

Kom in beweging!

Neem gerust [contact](#) met ons op

Na een keer intensief sporten is spierpijn logisch. Dit verdwijnt na 2-3 dagen wel weer. Maar dagelijks beperkt worden door klachten in de rug, nek of schouderregio is niet nodig. Ze kunnen een vervelende invloed op het uitvoeren van hobby's en sport hebben, maar ook kan het gebeuren dat je werk niet naar behoren kunt uitvoeren. Soms zijn de dagelijkse bezigheden de oorzaak en worden de klachten hierdoor in stand gehouden.

Vaak zijn klachten eenvoudig aan te pakken door op een juiste manier met het lichaam om te gaan. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat de coördinatie in de rompsspieren mag verbeteren. Ook kan de stand van de wervelkolom van invloed zijn op uiteenlopende klachten. Middels doeltreffende oefeningen helpen wij met het verminderen van de klachten zodat u er niet meer door beperkt wordt.

Wij behandelen zowel orthopedische (aan botten, spieren en houding zoals 'spit' en scoliose) als neurologische (zoals hernia) klachten.

Dit betekent dat we intensief oefenen maar dat u ook thuis met onze adviezen aan de slag gaat.

We maken gebruik van Oefentherapie Cesar en Mensendieck, hulpmiddelen zoals kussens, ballen, laser en de Flexchair. Daarnaast hebben we coördinatie-trainers in de praktijk zodat u zeer kleine bewegingen kunt zien. Dit werkt effectief om het lichaamsgevoel aan te leren en te leren coördineren.

Het gevolg is dat u weer kunt doen wat u graag wilt zonder beperkt te worden!

