

## Oefentherapie Cesar tijdens herstel na besmetting met covid-19.

Bent u besmet geweest met het virus covid-19 en ondervindt u problemen in het volgende:

- Problemen in de ademhaling tijdens bewegen.
- Spierklachten tijdens bewegen.
- Moeite met opbouwen van de zithouding, staande houding en dit volhouden.
- Problemen in het opbouwen van de conditie tijdens dagelijkse activiteiten.
- Slaapproblemen.

Wij helpen en begeleiden u graag bij het terug vinden van uw grenzen van belasten en ook in het stap voor stap weer goed opbouwen van uw belastbaarheid.

Oefentherapie Cesar werkt zo aan het verbeteren van uw lichaamsbewustwording, voelen en herkennen van grenzen en verbeteren van het functioneren in dagelijkse activiteiten en ook verbeteren van het slapen.

Wij hebben een goede samenwerking met fysiotherapeuten en ergotherapeuten, die ook belangrijk zijn in het gehele herstelproces.

Hoewel Oefentherapie Cesar zonder verwijfsbrief toegankelijk is, raadplegen wij in deze situatie graag uw huisarts of specialist. Aanmelding met een verwijfsbrief van uw huisarts of specialist heeft hierbij dus onze voorkeur.