

Wij bieden behandeling bij:

Orthopedisch:

- Artrose
- Osteoporose
- Revalidatie na een totale heup- of knieprothese
- Revalidatie na een fractuur/ trauma
- Ziekte van Scheuermann
- Spondylose/ spondylolisthesis

Neurologisch:

- CVA
- Ziekte van Parkinson
- MS
- Hernia
- Uitstralende zenuwpijnen
- Polyneuropathie

Reumatisch:

- Reumatoïde artritis
- Ziekte van Bechterew
- Fibromyalgie

Overig:

- Valpreventie
- Balansproblematiek
- Diabetes mellitus
- Nek-, schouder-, hoofdpijnklachten
- Rugklachten
- Ademhalingsproblemen
- Spanning- en slaapklachten
- Bekken-, S.I.- en heupklachten
- Knie en voetklachten
- Ronnie Gardiner Methode
- Chronische pijnklachten

Vergoeding

Oefentherapie C/M wordt door de zorgverzekering uit het aanvullende pakket vergoed bij medische noodzaak. Controleer uw verzekering op de mate van vergoeding. In bepaalde gevallen wordt de therapie vanuit de basisverzekering vergoed. We informeren u hier graag over.

De praktijk heeft contracten met alle zorgverzekeraars.

Contactgegevens

Praktijklocaties:

Klatterbos 159
Hoofddorp

Rijshornstraat 28
Rijssenhout

Richard Holkade 14
Haarlem

Aan huis:

- Haarlemmermeer
- Haarlem
- Heemstede
- Vogelenzang
- Bennebroek
- Aalsmeer-West
- Leimuiden
- Uithoorn/De Kwakel

Tel: Algemeen: 023-5634183 /06-36086612

Haarlem: 023-5353183

Mail: info@practs.nl

www: www.practs.nl



Pract'S

Oefentherapie Thuis

De drempel voor therapie is zo laag als die van uw eigen deur



- Woon veilig thuis
- Voorkom vallen
- Verminder klachten
- Voorkom beperkingen



Wat is Oefentherapie Cesar/Mensendieck?

Oefentherapie C/M is een methode waarbij u leert de houding en beweging te **verbeteren** zodat klachten langdurig kunnen verminderen. Veel kunt u alleen, maar soms heeft u net even wat hulp nodig. U bent actief bezig. Soms niet alleen fysiek maar ook mentaal. U gaat zelf ook actief met de adviezen aan de slag.



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.

Wij werken samen met thuiszorgorganisaties en ergotherapie en hebben goede contacten met het Spaarne Ziekenhuis.

Voor wie?

Oefentherapie Thuis is er voor iedereen die niet naar de praktijk kan komen. We komen dus bij u thuis, wanneer dat u uitkomt.

U loopt tegen problemen in uw dagelijkse leven aan zoals douchen, (trap)lopen of het huishouden. Of u wilt weer fietsen of een wandeling kunnen maken. Bijvoorbeeld na een beroerte of operatie en u weer thuis bent. De behandeling moet worden voortgezet.

Of omdat u of iemand in uw omgeving merkt dat alles wat u wilt doen meer moeite kost.



Wat doen wij?

Wij vinden het belangrijk om te horen wat ú wilt. We beginnen dan ook met een kennismaking bij u thuis. We doen een aantal testen en schrijven een verslag naar uw arts. Tijdens de behandeling oefenen we veel dagelijkse activiteiten op basis van uw wensen of doelen.



Enkele doelen zijn:

- Het behouden van uw **zelfstandigheid** bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten
- **Conditie** verbeteren
- **Valrisico** verminderen
- Meer **bewegingsmogelijkheid** in gewrichten
- Met **plezier** blijven bewegen
- De **balans** tussen inspanning en ontspanning (her)vinden

We stemmen de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen krijgt die u kunt toepassen in uw dagelijks leven. Dit doen we met enthousiasme en persoonlijke benadering.