

## Oefentherapie

Oefentherapie is eigenlijk een groepsnaam voor heel wat concepten die gebruikt worden om iemand terug op te trainen. Dit kan voor verschillende doelen gebruikt worden zoals terug in conditie geraken na een operatie, maar ook om sport-specifieke doelen te kunnen bereiken.

Onze praktijk heeft een oefenzaal met zowel cardio toestellen als een heel assortiment aan oefenmateriaal. Hiermee kunnen we op een gevarieerde manier bepaalde oefen-doelstellingen proberen te halen.



De oefentherapeut is specialist in het aanleren van gezond beweeggedrag. Hij kijkt samen met u naar uw leefstijl, uw lichaamshouding en manier van bewegen in dagelijkse activiteiten. Wat gebeurt er als u zit, loopt of andere bewegingen maakt? Welke spieren en gewrichten krijgen het daarbij zwaar te verduren? Daarbij wordt niet alleen naar de klacht gekeken, maar naar uw hele lichaam.

Nadat hij een analyse heeft gemaakt van uw bewegingspatroon, of het nu voor het dagelijks leven of voor uw sport is, gaat hij een behandelplan maken. Dit gebeurt meestal door eerst allerlei oefeningen op te delen in makkelijkere stukjes van oefeningen om ze daarna steeds meer aan elkaar te plakken en je meer uit te dagen.

