

### Met en zonder verwijzing

Een huisarts, medisch specialist en/of bedrijfsarts kan u doorverwijzen. Maar u kunt ook direct - zonder verwijzing - bij de oefentherapeut terecht.

### Vergoeding

Behandelmogelijkheden worden conform de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering vergoed.

### Meer informatie?

Bekijk [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl). Daar vindt u ook oefentherapeuten bij u in de buurt. Of bel met 'De Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck' (VvOCM): 030 - 2625627, [info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl).



**Uw therapeut:**

**Dit is een uitgave van de VvOCM**

De Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck

# zorg voor beweegen

Meer dan **75 jaar ervaring** in het behandelen van:

hoofdpijn en spanningsklachten **arbeidsrelevante klachten**  
rug- en bekkenklachten **arm- nek- en schouderklachten**  
houding of bewegingsklachten **ademhalingsklachten**  
heup- knie- en voetklachten **incontinentie klachten**  
**chronische aandoeningen**



### 'Ach dat gaat wel weer over...'

*Het schiet weer eens even in uw rug. Die nekpijn die maar niet weg wil gaan. Of na een dag werken helemaal op zijn, terwijl u voornamelijk 'alleen maar' achter de computer hebt gezeten!*

Hoe vaak denkt u niet: 'Ach vervelend, maar het trekt wel weer weg.' Of: 'Tja, daar is toch niets aan te doen. Even doorbijten.' En ging u wél op zoek naar een oplossing, dan bleek het moeilijk de klachten goed te duiden. Laat staan voldoende weg te nemen. Een extra kussentje, proberen meer pauzes te nemen... dikwijls is het resultaat niet wat u ervan verwachtte. Toch is er een structurele oplossing voor uw klachten.

### De oefentherapeut

De oefentherapeut kan de oplossing voor u zijn. De oefentherapeut is een paramedicus die veel weet over houding en beweging. De oefentherapeut heeft de opleiding Cesar of Mensendieck oefentherapie gedaan en is een bevoegd therapeut.

### Op uw lijf geschreven

Voor uw klachten wordt er een passende behandeling uitgestippeld waarbij rekening wordt gehouden met uw dagelijkse activiteiten. De therapie is dus altijd maatwerk en 'op uw lijf geschreven'.

### Persoonlijke coaching

De oefentherapeut geeft therapie én adviseert. De oefentherapeut behandelt uw klachten en is uw persoonlijke coach. Samen werkt u aan verbetering van uw houding en bewegingspatroon. Net zolang totdat het gezonder bewegen als vanzelf gaat.

### De voordelen van oefentherapie

De oefentherapeut richt zich op het verminderen en wegnemen van klachten. Tijdens de behandeling krijgt u bovendien advies hoe u klachten in de toekomst kunt voorkomen.

U leert bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren. En u verbetert uw houding en ontdekt een optimale manier van bewegen. Oefentherapie is in alle opzichten goed voor uw gezondheid.

### Waarom werkt oefentherapie zo goed?

Bukken, tillen, zitten, lopen... we doen het allemaal. Dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stil staan. Oefentherapie maakt u bewuster van die alledaagse verrichtingen. Door eenvoudige bewegingen die u vaak maakt te verbeteren zijn klachten al flink terug te dringen. Want juist die bewegingen vormen een groot onderdeel van uw leven.

Om het goed aan te pakken is een prettige band tussen u en de oefentherapeut noodzakelijk. Door zich in te leven begrijpt de therapeut uw manier van bewegen. 'Welke activiteiten voert u allemaal uit op een dag?' De oefentherapeut bespreekt dit. Samen analyseert u uw bewegingsgedrag en ontdekt u andere - gezondere - manieren van bewegen.

De bewegingsoefeningen doet u zoveel mogelijk in de context. Oftewel: de oefentherapeut zorgt dat oefeningen zoveel mogelijk aansluiten op uw activiteiten in het dagelijks leven. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief.

Oefentherapie geeft u grip en controle op uw dagelijkse houding en bewegingen. Dankzij inzicht in uw eigen activiteiten en training die aansluit op uw levensstijl.

### Voor iedereen die beter wil bewegen

Oefentherapie is voor kantoomedewerkers, sporters, huisvrouwen, chauffeurs, musici, postbezorgers, dansers et cetera. De lijst is eindeloos want iedereen beweegt!

Twee aparte specialisaties zijn kinderoefentherapie en psychosomatische oefentherapie. Bezoek [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) voor meer informatie. Daar leest u eveneens over andere specifieke doelgroepen waarvoor oefentherapie uitkomst biedt. Voor (bijna) elke klacht is er een oplossing te vinden.

### De oefentherapeut behandelt onder meer:

- hoofdpijn en spanningsklachten
- rug- en bekkenklachten
- arm-, nek- en schouderklachten
- ademhalingsklachten
- arbeidsrelevante klachten
- heup-, knie- en voetklachten
- motorische klachten
- incontinentie klachten
- chronische aandoeningen

### Een kleine stap, groot plezier

Bewegen doen we allemaal. En juist daarom is - professionele - aandacht voor houding en beweging zo waardevol. Samen met een oefentherapeut maakt u een plan om van klachten af te komen en nieuwe klachten te voorkomen. U vindt balans in lijf en leden.

Beter worden in bewegen, daar is maar een kleine stap voor nodig. Blijf daarom niet zitten en spreek eens af met een oefentherapeut!