

Houding en Beweging



Klachten tijdens houding en beweging?

- Heeft u wel eens last van lichamelijke klachten?
- Weet u eigenlijk hoe u zit, staat, loopt en bukt?

In de loop van de jaren ontwikkelt iedereen zijn eigen houding en manier/voorkeuren van bewegen.

Of u hebt pijn en gaat zelf "trucjes" verzinnen om maar minder last te krijgen.

Heeft u al van alles gedaan en geprobeerd bij verschillende therapeuten en is uw klacht nog steeds niet verholpen?

Dan bent u nu aan het juiste adres. Ik help u van uw klachten af door u bewust te laten worden van uw houding en manier van bewegen.

Bij de oefentherapie leert u een voor u zo optimaal mogelijk houdings- en bewegingspatroon aan waardoor u uw lichaam beter leert voelen. Ter ondersteuning van deze correcties doet u oefeningen. U leert uw klachten te verhelpen of onder controle te krijgen zodat u zelf uw beste therapeut wordt!

Indicaties

- Houding- en bewegingsafwijkingen
- Bekken- en zwangerschapsklachten
- Hoofdpijn- en spanningsklachten
- Rug-, nek-, en schouderklachten
- Heup-, knie-, en voetklachten
- Neurologische aandoeningen
- Orthopedische aandoeningen
- Reumatische aandoeningen
- COPD/ademhalingsproblematiek
- Chronische pijn
- Revalidatie na operatie of opname ziekenhuis

