

Indicaties

- Rugklachten
- HNP (hernia)
- Afwijkingen aan de wervelkolom,
- Nek- en schouderklachten
- CANS klachten (voorheen RSI)
- Hoofdpijnklachten en migraine
- Spannings- en stressgerelateerde klachten
- Astma/ COPD/ Hyperventilatie
- **Bekkenklachten**
- **Incontinentie**
- Heup/ Knie / Voetklachten
- Artrose
- Osteoporose
- Neurologische aandoeningen; MS, ziekte van Parkinson, CVA
- Reumatische aandoeningen; RA, m. Bechterew, fibromyalgie
- Revalidatie na heup/ knie operatie
- Houdingsafwijkingen
- Arbeidsgerelateerde klachten
- Motorische achterstand bij kinderen
- **Thuiszorgtherapie**

Aanmelding

U kunt zich telefonisch, per mail of in persoon bij ons aanmelden voor een eerste afspraak. Hiervoor hoeft u in principe geen verwijzing van uw huisarts te hebben, aangezien Cesartherapie direct toegankelijk is. Behandeling aan huis is ook mogelijk.

Informatie

Voor meer informatie over Cesartherapie, de praktijk of foldermateriaal kijkt u op onze websites.

Cesartherapie Groenord

A. van Raalteplein 63

3122 GK Schiedam

tel: 010-785.76.36

www.cesartherapiegroenord.nl



Cesartherapie Vlaardingen

Zwanensingel 9

3136 GZ Vlaardingen

tel: 010-474.45.83

www.cesarvld.nl



de oefentherapeut

CESAR-MENSENDIECK



Bekkenklachten





Symptomen

Bij bekkenklachten (tijdens of na de zwangerschap) spreken de meeste vrouwen over een continu aanwezige pijn. De pijn bevindt zich rond het bekken, de onderrug, het stuitje, de buik, aan de zijkant of achterkant van de bovenbenen, in de liezen of aan het schaambeen. De pijn kan uitstralen naar de benen, bovenrug en zelfs naar de nek. De klachten zijn vaak wisselend van plaats en sterkte. De pijn is soms ineens weg waardoor onzekerheid kan ontstaan.

Vooraf bij de volgende activiteiten zie je in het dagelijks leven problemen ontstaan;

- Omdraaien in bed
- Langere tijd staan
- Langere tijd zitten
- Opstaan uit een stoel of bank
- Traplopen
- Huishoudelijke taken
- Kind verzorgen

Testen

Herken je deze klachten of heb je moeite om liggend op je rug het been gestrekt op te tillen, dan is het zinvol om contact op te nemen voor een intake en onderzoek voor Cesartherapie.

Kun je 24 uur na je bevalling je been niet tillen neem dan direct contact op.

Advies

Om bekkenklachten te kunnen verminderen gelden de volgende basisregels:

- Nooit de knieën tegen elkaar!
- Zit met een klein holletje in de rug!
- Wees niet bang dat je wat kapot hebt gemaakt als je pijn hebt. Pijn betekent dat je banden op spanning staan, dit verstoort je houdings- en bewegingsgevoel.
- Wissel rust en activiteit af!
- Luister naar je lichaam!

Oefening

Als basisoefening bij bekkenklachten kun je het beste de symmetrie oefening doen. Het doel van de oefening is het evenwicht en de symmetrie in het bekken en het lichaam te herstellen, om zo het lichaam weer te laten functioneren.

Ga op je rug liggen met de knieën gebogen en de voeten plat op de vloer.

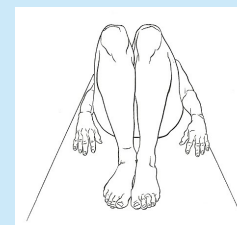
Spread rustig je benen, tot je knieën zover uit elkaar liggen als kan, zonder dat het al te vervelend is.

Plaats je voetzolen tegen elkaar.

Probeer te ontspannen en laat alle spanning of weerstand uit je heupen wegzakken.

Herhaal deze oefening een aantal keer.

Sluit af met het aanspannen van de billen en maak een bruggetje. Sta pas daarna op.



Symmetrieoefening

Cecile Röst, Bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap
2e druk. Elsevier. Maarsen 2007

