

Cesartherapie zet mensen twintig jaar in de juiste lichaamshouding

LEMMER ■ Met beide benen stevig op de grond staan. Het lijkt zo makkelijk, maar dat is het niet. Een verkeerde houding of onjuist bewegen heeft onder meer rugpijn, schouderklachten of spanningshoofdpijn als gevolg. Astrid Hoff en Gina Hoeksma bieden dan uitkomst. Zij staan met hun Praktijk voor Oefentherapie Cesar Hoff & Hoeksma al twintig jaar stevig op de Friese grond.

Niet voor niets, want er is veel mogelijk met Cesartherapie. Zo helpen Hoff en Hoeksma ook mensen met incontinentie in hun praktijk in Lemmer en Balk. "Er zijn vrouwen van 35 tot 55 jaar die urine verliezen als ze hoesten, springen of lachen", zegt Hoff. "Dat vinden ze erbij horen, omdat ze kinderen hebben gekregen. Maar met de juiste oefeningen en adviezen is er iets aan te doen."

Mensen met klachten kunnen zonder verwijzing van de huisarts bij Hoff, Hoeksma en de drie andere therapeuten van de praktijk terecht. De verzekering vergoedt de behandeling in veel gevallen. De oefentherapeuten leren hun cliënten, ook kinderen, hoe zij met hun klacht kunnen omgaan. Ze treden op als coach en geven inzicht. Hoff: "Je neemt het hele lijf mee in de therapie. Ook kijken we naar hoe men omgaat met zijn klachten tijdens werken, sporten of stress."

Verbanden

Hoeksma: "We leggen verbanden. Het is niet goed om bijvoorbeeld alleen maar een schouder te behandelen. We luisteren ook uitgebreid naar wat de cliënten willen



bereiken en spelen daarop in." Na verloop van tijd neemt de pijn af of verdwijnt de pijn. In veel gevallen blijvend. "De mensen die wij behandelen, zijn heel tevreden. Uit een cliënttevredenheidsonderzoek blijkt dat we heel hoog scoren, met zelfs een aantal tienen", zegt Hoff.

De Praktijk voor Oefentherapie Cesar Hoff & Hoeksma is gespecialiseerd in therapie voor bekkenproblemen bij zwangere vrou-

wen. Hun hormoonhuishouding verandert onder invloed van de zwangerschap, waardoor de banden in het bekken hun stabiliteit verliezen. Door anders te bewegen, wordt die stabiliteit weer verbeterd. Met als gevolg dat de pijnklachten verminderen of zelfs verdwijnen.

Hoeksma: "We zetten ze weer op twee benen. We maken ze er bewust van dat ze beide benen moeten gebruiken als steunpilaar. We

vertellen ook hoe en kijken daarbij naar de stand van de voeten en knieën en naar de gewichtsverdeling. We kijken naar de hele persoon. Dat is onze sterke kant." Hoff: "Jullie zien ook alles, krijgen we vaak te horen. Het werkt wat wij doen." De Praktijk voor Oefentherapie Cesar Hoff & Hoeksma is te bereiken via 0514-565609 (Lemmer) en 0514-604750 (Balk). Zie ook: www.cesartherapielemmer.nl.