

"Oefentherapeute Annemieke de Feiter houdt mensen in beweging"

Oefentherapie is een methode die klachten aan spieren en gewrichten behandelt en helpt voorkomen. "Wil een patiënt steeds terugkerende klachten echt aanpakken, dan is een periode van 'intrainen' van een nieuwe houding en manier van bewegen nodig", vertelt Annemieke de Feiter, oefentherapeute volgens de methode Cesar. Annemieke is dit jaar 25 jaar actief als oefentherapeute en heeft sinds 1993 een eigen praktijk in Heinkenszand. Ook maakt ze deel uit van een collegiaal samenwerkingsverband onder de naam MensActief.

Cesar officieel erkend

Veel klachten hangen samen met verkeerde houdings- en bewegingsgewoonten van mensen. Daarnaast ontstaan veel klachten door de werkhouding. Denk maar aan nek-, rug- en schouderklachten of RSI. Om dit tegen te gaan is "een scan" van de hele lichaamshouding en de manier van bewegen erg belangrijk. Het zit soms in de kleine dingen, zoals het pakken van een kopje uit de kast of de manier van werken achter de PC. Steeds repeterende houdingen en bewegingen, waarbij dezelfde spieren worden aangespannen, kunnen klachten veroorzaken. Bewustwording van de eigen bewegingen, het tijdig rust nemen en de spieren ontspannen bij handelingen in de werk- of privésfeer, zijn essentieel in het voorkomen van de klachten.

Annemieke stelt voor iedere patiënt een persoonlijk oefenprogramma samen, gericht op dagelijkse activiteiten. Door het uitvoeren van de oefeningen leert met optimaal gebruik maken van de eigen individuele bewegingsmogelijkheden. Met als resultaat: een gezondere manier van bewegen, waardoor de klachten verdwijnen of verminderen. Om dit te bereiken is wel een langere periode van 'intrainen' nodig. Annemieke: "Het aantal behandelingen dat nodig is voor het intrainen is gemiddeld 15 keer en daarbij moet men regelmatig thuis oefenen. Ook geef ik advies voor aanpassingen in huis of op de werkplek.

Eenvoudige hulpmiddelen kunnen al tot voldoende resultaat leiden. Voor mij is het steeds weer een uitdaging om mensen beter te laten bewegen, zodat klachten verdwijnen en mensen actief blijven zonder pijn."

"Toch is de effectieve behandeling door een oefentherapeut nog te weinig bekend", vindt Annemieke. "Er zijn mensen die denken dat Cesar een alternatieve methode is, maar dat is een misverstand. Oefentherapie Cesar is sinds 1972 officieel erkend als paramedisch beroep. Patiënten kunnen worden doorverwezen door huisarts, specialist of bedrijfsarts, maar zij kunnen sinds 2008 ook zonder verwijzing kiezen voor Cesar therapie.

Nieuw: Artrosenetwerk

Voor mensen van 50 jaar en ouder, die te kampen hebben met artrose, is Annemieke onlangs met collega's uit West-Brabant en Zeeland gestart met het aanbieden van een compleet oefenprogramma, waarbij de mobiliteit en zelfredzaamheid voorop

staan. Ook voor andere chronische ziekten als osteoporose, hernia, reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew etc., kan Annemieke een oefenprogramma op maat samenstellen.

Voor meer informatie: Praktijk voor Oefentherapie Cesar Heinkenszand, Annemieke de Feiter.

(artikel van Annet van Ree, 2010)