

## Indicatie

- Fybromyalgie
- Slijmbeursontsteking
- Lage rugklachten
- Schouderproblematiek
- Letsel aan rotator cuff of kapsel
- Spierletsel
- Neuropathie
- Ischias
- Chronische pijnklachten
- Carpaal Tunnel Syndroom
- Nekklachten
- Spierspanningsproblemen
- Sportblessures
- Peesontstekingen
- Hielspoor
- Wondgenezing

## Vergoeding

Alle zorgverzekeraars vergoeden Oefentherapie Cesar vanuit het aanvullende pakket bij medische noodzaak. Controleer je 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.

Het intensieve traject van twee weken (8 behandelingen) bedraagt 300 euro.

## Contactgegevens

Praktijklocaties:

- Nieuw Vennep: IJweg 1273, 2152NA Nieuw-Vennep (Meers Paardencentrum)
- Hoofddorp: Klaterbos 159, 2134JD Hoofddorp
- Rijsenhout: Rijshornstraat 28, 1435HD Rijsenhout
- Starnmeer: Starnmeerdijk 10a, 1488AG (Sportstal Het Podium)

Op locatie in overleg

Tel: 06-3608 6612

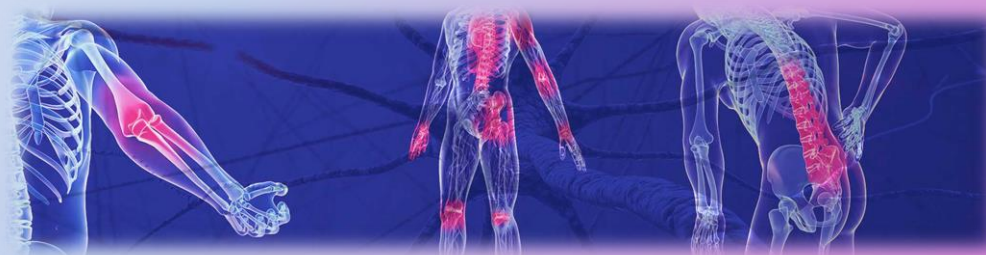
Mail: [info@practs.nl](mailto:info@practs.nl)

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

# Pract'S

## Oefentherapie

# Laserbehandeling



Innovatief in beweging

## Wat doet onze laser?

De beste manier om pijn en ontstekingen te verminderen is door de lichaamscellen te stimuleren in hun natuurlijke herstellmogelijkheden zodat ze zichzelf kunnen herstellen. De cellen moeten daarvoor het belangrijkste energiemolecuul in de cel ATP produceren. Heel kort omschreven speelt de methode met laser en TENS hierin de volgende rol:

Het laserlicht dringt het weefsel binnen waar het door cellen geabsorbeerd wordt. Herstel wordt effectief gestimuleerd en snelle pijnverlichting volgt.

Met TENS worden kleine hoeveelheden elektrische stroom de cellen in gestuurd en dit stimuleert herstel door de aanmaak van ATP en eiwitten welke de opname van bouwstoffen en afvoer van afvalstoffen ondersteunen. Als beschadigde cellen kunnen herstellen, neemt de mobiliteit toe en met pijnvermindering als gevolg.



De methode waarmee wij werken geeft een pijnreductie van ruim 93% tegenover 83,3% in alleen laser en 62,5% in alleen TENS.

## Wat houdt de behandeling in?

We beginnen met een onderzoek naar de oorzaak van de klachten. Indien nodig vragen we toestemming om meer informatie in te winnen bij de (huis)arts.

De laserbehandeling is het meest effectief gebleken als u gedurende een kort tijdsbestek met grote regelmaat behandeld wordt. Al binnen enkele behandelingen gaat het weefsel zich herstellen.

U krijgt oefeningen en adviezen op basis van Oefentherapie Cesar/Mensendieck voor thuis mee om de effectiviteit van de behandeling te vergroten. Deze blijft u doen als de twee weken voorbij zijn, alleen dan kan de effectiviteit gewaarborgd worden.

Daarnaast adviseren we extra water te drinken op de dag van een behandeling om afvalstoffen zo goed mogelijk af te voeren.

## Wetenschappelijk bewijs

Cochrane: Zowel laser als TENS zijn bij frozen shoulder vooral effectief ter ondersteuning van het effect van oefeningen bij dagelijkse behandeling gedurende 6 dagen. Het effect blijft meerdere maanden aanhouden.

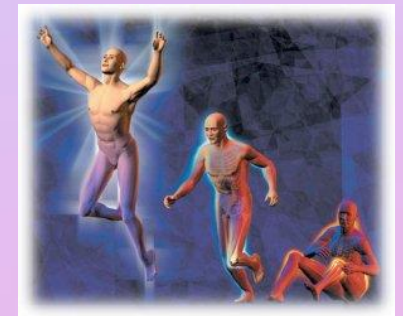
Kato et.al. 2006: zowel TENS als laser zijn effectief bij klachten in het kaakgewricht en de combinatie van beide kan de oorzaak van verbetering in zowel bewegingsuitslag als pijnvermindering zijn.

Coltler et.al., 2015: voor meer dan 40 jaar is laser al effectief gebleken in het verminderen van ontstekingen en oedeem, pijnvermindering en genezing van musculoskeletale klachten.

Huang et.al., 2015: laser is een effectieve methode voor pijnvermindering bij specifieke lage rugklachten.

## Testimonials

René (32): Al 10 maanden liep ik met een forse blessure aan mijn schouder. De therapie hielp matig en iedere keer kwamen de klachten weer terug. Saskia heeft hem wel eens behandeld en dat scheelde al veel. Pas sinds ze de laser 4 dagen iedere dag gebruikte ging het echt beter. Nu ben ik weer haar klimconcurrent en kan ik zonder problemen verbouwen.



Monique: Dit is de eerste behandelmethode bij fibromyalgie die gelijk effect heeft. Het voelt nog wat onwennig om niet met stijve en pijnlijke, maar losse schouders mijn dagelijkse ding te doen maar wel heel prettig.

Dame (70): In april ben ik gevallen en de artsen konden niets vinden buiten een stijve schouder. Ik heb diverse behandelingen geprobeerd zonder verbetering. Nu ben ik 5 keer gelaserd en ik kan mijn arm weer bewegen. Mede door de adviezen en begeleiding gaat het nu snel beter.

Saskia (34): De slijmbeursontsteking in mijn heup heb ik 3 dagen driemaal daags behandeld. Het resultaat was dat ik na 4 dagen weer alles kon doen. Na een week was ik volledig pijnvrij.