

Krijg uw pijn onder controle

You don't have to see the whole staircase, just take the first step.

Pijn is een natuurlijk beschermingsmechanisme van het lichaam. Bij acute pijn is er een duidelijke oorzaak, bijvoorbeeld een verwonding. Als de pijn na behandeling blijft bestaan wordt het een ander verhaal. Als de pijn langer dan 3 maanden blijft bestaan spreken we van chronische pijn die geen één op één relatie heeft met het oorspronkelijke letsel. De pijn gaat uw leven leiden en heeft invloed op uw lichamelijke gesteldheid, relaties, werk, vriendschappen en hobby's.

Door de holistische kijk leert de Oefentherapeut Cesar/Mensendieck u dat lichaam en geest met elkaar verbonden zijn, hoe u invloed kan hebben op de pijn, beter kunt functioneren en een betere kwaliteit van leven krijgt. Mogelijk dat hierdoor ook bij u de intensiteit van de pijn afneemt.

Hoe kunnen wij helpen?

Er staan drie punten centraal: Als eerste leert u wat pijn is en hoe u er op dit moment mee om kunt gaan. Bij chronische pijn is er (bijna) altijd een disbalans tussen belasting en belastbaarheid, zowel fysiek als mentaal. U krijgt handvatten om deze balans te herstellen. Ook krijgt u oefeningen waarbij u kunt ontspannen en de signalen van het lichaam leert herkennen. U voelt hierdoor beter uw grenzen en kunt bewuste keuzes maken en op deze manier de pijn beïnvloeden.



Oefentherapie Bijlmer



Weet dat wij u begrijpen.

Leer uw grenzen kennen.

Breng de balans terug.

Krijg grip op de pijn.

Algemeen: 020 – 699 0139

Mobiel: 06 – 30705485

Email: info@oefentherapiebijlmer.nl

Website: www.oefentherapiebijlmer.nl

Praktijkadres: Gooioord 6, 1103 CA Amsterdam

Wij helpen u graag verder

Onderstaande lijst geeft een goede weergave van behandelindicaties. Valt u situatie niet binnen de lijst? Het is altijd mogelijk om Oefentherapie aan huis te krijgen op verzoek van de huisarts.

Vergoeding

U krijgt Oefentherapie Cesar/Mensendieck vergoed uit de aanvullende verzekering. Een verwijzing door een specialist is niet noodzakelijk maar wordt wel door ons op prijs gesteld.

Redenen voor Chronische pijn behandeling

- ✓ Pijn beheerst uw dagelijkse leven.
- ✓ Pijn is meer dan 3 maanden aanwezig.
- ✓ Er is geen reden dat de pijn er nog is.

Indicaties voor Oefentherapie aan huis

- ✓ Artrose
- ✓ Osteoporose
- ✓ Revalidatie na een heup- of knieprothese
- ✓ Beroerte (CVA)
- ✓ Ziekte van Parkinson
- ✓ Multiple Sclerose (MS)
- ✓ Dementie
- ✓ Reumatoïde artritis
- ✓ Valpreventie en balansproblemen

Verdere indicaties (aan huis of in de praktijk)

- ✓ Nek-, schouder- armklachten
- ✓ Rug-, SI- en bekkenklachten
- ✓ Knie- en voetklachten
- ✓ Ademhalings- en spanningsproblemen
- ✓ Hypermobiliteit
- ✓ Houding- en standsafwijkingen (scoliose etc.)
- ✓ Hernia