



IMC Gimborn

Integraal Medisch Centrum

Een gezond perspectief

Guido Gezellestraat 56
6901 KZ Zevenaar

Babborgaplein 3a
6909 DW Babberich

telefoon 0316 33 17 76
www.imc-gimborn.nl
info@imc-gimborn.nl



Oefentherapie Cesar

Iedereen heeft zijn eigen houding en manier van bewegen, maar sommige gewoontes zijn niet goed voor het lichaam. De oefentherapeut kan een structurele oplossing bieden voor de behandeling van jouw klachten.

Wanneer ga je naar een oefentherapeut?

Je kunt voor informatie, advies en behandeling terecht bij een oefentherapeut als je:

- Blessures of pijnklachten hebt, bijvoorbeeld in je armen, benen, schouders of rug.
- Stress of (spier)spanningsgerelateerde klachten hebt.
- Vanwege een (chronische) aandoening medische begeleiding nodig hebt bij bijvoorbeeld beweegzorg.
- Na een operatie of ongeval moet revalideren of vóór een operatie conditie op moet bouwen.

Wat doet de oefentherapeut?

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandel-methode, 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. De oefentherapeut is specialist in het aanleren van gezond beweeggedrag. Er wordt samen met jou gekeken naar je leefstijl, je lichaamshouding en manier van bewegen bij dagelijkse activiteiten. Door dit samen te analyseren, kunnen veel klachten worden herleid. Daarbij wordt niet alleen naar de klacht gekeken, maar naar je hele lichaam. Zodra je weet waar de pijn vandaan komt en hoe je houding en manier van bewegen je klacht beïnvloedt, kun je samen een oplossing vinden.

Het doel van oefentherapie is de klachten te laten verdwijnen, verminderen en/of te voorkomen. Ook wordt rekening gehouden met de situatie waarin je je bevindt en met je dagelijkse activiteiten.

De eerste afspraak

Bij de eerste afspraak wil de oefentherapeut precies weten wat je lichamelijke klachten zijn. Zo kan hij vaststellen of je gebaat bent bij oefentherapie of eerst naar je huisarts moet. Er vindt een intakegesprek plaats met een lichame-lijk onderzoek en er zal een start gemaakt worden met de behandeling.

Onderzoek

Als duidelijk is dat oefentherapie iets voor jou kan bete-kenen, ga je samen met de oefentherapeut op zoek naar

de mogelijke oorzaken van je klachten. De oefentherapeut bekijkt het gebied waarin de klachten zich bevinden, maar ook je algehele houdings- en bewegingspatroon, die mogelijk van invloed kunnen zijn op je klachten.

Behandeling

Als de oefentherapeut de oorzaak van je klachten achterhaald heeft, wordt samen met jou een behandelplan opgesteld. Oefentherapeutische behandeling is gericht op het doel dat jij wilt bereiken. Met de totale aanpak van de oefentherapeut blijf je langer klachtenvrij.

Verwijzing voor Oefentherapie Cesar

Het je een aandoening, een klacht of blessure waar een oefentherapeut je misschien mee kan helpen? In de meeste gevallen hoef je dan niet eerst naar een (huis)arts. Je kunt meteen contact opnemen met een oefentherapeut. Heb je een aandoening die op de 'chronische lijst' staat, dan heb je wel een verwijzing nodig. In de polisvoorwaarden van je zorgverzekeraar kun je vinden of je een verwijzing nodig hebt van je huisarts of medisch specialist. Als je twijfelt, kun je bij je oefentherapeut terecht voor advies.

Wat valt onder chronisch?

Er is een lijst samengesteld door de overheid waar alle aandoeningen op staan die onder de noemer 'chronisch' vallen. Per aandoening zit daar een termijn aan. Hieronder vind je de meest voorkomende chronische aandoeningen.

- Beroerte
- Revalidatie na een (orthopedische) operatie zoals een nieuwe heup of knie
- Heup of knie artrose
- Hernia
- COPD
- Herstelzorg bij revalidatie na COVID-19.

Kosten en vergoeding

Ben je verzekerd voor fysiotherapie, dan wordt ook de behandeling oefentherapie Cesar vergoed. Heb je geen aanvullende zorgverzekering of heb je de behandeling voor dit jaar al ingediend, kijk voor de actuele prijzen op onze website (www.imc-gimborn.nl) onder het kopje tarieven.



Integraal Medisch Centrum
Een gezond perspectief