

Praktijk van Mirjam Zwerink voor Oefentherapie Cesar en MedicalKinetics al 30 jaar in beweging voor uw gezondheid!



Steeds meer inwoners van Raalte en omstreken zijn bekend met Oefentherapie Cesar. Mirjam Zwerink is immers al ruim 30 jaar werkzaam als oefentherapeut in Raalte. Zij runt haar praktijk aan de Drostenkamp 4 met veel plezier en passie voor het vak. Sinds 5 jaar is er ook een vestiging in Heino en vanaf 2018 is Marit Droste een nieuw gezicht in de praktijk.

Bij Cesartherapie denkt men vaak in eerste instantie aan houdingstherapie. Echter heeft het beroep zich de afgelopen jaren verder ontwikkeld. De moderne oefentherapeut is een allround bewegingscoach, een specialist op het gebied van gezond bewegingsgedrag, gezonde leefstijl, ontspanning en slapen.

Daarin heeft Mirjam niet stilgestaan, door het volgen van scholing is er veel aandacht voor vernieuwing en kwaliteit. Daarnaast geeft zij sinds een jaar ook les aan collega-oefentherapeuten bij het Paramedisch Scholingscentrum in Tilburg.

Medical Kinetics

Mirjam is als gecertificeerd Medical Kinetics therapeut deskundig in driedimensionaal bewegen. Veel klachten zijn zogenaamde "ketenproblemen": door

een blokkade in de hele ketting van bewegingen kunnen er ergens in het systeem klachten ontstaan. Bij het optillen van een arm beweegt immers niet alleen de arm, maar ook het schouderblad en de wervelkolom. Een hele reeks van spieren is nodig voor de beweging en het stabiliseren van het lichaam. Het lichaam past zich aan en er ontstaat lokale overbelasting. Een voorbeeld hiervan is het ontstaan van schouderklachten door stijfheid in de bovenrug. Maar ook bekkenklachten, rugpijn en hoofdpijn kunnen op deze manier ontstaan. Vaak is er sprake van een sterk voorkeurspatroon, zoals hangen op één been, zitten op één bil of steeds over één kant naar voren buigen. Door de specifieke oefeningen wordt de patiënt zich hiervan bewust en leert het lichaam in alle richtingen goed te bewegen.

De therapie kan aangevuld worden met het behandelen van triggerpoints, zogenaamde spierknopen, die ontstaan als gevolg van verkeerde belasting of overbelasting. De massagetechniek kan ook aan de patiënt geleerd worden om zelf thuis toe te passen. Dit altijd in combinatie met oefeningen, die zodanig zijn dat het lichaam op de juiste manier getraind wordt. Is de oefening te zwaar, dan zal men immers met de sterkste schakel dit proberen te compenseren, wat de klachten juist kan uitlokken. Een oefening is zinvol als deze technisch netjes kan worden uitgevoerd, met oog voor coördinatie, balans en timing, juiste spierwerking en een goede ademhaling. De training is functioneel, dat wil zeggen zonder toestellen en gericht op bewegingen in het dagelijks leven zoals lopen, bukken, reiken, draaien enzovoort.

Medical Kinetics leent zich ook goed voor het behandelen van klachten, die met spanning en stress te maken hebben, zoals (chronische) spierklachten, burn-out of hyperventilatie door het herstellen van de balans tussen belasting en belastbaarheid. Ook sporters met blessures kunnen hier baat bij hebben, de focus ligt niet alleen op het opheffen van de pijnklachten, maar ook op de oorzaak hiervan in het bewegend functioneren.

Groepslessen

De groepslessen zijn bedoeld voor iedereen- met of zonder klachten- om te werken aan algehele fitheid. Er is aandacht voor lenigheid, spierkracht, stabiliteit, coördinatie, ademhaling en conditie. Bij elke oefening wordt er gelet op de stand van het bekken en de wervelkolom en een goed gebruik van buik- en rugspieren. Samen trainen werkt bovendien motiverend.

Nieuwe groepslessen

In het najaar start Mirjam met een nieuwe oefengroep, speciaal voor 70-plussers: met veel aandacht voor evenwicht, balans, behoud van lenigheid, spierkracht en botmassa, uitvoeren van dagelijkse houdingen en bewegingen.

Marit start in januari 2020 met de nieuwe groepsles "Lekker in je lijf!" Deze groepsles is bedoeld voor iedereen die wil werken aan een gezondere leefstijl en beter bewegen.

Open huis

Benieuwd geworden naar de praktijk? Mirjam en Marit heten iedereen van harte welkom op vrijdag 13 september tussen 19.00 en 21.00 uur.



Voor meer informatie en
aanmelding:
mirjam@cesarraalte.nl
Tel. 0572 - 353 130
www.mirjam.cesarraalte.nl

