

Oefentherapiepraktijk Schillemans Cesar Mensendieck

De oefentherapie Cesar/Mensendieck is al ruim honderd jaar een effectieve methode om klachten te bestrijden die voortkomen uit een verkeerd bewegingspatroon.

Niemand heeft altijd een perfecte houding: we zitten te lang gespannen achter de computer of we belasten bij het tillen de verkeerde spieren. Daardoor kunnen er klachten ontstaan zoals hoofdpijn of rugpijn. Wij onderzoeken samen met u waar de klachten vandaan komen en helpen u zich daar bewust van te worden. Vervolgens laten we u door eenvoudige oefeningen zien hoe u zelf de pijn kunt laten verdwijnen of verminderen.

Naast de algemene oefentherapie Cesar/ Mensendieck zijn er de specialisaties psychosomatische oefentherapie, bekkenoefentherapie en (kinder) slaapoefentherapie. Als slaapoefentherapeuten hebben wij ons gespecialiseerd in het bereiken van positieve gedragsverandering. Er wordt gewerkt aan de duur, de kwaliteit en het tijdstip van uw slaap. We doorbreken de vicieuze cirkels waarin u terecht bent gekomen bij slaapproblemen. Zodat u slaap verbeterd!!

Marjolein Schillemans

In 1991 ben ik als Oefentherapeut Mensendieck afgestudeerd. Mijn specialisaties zijn psychosomatische oefentherapie, bedrijfsoefentherapie, slaapoefentherapie en duizeligheid. Als stress een belangrijke rol speelt of zelfs de belangrijkste oorzaak is van uw lichamelijke klachten, kan er gekozen worden voor de integrale aanpak van de psychosomatische oefentherapie.

In mijn praktijken te Eindhoven en Nuenen ontvang ik mensen met houding- en werkgerelateerde klachten waaronder nek- en rugklachten, CANS (RSI). Soms maakt een werkplekbezoek deel uit van de behandeling.

Ook neurologische klachten, denk aan hernia/discopathie en kanaalstenose vallen binnen mijn werkgebied.

Als psychosomatische oefentherapeut help ik bij spanningsgerelateerde klachten, denk aan hyperventilatie, spanningshoofdpijn, omgaan met angsten en depressies maar ook onverklaarbare en chronische klachten. De behandeling bestaat uit gesprekken die afgewisseld worden met oefeningen met als doel: beter te kunnen ontspannen en dichterbij jezelf te komen. Tevens neem ik in een groep deel aan valpreventie voor ouderen.

Buiten de muren van de praktijk ben ik werkzaam als bedrijfsoefentherapeut en verzorg ik trainingen op locatie en werkplekbezoeken bij bedrijven. Voor meer informatie bekijk ook de volgende websites: www.socm.nl en www.centrumbalans.nl.

Sanne de Jong

Ik ben sinds 2014 werkzaam als oefentherapeut Cesar in Oefentherapiepraktijk Schillemans.

Ik ben gespecialiseerd in bekkenoefentherapie en (kinder)slaapoefentherapie. Ik heb ervaring in het behandelen van bekken(bodem)klachten, rugpijn, spanningshoofdpijn, hyperventilatie, houdingsproblematiek, hernia's en kanaalstenose.

Tijdens de therapie vind ik het belangrijk dat u zich bewust wordt van uw houding en uw klachten, en dat er in het behandelproces een gedragsverandering plaatsvindt, zodat klachten ook preventief worden verholpen.

Naast mijn werkzaamheden als oefentherapeut geef ik sportlessen bij diverse sportinstanties. In het Centrum voor Beweging & Therapie geef ik op maandagochtend en woensdagavond Pilateslessen.