

## Neem contact op bij:

**(zit)**Houdingsproblemen

**Nek-, schouder- of hoofdpijnklachten**

**Rugpijn** voor, tijdens of na het rijden

**Ademhalingsproblemen**

**Neurologische klachten**

**Orthopedische revalidatie**

**Reumatische klachten**

**Chronische pijn**

**Angst**

Valtraining

Ruiterfitness

Workshops



Onze praktijk is kwaliteits geregistreerd bij het Kwaliteitsregister Paramedici en wij zijn aangesloten bij het platform Hippische Sportoefentherapie en Netwerk Flexchair Ruitertraining wat onze hoge kwaliteit waarborgt. Tenslotte zijn wij VvOCM lid als erkend Oefentherapeut Cesar.

## 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.



## Contactgegevens

Praktijklocaties:

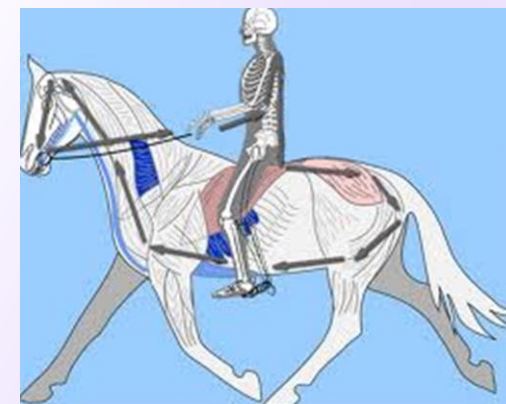
1. Nieuw Vennep IJweg 1273
2. Hoofddorp Klaterbos 159
3. Haarlem Richard Holkade 14
4. Starnmeer: Starnmeerdijk 10a

Op locatie in overleg in Noord-Holland en omgeving

Tel: 06-36086612  
Mail: saskia@practs.nl  
www: www.practs.nl  
Facebook: Flexchair Oefentherapie

# Pract'S

## Flexchair Oefentherapie



- Verbeter je houding
- Voel je paard aan
- Verminder je klachten
- Voorkom beperkingen
- Optimaliseer prestaties



## Wat is Oefentherapie Cesar?

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



## Voor wie?

Paardensport is populair en kan een goede sport bij rugklachten zijn. Toch hebben veel ruiters juist **klachten**. Bijvoorbeeld door de activiteiten buiten het rijden om of door het rijden zelf: na een val of flinke bok van het paard 'schiets het erin'. Soms stagneren de prestaties en ligt de oorzaak bij de ruiter of wordt de deze overvraagd.

Of je nu **begint** met paardrijden, waarin een goede houding aanleren essentieel is, volop in de **groei** of **volwassen** bent, er kunnen altijd **beperkingen of klachten** ontstaan waardoor een prettige (zit)houding niet meer vanzelfsprekend is.

Met **gerichte sturing** worden klachten verminderd, opgeheven of voorkomen.

Ook **wedstrijdruiters** hebben baat bij oefentherapie: Je blijft op een bepaald niveau hangen of een oefening lukt maar niet.

Zelfs het Olympisch team traint de houding intensief!

## Wie zijn wij?

Wij zijn Saskia en Anne en rijden van jongs af aan. Na onze opleiding tot Oefentherapeut Cesar en universitair bewegingswetenschappen specialiseerden we ons in de richting van ruiters. Wij volgen jaarlijks verplichte nascholingen wat ons houding- en zitexperts maakt.



## Waar kunnen we je bij helpen?

Een belangrijk doel is 'het zo lang mogelijk zelfstandig verminderen van klachten en beperkingen in het dagelijks leven'. Soms is periodieke hulp van de therapeut nodig.

Een aantal concrete doelen is:

- Optimaal **resultaat** op wedstrijdniveau bereiken
- **Klachtenvrij** te paard gaan en er vanaf komen
- De **balans** tussen belasting en belastbaarheid herstellen.
- Je **houding** verbeteren en terug in **balans** komen
- **Angst** voor het paardrijden overwinnen door opnieuw te leren **voelen**
- Bij het oplossen van (zitafhankelijke) **rijtechnische problemen** op alle niveaus

Dit lukt door de combinatie van op en naast het paard en samen met de instructie.

## Flexchair

De **Flexchair** en SensaMove Cushion hebben sensoren waarbij de **stabiliteit en balans van de romp** optimaal getraind worden en de zithouding en zithulpen van de ruiter verbeteren. Je ziet direct wat je doet en waar je teveel vasthoudt of te weinig stabiliseert.

De training is voor **alle disciplines en op ieder niveau** effectief. Niet alleen ruiters, maar iedereen die rug- of houdingsklachten heeft en hier op een effectieve, maar vooral leuke manier aan wil werken, kan baat hebben bij de Flexchair of SensaMove Cushion.



## Laser en TENS

De beste manier om pijn en ontstekingen te verminderen is door de lichaamscellen te stimuleren in hun natuurlijke herstelmogelijkheden zodat ze zichzelf kunnen herstellen. De cellen moeten daarvoor het belangrijkste energiemolecuul in de cel ATP produceren.

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

Wij werken met zowel high als low latency laser.