

KORT SAMENGEVAT: DOEL

Optimale aanpassing van houding en beweging aan de zwangerschap.

VERGOEDING

Behandelingen worden in de meeste gevallen, geheel of gedeeltelijk vergoed door uw zorgverzekeraar. Hoeveel u vergoed krijgt hangt af van uw pakket. U kunt oefentherapie volgen op verwijzing van uw (huis)arts of specialist. Ook is het mogelijk om via DTO (Directe Toegankelijkheid Oefentherapie) therapie te volgen.

DUUR/ FREQUENTIE

- 8 lessen prepartaal, 6 lessen postpartaal (totaal 14 lessen)
- 1 keer per week een uur

GROEPSGROOTTE

3-8 vrouwen

BEGELEIDERS

1 of 2 Oefentherapeut(en) Cesar, afhankelijk van de groepsgrootte.



ABCesar
Gezh.centrum Kanaleneiland
Bernadottelaan 6 B
3527 GB, Utrecht
Tel.: 030-2917273
www.abcesar.nl

OEFENTHERAPIE CESAR VOOR EN NA DE ZWANGERSCHAP



**Zwangerschapstherapie
in groepsverband**

ABCesar
Gezh.centrum
Kanaleneiland
Tel.: 030-2917273
www.abcesar.nl

OEFENTHERAPIE CESAR

Oefentherapie Cesar is een paramedische behandelmethode, gericht op het behandelen en voorkomen van lichamelijke klachten (zoals klachten aan spieren, botten, ligamenten, pezen) ten gevolge van een onjuist of inefficiënt houdings- en bewegingspatroon.

ZWANGERSCHAP

Een zwangerschap brengt lichamelijke veranderingen met zich mee. Elke vrouw ontwikkelt een eigen manier om zich aan deze veranderingen aan te passen. De aanpassingen in houdingen en bewegingen gebeuren vaak onbewust, maar kunnen een ongunstige invloed hebben op het lichaam. Goed bewegen en een optimale conditie tijdens de zwangerschap kunnen lichamelijke klachten voorkomen of verminderen. Hierbij kan men denken aan klachten zoals;

- bekkenklachten
- rugklachten
- verzakkingen van de bekkenbodem
- nek/-schouderklachten
- hoofdpijnlachten
- ademhalingsklachten
- urine-incontinentie

DOEL

8 lessen voor de bevalling: In conditie blijven en sterk houden van onder meer de bekkenbodem- en de buikspieren. Adviezen en tips voor houdingen en bewegingen tijdens de zwangerschap. Praktische tips m.b.t. de bevalling en kraamperiode.

6 lessen na de bevalling: Herstel van de bekkenbodem- en buikspieren bevorderen. Herstel van lichamelijke belastbaarheid na de bevalling, zodat u weer instaat bent dagelijkse activiteiten, werk en sport op te pakken.

CURSUS INFORMATIE

De cursus bestaat uit 14 lessen van één uur, waarvan 8 lessen voor de bevalling en 6 erna. De groepsbehandelingen/ lessen worden door vrouwelijke oefentherapeuten Cesar gegeven.

Er wordt geoefend in een groep van 3-8 vrouwen. Na afloop van iedere les wordt een samenvatting meegegeven met de in de les behandelde stof, zodat er ook thuis actief geoefend kan worden. Indien gewenst is er ook 1 les samen met uw partner.

DOELGROEP

- Zwangere vrouwen zonder lichamelijke klachten
- Zwangere vrouwen met lichte bekkenklachten, rugklachten of incontinentieklachten.

ABCesar oefentherapie

Meer informatie kunt u ook op onze website vinden: www.abcesar.nl

Zie ook de folders:

- *ABCesar*
- *PRT (Physical Rehabilitation Training)*
- *Oefentherapie Cesar voor kinderen: sensorische training en kidsfit*
- *Bedrijfsoefentherapie Cesar*
- *Oefentherapie Cesar na een operatie*
- *Oefentherapie Cesar allochtone vrouwen*