewegen.

De oefentherapeut geeft inzicht in de reactie van het lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen.

Oefentherapie Cesar is gericht op het bewegen in het dagelijks leven. De principes van het motorisch leerproces (houdingsverandering) worden gevolgd.

Iedere behandeling start met een onderzoek. Op basis daarvan stellen we een individueel oefenprogramma samen dat gericht is op bijvoorbeeld:



- Lenigheid
- Spierkracht
- Houding
- Ademhaling
- Coördinatie
- Evenwicht
- Ontspanning
- Conditie
- Activiteiten voor het Dagelijks Leven (ADL)

Wat kenmerkt Oefentherapie Cesar?

- ❖ Het probleem bij de wortel aanpakken.
- ❖ Voorkomen van terugkerende klachten.
- ❖ Zelf actief meewerken aan herstel.

Wat is kinderoefentherapie Cesar?

Kinderoefentherapie is een specialisatie in de oefentherapie Cesar en is daarmee gericht op de doelgroep kinderen. Zie hiernaast voor voorbeelden wanneer een kind geïndiceerd is om bij de kinderoefentherapeut te komen.

De Kinderoefentherapeut kan verschillende **onderzoeken** uitvoeren:

- (Sensu-) Motorische onderzoeken.
- Houding en/of bewegingsonderzoeken vergelijkbaar met die van volwassenen.

Na het onderzoek maakt de kinderoefentherapeut (indien nodig) een individueel

behandelplan.

Aan de hand van dit behandelplan gaat de kinderoefentherapeut met het kind aan de slag. Spelenderwijs en met behulp van speciaal oefenmateriaal, leert het kind zijn

bewegingsvaardigheden te vergroten/verbeteren en/of eventuele klachten te verminderen.

De kinderoefentherapeut onderhoudt doorgaans contact met ouders, leerkracht en/of andere medeopvoeders. Dit om overleg te plegen of te adviseren over de ontwikkeling van het kind.



Wat kenmerkt Kinderoefentherapie Cesar?

- ❖ Plezier in bewegen!
- ❖ Spelenderwijs leren!

Voorbeelden van te behandelen klachten

Voor Volwassenen

- Rugklachten met of zonder beenpijn
- Nek- en schouderklachten
- Hoofdpijn
- Hernia
- Houdingsafwijkingen (ook scoliose)
- Spanningsklachten
- Slijtageklachten of artrose
- Ademhalingsklachten (bijv. hyperventilatie)
- Bekkenklachten (ook bij zwangerschap)
- Reuma
- RSI
- Whiplash
- Fibromyalgie
- Parkinson
- CVA

Voor kinderen

- Onvoldoende op gang komen van motorische vaardigheden:
Bijv: Omrollen, kruipen, gaan zitten/staan
- Verminderd evenwicht:
Bijv: veel vallen, struikelen
- Verminderd ontwikkelde grove motoriek:
Bijv: moeite met springen, rennen, hinkelen
- Verminderd ontwikkelde fijne motoriek:
Bijv: moeite met aansturen van armen of handen
- Problemen met de ooghandcoördinatie:
Bijv: moeite met tekenen, knutselen, ballen
- Schrijfproblemen
- Ongecoördineerd, houterig bewegen
- Angstig of onzekerheid tijdens bewegen
- Te hoge of te lage spierspanning
- Inefficiëntie in houding en beweging
- Verminderd houding- en/of bewegingsgevoel, lichaamsbesef, moeite met aanvoelen, reguleren van houding en beweging
- Asymmetrie in houding of motoriek
- Voorkeurs houdingen, scoliose