

# Ga voor een perfecte rug!

Neem gerust [contact](#) met ons op

De Flexchair biedt een zeer mooie aanvulling op onze behandeling van chronische pijnklachten, bekkenproblematiek en rugklachten. Vooral bij ruiters. De combinatie met oefentherapie Cesar/Mensendieck is daardoor erg waardevol.

## Wat doet de Flexchair?

Met de Flexchair leer je optimaal bewegen met je bekken en onderrug. Het is een kleine maar intensieve beweging. De bewegingen zijn in alle mogelijke bewegingsrichtingen.

Met de Flexchair train je de stabiliteit van het bekken en de wervelkolom en anderzijds optimaliseer je de mobiliteit van deze gewrichten.

Als dit niet lukt, ga je compenseren met je benen, heupen en

bovenrug of zelfs schouders. Deze compensatiestrategieën

geven pijnklachten en leer je op te heffen. Daarbij krijg je

oefeningen voor thuis en wordt er een vertaalslag naar je werk, hobby of sport (bijvoorbeeld paardrijden) gemaakt.



De behandeling wordt bij fysieke en/of somatische klachten door de zorgverzekeraar vergoed. Rijtechnische klachten worden NIET vergoed.

## Voordelen van de Flexchairtraining door Anne en Saskia

Je ziet bewegingen die je nauwelijks kunt voelen

Je verbetert snel en effectief de stabiliteit en mobiliteit in de essentiële gebieden van je lichaam

De Flexchair is in tegenstelling tot veel andere hulpmiddelen ter verbetering van je houding en zit bewezen effectief geacht door meerdere Europese universiteiten

Omdat we in twee grote netwerken participeren, zorgt dat voor veel terugkoppeling en overleg tussen de gebruikers/therapeuten. Als iemand een 'uniek' hulpmiddel heeft, is de kans op vastroesten in een patroon groot. Dit netwerk voorkomt dit.



Saskia en Anne combineren de laatste wetenschappelijke inzichten in hun trainingen.

Omdat we van jongs af aan paardrijden kunnen we onze kennis over ruitersport, chronische pijn en Flexchairtraining perfect combineren.