

Nieuwsbrief

Nieuws rondom de praktijk

Even Voorstellen....

Mijn naam is Hilda Eikenaar. Vanaf 1 januari 2011 is er een samenwerkingsverband met Ynske Heddema en Willeke van Dijkhuizen. Vanaf 1999 ben ik werkzaam als oefentherapeut met kinderen. Mijn praktijkruimte bevindt zich binnen de muren van de Michaëlschool (school voor speciaal basisonderwijs), Van Almondestraat 2 te Amersfoort. Ik behandel kinderen met een motorische achterstand of motorische problemen van deze school. Daarnaast behandel ik ook kinderen van buiten de school.

Bovendien werk ik één dag per week op de Koningin Wilhelminaschool SBO te

Amersfoort.

In 2009 heb ik de specialisatie kinderoefentherapie afgerond. Van 1981 tot 1990 heb ik full-time gewerkt als oefentherapeut in het verpleeghuis de Lichtenberg. Zo kan ik ook in vakanties en/of studiemomenten de oudere patiënten van Ynske of Willeke tijdelijk overnemen bij waarnemingen.



Praktijk voor Oefentherapie Cesar



**Y. Heddema
W. van Dijkhuizen**

Swammerdamstraat 24
3817VR Amersfoort
Tel: 033-4450175
Mob: 0653419088

E-mail: cesarheddema@planet.nl

Bereikbaar van
Maandag t/m Vrijdag

www.oefentherapieamersfoort.nl

Groepsles 'Bewegen voor vrouwen'

Aandacht voor houding en bewegen

Naar aanleiding van vragen uit de praktijk over mogelijk een bewegingsgroep voor vrouwen, start er naast de al bestaande dinsdagavondles, vanaf maandagavond 14 maart 2011, een groepsles voor vrouwen (plm 25—45 jarigen) die graag meer gezond/verantwoord willen bewegen waarbij tevens persoonlijke aandacht is voor de houding .

De lessen vinden plaats maandag van 20:15 tot 21:15 op de Swammerdamstraat 24 te Amersfoort.

Wilt u een keer een proefles volgen of heeft u vragen, neem gerust contact met ons op via 033-4450175 of 06-53138713

Bezoek van een huisarts in opleiding

Onlangs mocht ik als huisarts in opleiding een ochtend meekijken bij de Cesar therapie praktijk van Ynske Heddema, erg leuk om eens te kijken wat er te beleven valt in de paramedische wereld! Ik had van te voren niet een heel duidelijk beeld bij deze vorm van oefentherapie, waardoor ik ook niet goed wist welke patiënten hier het beste op hun plek zouden zijn. Wat opviel was de persoonsgerichte aanpak, waarbij er gekeken wordt naar het bewegingsapparaat en dan met name gericht op de houding.

Sommige veel voorkomende klachten zoals hoofdpijn of rugklachten blijken bij onderzoek samen te hangen met bijvoorbeeld het (onbewust) aanspannen van bepaalde spieren, of juist doordat sommige spiergroepen (buikspieren!) onvoldoende worden gebruikt. Er wordt eerst uitgebreid gekeken naar de houding en de bewegingspatronen van de patiënt/ cliënt. Daarna wordt er een oefenprogramma op maat gemaakt. Want uiteindelijk komt de verandering door oefenen, veel oefenen...

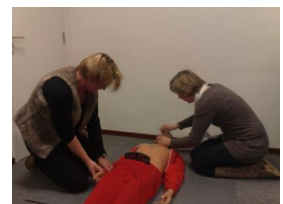
Door het meelopen weet ik beter wie er baat zouden kunnen hebben bij cesartherapie. Daarvoor Ynske en de patiënten bij wie ik mee mocht kijken, bedankt!

Mayke de Vreugd (haio Voondelplein)



Reanimatie cursus!

Samen met een aantal collega oefentherapeuten hebben we de afgelopen maand een reanimatie cursus (met AED leren gebruiken) gevolgd in het Elisabeth ziekenhuis. Het waren leuke, maar vooral leerzame avonden. Op de laatste avond kon het diploma in ontvangst worden genomen.



Verwacht:

- Stage
Medio maart 2011 zal er naar alle waarschijnlijkheid weer een stagiaire zijn op maandagmiddag in de praktijk. Meer informatie volgt.
- Patienten enquête start in voorjaar
In de loop van het voorjaar kunt u onze patientenenquête verwachten. Hoe dit allemaal in zijn werk gaat en waarom het voor u als patiënt belangrijk is, zullen we in de volgende nieuwsbrief nader toelichten.
- Nordic Walking op donderdag
Vanaf 31 maart van 13.45 tot 14.30u vanaf P plaats Bosweg (bij tennisvereniging)
Opgeven per telefoon: 4450175 of 0653.419088

*Meer nieuws, kijk ook eens op de website!
www.oefentherapieamersfoort.nl*