

## Neem contact met ons op bij:

**Houdingsproblemen**

**Nek-, schouder- of hoofdpijnklachten**

**Rugklachten en Hernia**

**COPD/Ademhalingsproblemen**

**Neurologische klachten (oa):**

- ParkinsonNet therapeuten
- MS-zorg Nederland therapeuten
- CVA netwerk therapeuten
- Uitstralende zenuwpijn

Revalidatie na **operatie**

**Reumatische klachten**

**Chronische pijn**

**Spannings- en slaapproblemen**

**Valrisico en –angst**

**Ruitersport vragen**

**Flexchair behandeling**

**Laserbehandeling (oa):**

- Spierpijn
- Overbelasting
- Ontstekingen
- Kalknagels
- Fibromyalgie
- Zie folder 'Laser'



Kijk voor het totaaloverzicht op [www.practs.nl](http://www.practs.nl)

## Vergoedingen

Alle zorgverzekeraars vergoeden Oefentherapie Cesar/Mensendieck vanuit het aanvullende pakket bij medische noodzaak. Controleer de verzekering op de mate van vergoeding. In sommige gevallen vergoedt de basisverzekering de behandeling. Wij informeren hier graag over. Wij hebben contracten met alle zorgverzekeraars.

## Contactgegevens

Praktijklocaties:

- Nieuw Venneep: IJweg 1273 (meers paardencentrum)
- Hoofddorp: Klaterbos 159
- Rijsenhout: Rijsbornstraat 28
- Starnmeer: Starnmeerdijk 10a
- Haarlem: Richard Holkade 14, k303
- Aan huis en op locatie in overleg

Tel: 023-5634183 (Hoofddorp)  
023-5353183 (Haarlem)  
06-36086612 (Nieuw Venneep/Starnmeer)

Mail: [info@practs.nl](mailto:info@practs.nl)

www: [www.practs.nl](http://www.practs.nl)



# Pract'S

## Oefentherapie

Oefentherapie op maat



- Verminder pijn
- Voorkom beperkingen
- Verbeter je houding
- Beweeg prettig



## Wat is Oefentherapie Cesar?

Oefentherapie Cesar/Mensendieck is een houding- en bewegingstherapie waarbij men leert om het gedrag achter de houding en beweging te verbeteren zodat klachten langdurig kunnen verminderen. Een oefentherapeut heeft een vierjarige HBO studie afgerond.



## Wie zijn wij?

Ons team bestaat uit gepassioneerde oefentherapeuten. Samen hebben wij de passie om u zo optimaal mogelijk te ondersteunen in de vermindering van uw klachten. Wij hebben allen onze eigen specialisaties en bieden daarmee een breed scala aan mogelijkheden.

## Specialisaties

Binnen onze praktijk behandelen wij naast houdingsproblemen uiteenlopende klachten. Wij hebben ons in de loop der jaren in een aantal richtingen gespecialiseerd.

### Neurologie

Wij zijn aangesloten bij het Parkinsonnet, MS-zorg Nederland en de CVA-keten. Binnen de behandeling staan participatie in het dagelijks leven, activiteiten, coördinatie en balans centraal.

### (Chronische) Pijn

Als pijn het plezier in bewegen beperkt biedt onze behandeling uitkomst. Wij combineren graded activity oefentherapie met NLP, pijneducatie en High Power Laser. Een ontzettend effectieve combinatie!

### Nek-schouder-rugklachten

Van Frozen shoulder tot slijmbeursontsteking, wij behandelen ze effectief en doeltreffend met mobiliserende technieken, oefentherapie en laser.



### Spanningsklachten en SlaapSlim

Spanning en slaapproblemen kunnen goed behandeld worden. De combinatie van Oefentherapie, slaapeducatie en ontspanningstechnieken zorgt ervoor dat spanningsklachten sterk verminderen en slapen weer prettig wordt. Meer energie en plezier in de dag zijn het resultaat.

### Thuiszorg en (kwetsbare) ouderen

Indien u niet naar de praktijk kunt komen, komen wij naar uw huis toe voor gerichte behandeling. Niet voor niets is 'de drempel voor therapie zo laag is als die van uw eigen huis'. Als gespecialiseerd Thuiszorgoefentherapeut begeleiden wij u optimaal in uw thuissituatie.

### Flexchair Training

Rugpijn of bekkenproblemen? Met de Flexchair wordt de coördinatie van de diepe spieren rondom de wervelkolom zeer goed getraind. Wetenschappelijk bewezen effectief bij uiteenlopende rugklachten, chronische pijn en bekkenproblemen. U oefent in de praktijk op de stoel met sensoren en thuis met een balanskussen voor snel en langdurig resultaat.

### High Power Laser

Als oefenen en aanraking te pijnlijk zijn, zorgt de Laser voor directe verlichting van pijn, spierontspanning en weefselherstel. We combineren Laser met oefentherapie zodat het resultaat sneller behaald is en langer blijft bestaan.

