

Contact

Indien u vragen heeft of een afspraak wilt maken kunt u contact opnemen met Gilia Cinjee via:

Telefoonnummer: 0343-511693
06-27558575

e-mail: info@oefentherapie-driebergen.nl

Praktijklocatie:

Gezondheidscentrum De Bosrand
Arnhemseboven 285a
3971 HM Driebergen.

Meer informatie over behandeling van lage rugklachten en oefentherapie in zijn algemeen kunt u vinden op de volgende websites:

www.oefentherapie-driebergen.nl
www.Vvocm.nl

De oefentherapeut onderscheidt zich door verder te kijken dan de klacht zelf, dat wil zeggen dat de klacht wordt geplaatst in het totaalbeeld van de houding en het bewegen van een cliënt en persoonlijke omstandigheden. De oefentherapeut gaat samen met de patiënt aan de slag en door middel van het regelmatig doen van oefeningen worden houdingen en bewegingen verbeterd.

Lage rugklachten



Driebergen

Tel: 0343-511693

Of: 06-27558575

**Email: info@oefentherapie-driebergen.nl
www.oefentherapie-driebergen.nl**

Lage Rugklachten

Bukken, tillen, zitten, lopen ... het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan

Tenzij u klachten krijgt. Het schiet weer eens in uw rug. Hoe vaak denkt u niet 'Ach vervelend, maar het trekt wel weg'. Intussen blijven de klachten terugkomen. De oefentherapeut biedt een structurele oplossing voor uw rugpijn.

Uit onderzoek blijkt dat negen van de tien volwassenen minstens een maal in hun leven rugklachten krijgen. Bij 5 tot 10% van hen wordt een duidelijk aanwijsbare oorzaak gevonden. Maar bij de overige mensen (90-95%) is de oorzaak niet duidelijk. De lage rugklachten kunnen dan veroorzaakt worden door een verkeerde houding, overbelasting, spanning, een slechte conditie of verkeerd gebruik van de rug.



Wat doet de Oefentherapeut?

De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klacht(en). U krijgt inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Door middel van oefeningen zal de oefentherapeut samen met u werken aan het verbeteren van uw houding en manier van bewegen. Uw rug wordt sterker en de klachten nemen af. Ook leert u hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren.