

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 is er een specialisatie psychosomatische oefentherapie. 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. Marjolein is een geregistreerd psychosomatisch oefentherapeut en heeft een uitgebreide opleiding psychosomatiek gevolgd. De behandelingen van deze gespecialiseerde therapeut richt zich zowel op de lichamelijke als op de psychosociale problematiek.

Marjolein Schillemans

In 1991 ben ik als Oefentherapeut Mensendieck afgestudeerd en heb mij door middel van studie gespecialiseerd als psychosomatisch- en bedrijfsoefentherapeut. 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 en MS-zorg.

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: <http://www.socm.nl/en>  
<http://www.centrumbalans.nl>.

Sanne de Jong

Ik ben sinds september werkzaam als oefentherapeut Cesar in oefentherapiepraktijk Schillemans, waar ik met plezier tijdens mijn opleiding mijn seniorstage succesvol heb afgerond.

Ik heb ervaring in het behandelen van ouderen, rugklachten, spanningshoofdpijn, houdingsproblematiek en neurologische aandoeningen zoals een hernia. Tijdens de therapie vind ik het belangrijk dat u zich bewust wordt van hun houding en hun klachten, en dat er in het

behandelproces een gedragsverandering plaatsvindt. Zodat klachten ook preventief worden verholpen.

Tevens heb ik de medical taping concept opleiding gevolgd, en volg ik de zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn cursus van Cecile Röst.