



Cesartherapie

Cesartherapie is gericht op het verbeteren van de houdings- en bewegingsgewoonten met als doel lichamelijke klachten tijdens de dagelijkse activiteiten te voorkomen, te verminderen en/of op te heffen.

Om dit te kunnen bereiken krijgt u, in overleg en rekening houdend met uw persoonlijke situatie en wensen, adviezen en zorgvuldig gekozen oefeningen, die toe te passen zijn in uw dagelijks leven (werk/sport/huishouden). De behandeling is dan ook volledig afgestemd op uw hulpvraag. U wordt bewust gemaakt van hoe uw manier van bewegen in relatie kan staan met uw lichamelijke klachten.

Samen met de Cesartherapeut werkt u zelf actief aan uw herstel, zodat u de dagelijkse activiteiten weer zonder klachten kunt uitvoeren.

Cesartherapie Vlaardingen

De praktijk Cesartherapie Vlaardingen bestaat uit enthousiaste zorgverleners die gericht zijn op het leveren van hoge kwaliteit van zorg. Om dit te garanderen volgen wij jaarlijks diverse bij- en nascholing om onze kennis up-to-date te houden. Tevens staan de therapeuten ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici en wordt er gewerkt via de opgestelde richtlijnen. Uitgangspunt van Cesartherapie Vlaardingen is dat u als patiënt centraal staat. Wij zorgen ervoor dat u snel terecht kunt en hanteren geen wachtlijst.



Josee van der Kooij

Afgestudeerd in 1994 en sinds 1995 zelfstandig werkzaam in de praktijk. Josee is via diverse cursussen gespecialiseerd op het gebied van bekkenklachten in en rond de zwangerschap. Zij geeft daarnaast pre- en postnatale educatie als Zwangerfit coach. Josee heeft veel ervaring in de oefen-therapeutische begeleiding bij stress- en ademhalingsklachten. Ook het activeren van ouderen in groepverband in verzorgingshuizen is iets wat Josee al vele jaren met plezier doet.



Roely Brouwer

Afgestudeerd in 2005 en sinds 2007 met veel plezier en gedrevenheid aan het werk in de praktijk in Vlaardingen. Roely vindt het mooi om te zien dat mensen bewust worden van hun bewegingsgewoonten en daardoor klachten kunnen verminderen. Zij is gespecialiseerd in bekkengerelateerde klachten, zoals SI-klachten, zwangerschapsgerelateerde klachten en incontinentie. Ook is zij thuiszorgtherapeut, welke zorg biedt voor (kwetsbare) ouderen.



Specialisaties

Bekken therapie

Bekken therapie is gericht op de behandeling van specifieke bekkenklachten, met name klachten in en rondom het bekken en de bekkenbodem.

Bekkenklachten kunnen o.a. ontstaan tijdens en na de zwangerschap. Ook bekkenklachten zoals bekkenbodempromblematiek en incontinentie kunnen worden behandeld met bekkentherapie.

De behandelingen zijn gericht op het bewust worden van het kunnen aanspannen, vasthouden en ontspannen van de bekkenbodem, de coördinatie van het aan- en ontspannen en het verbeteren van de functie van de bekkenbodem.

Tevens komen ademhaling, houding en beweging, toiletgedrag en informatie en adviezen hierbij aan bod.

Thuiszorg therapie

Veel mensen willen, met het ouder worden zo lang mogelijk in hun eigen huis blijven wonen. Ze willen daarbij zo onafhankelijk en zelfstandig mogelijk blijven. Deskundigheid op het gebied van mobiliteit en valpreventie is daarbij van groot belang. De thuiszorgtherapeut biedt functionele hulp op het gebied van mobiliteit, balans, staan, lopen en verplaatsen. Trainingen van algemeen dagelijkse levensverrichtingen en eventueel aanpassingen in de woonomgeving zorgen voor verbetering van de zelfredzaamheid en ontlasting van de evt. mantelzorgers. Zo kan veilig thuis blijven wonen behouden worden.

Indicaties

- Rugklachten
- HNP (hernia)
- Afwijkingen aan de wervelkolom, scoliose, kyfose, Scheuermann
- Nek- en schouderklachten
- CANS klachten (voorheen RSI)
- Hoofdpijnklachten en migraine
- Spannings- en stressgerelateerde klachten
- Astma/ COPD/ Hyperventilatie
- **Bekkenklachten**
- **Incontinentie**
- Heup/ Knie / Voetklachten
- Artrose
- Osteoporose
- Neurologische aandoeningen; MS, ziekte van Parkinson, CVA
- Reumatische aandoeningen; RA, m. Bechterew, fibromyalgie
- Revalidatie na heup/ knie operatie
- Houdingsafwijkingen
- Arbeidsgerelateerde klachten
- Motorische achterstand bij kinderen
- **Thuiszorgtherapie**

Openingstijden

De praktijk is geopend van maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur tot 18.00 uur. Op dinsdag is de praktijk geopend tot 20.00 uur.

Aanmelding

U kunt zich telefonisch, per mail of in persoon bij ons aanmelden voor een eerste afspraak. Hiervoor hoeft u in principe geen verwijzing van uw huisarts te hebben, aangezien Cesartherapie direct toegankelijk is. Behandeling aan huis is ook mogelijk.

Informatie

Voor meer informatie over Cesartherapie, de praktijk of foldermateriaal kijkt u op onze website.

Cesartherapie Vlaardingen

Zwanensingel 9

3136 GZ Vlaardingen

tel: 010-474.45.83

www.cesarvld.nl

info@cesarvld.nl

