

MIRANDA SONNEVELD

Ik, Miranda Sonneveld, ben eigenaresse van Best Move Oefentherapie Cesar met ruim 25 jaar ervaring als zelfstandig oefentherapeut Cesar. Bij de behandeling is uw persoonlijke verhaal voor mij belangrijk. Van patiënten krijg ik te horen dat ik ze een luisterend oor bied en ze zich begrepen voelen. Door goed te luisteren, kunnen we samen werken aan een oplossing op maat. In de oplossing wordt niet alleen tijd besteed aan wat verbeterd kan worden maar juist ook aan wat al goed is en versterkt kan worden. Als oefentherapeut Cesar ben ik geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici. Ook ben ik lid van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck, Netwerk Chronische Pijn, Slaapoefentherapie en SlaapSlim.



Ieder mens is uniek. Het centrale idee achter Best Move is dat ieder mens uniek is in zijn of haar beweging (Move), maar dat door allerlei omstandigheden deze beweging in disbalans kan raken. Door het zelfherstellend vermogen van een mens op de juiste manier te stimuleren kan deze beweging duurzaam hersteld worden en zelfs beter worden dan ooit tevoren; **Best Move.**

Expertise

- Hyperventilatie en spanningklachten
- Slaapproblemen
- Chronische pijnklachten
- Luchtwegaandoeningen
- Bekkenbodemplachten
- Zwangerschapsbegeleiding
- Werk- en houding gerelateerde klachten

OEFENTHERAPIE CESAR EN BEHANDELING

Meestal gaan staan, zitten, lopen, tillen, slapen en ademen vanzelf. Door ziekte, een ongeluk, repeterend werk of door spanning kunnen echter klachten ontstaan. Oefentherapie Cesar kan dan een uitkomst bieden. Het is wetenschappelijk aangetoond dat met behulp van oefentherapie Cesar klachten effectief kunnen worden verholpen of voorkomen.

De intake duurt 45 minuten. Op basis hiervan wordt een behandelplan opgesteld, gericht op het verbeteren van houding en beweging door middel van oefeningen en coaching. Hierbij is aandacht voor gedragsverandering en toepassing in het dagelijks leven. Naast individuele behandelingen zijn ook groepslessen mogelijk.

VERGOEDINGEN

Best Move oefentherapie Cesar heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Of uw zorgverzekeraar oefentherapie vergoedt, hangt af van een aantal factoren: leeftijd, aanwezigheid van een chronische aandoening die voorkomt op de 'Lijst chronische oefentherapie', en/of het hebben van een aanvullende verzekering. Bij aanvang van de therapie zullen de vergoedingen besproken worden zodat u niet voor verrassingen komt te staan. Voor meer specifieke informatie verwijst ik naar mijn website: www.best-move.nl.

EXPERTISE

Ik ben bekwaam in de behandeling van allerlei voorkomende klachten. Ik doe voortdurend aan bij- en nascholing. De afgelopen jaren heb ik me verder gespecialiseerd in de volgende gebieden:

Hyperventilatie en spanningsklachten

Hoewel ademen vaak onbewust en goed gaat, kan de ademhaling voor klachten zorgen zoals bij hyperventilatie en stress. Hierdoor raakt het lichaam uit balans wat kan leiden tot duizeligheid, hartkloppingen en/of prikkelingen in het lichaam. Tijdens de therapie wordt gewerkt aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning.

Slaapproblemen

Slaap is belangrijk voor het herstel van het lichaam. Problemen met inslapen, vaak wakker worden of veel te vroeg wakker worden, kunnen dan ook leiden tot moeheid, concentratieverlies, piekeren, ergernissen en/of algemene belemmeringen overdag. Tijdens de behandeling worden de oorzaken van slecht slapen inzichtelijk gemaakt en wordt aandacht besteed aan slaapeducatie, slaaphygiëne, gedrags- en ontspanningstechnieken.

Chronische pijnklachten

Heeft u al jaren pijnklachten en ervaart u hier nog steeds de gevolgen van? Met Oefentherapie Cesar werken we aan erkenning van signalen van het lichaam, zodat u grip krijgt op de klachten en de kwaliteit van leven verbetert.

Luchtwegaandoeningen

Benauwdheid, kortademigheid en moeheid zorgen voor beperkingen in dagelijkse activiteiten. In de therapie wordt gewerkt aan verbeteren van conditie, ademhalingstechnieken, spierkracht en herstel van balans tussen inspanning en ontspanning.

Bekkenbodemplachten

Door het niet optimaal functioneren van bekkenbodemplachten kunnen klachten ontstaan zoals urineverlies, vaak plassen, harde ontlasting of pijn bij het vrijen. Bij oefentherapie Cesar wordt gewerkt aan het leren voelen van de bekkenbodemplachten door middel van deze aan te spannen of juist te ontspannen. Hierdoor krijgt u weer controle over deze spieren.

Zwangerschapsbegeleiding

In de zwangerschap verandert het lichaam in relatief korte tijd, zo ook de houding en manier van bewegen. Hierdoor kunnen ademhalingsproblemen of klachten van rug, bekken, nek of schouder ontstaan. De behandeling heeft als doel deze klachten op te lossen of te voorkomen. Ook is het mogelijk om voorbereid te worden op de bevalling. Hierbij wordt aandacht besteed aan de bevalling zelf en de herstelperiode erna, dit kan zowel individueel als in een groep.

Werk- en houding gerelateerde klachten

Schiet het in uw rug of heeft u last van de schouders en/of armen na het computeren? Deze klachten kunnen uw activiteiten negatief beïnvloeden, waardoor werk, hobby en/of sport niet of maar gedeeltelijk uitgevoerd kunnen worden. Met oefentherapie Cesar wordt gewerkt aan een comfortabele houding en beweging, wat toegepast kan worden bij dagelijkse activiteiten.

Hebt u één of meerdere van deze klachten? Maak dan een afspraak en kom langs voor een gesprek.

Best Move Oefentherapie Cesar
De Ronde 12-14
5683 CZ Best
www.best-move.nl
info@best-move.nl
m.06.51831423

