



# TOEPASSINGEN



hoofdpijn

schouderklachten

ademklachten

gewrichtsklachten

rugklachten

bekkenklachten

incontinentie

voet & beenklachten

*Solande M. van Elk*

Praktijk oefentherapie Cesar Castricum  
De Kern, Overtoom 15, 1901 EW Castricum Tel: 0251-666370

<http://www.cesar-therapie.nl>

[jm.van.ek@cesar-therapie.nl](mailto:jm.van.ek@cesar-therapie.nl)

# GESAR - THERAPIE

Omdat veel klachten terug te voeren zijn naar onze houding en bewegingen, kunnen deze verholpen worden door actief aan de houding en het bewegingspatroon te werken. Een oefentherapeut Cesar zal daarbij altijd streven naar een goede balans tussen belastbaarheid en belasting. Samen met de patient zal de therapeut een doel voor de behandeling opstellen, dit is afhankelijk van de situatie van de patient, de vraag van de patient en de aard van de klachten. Dat betekent bij de één een verandering in de belasting (bv. bepaalde handelingen te voorkomen omdat die te zwaar zijn), bij een ander kan het betekenen dat de belastbaarheid vergroot moet worden door spieren te versterken en de spieren beter te leren samenwerken.