

zorg voor beweging



informatie voor
verwijzers

Meer dan **75 jaar ervaring** in het behandelen van:
 arbeidsrelevante klachten **rug- en bekkenklachten**
 hoofdpijn en spanningsklachten
 arm- nek- en schouderklachten ademhalingsklachten
incontinentieklachten heup- knie- en voetklachten
 chronische aandoeningen **motorische klachten**
 klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat

Oefentherapeut: de persoonlijke coach

Hoe worden mensen weer gezond? En hoe kan voorkomen worden dat bepaalde gezondheidsproblemen ontstaan of verergeren? Welk aandeel kunnen mensen daar zelf in leveren? Dit zijn vragen die zowel maatschappelijk als in de gezondheidszorg steeds vaker worden gesteld. Oefentherapie Cesar-Mensendieck is het antwoord op deze vragen. De oefentherapeut is de persoonlijke coach die mensen op een laagdrempelige en effectieve wijze een andere, gezondere manier van bewegen laat ontdekken.

Meer informatie

Wilt u meer weten over oefentherapie of zoekt u een oefentherapeut? Kijk op de website van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VVOCM): www.oefentherapeut.nl



Dit is een uitgave van de VVOCM

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck
 Utrecht | www.vvocm.nl | [E info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)

Verwijsindicaties Oefentherapie Cesar-Mensendieck

Algemeen

- Rugklachten
- Nek- en schouderklachten
- Heup- en knieklachten
- Verbeteren ademtechnieken
- Verbetering houding/beweging
- Arbeidsrelevante klachten / verbeteren werkhouding
- Revalidatie
- Gevolgen van chronische aandoeningen
- Klachten aan bewegingsapparaat bij mensen met chronische aandoening

Neurologische aandoeningen

- Cervicaal syndroom/Brachialgie
- Ischialgie/Radiculair syndroom
- H.N.P. (conservatief, pre- en post operatief)
- Migraine
- C.V.A.
- M. Parkinson
- Multiple Sclerose
- Whiplash
- Spierziekten

Orthopedische aandoeningen

- Houdingsanomalieën
- Degeneratieve afwijkingen
- Groeistoornissen
- Standsafwijkingen van gewrichten
- Thoracic outlet syndroom
- Surménage
- Hypermobiliteit
- Contracturen
- Revalidatie na trauma en chirurgische ingrepen
- Osteoporose

Respiratoire aandoeningen

- COPD
- Ademhalingsinsufficiëntie
- Hyperventilatie

Reumatologische aandoeningen

- Reumatoïde artritis
- Arthrosis Deformans
- M. Bechterew
- Fibromyalgie

Gynaecologische aandoeningen

- Zwangerschapsproblematiek
- Bekkenbodempromblematiek en incontinentie
- Bekkenklachten

Spanningsklachten en klachten door overbelasting

- Stress
- Tension headache
- Hyperventilatie
- Lumbago
- Cervicobrachialgie
- KANS (voorheen RSI)
- Bewegingsangst
- Slaapstoornissen

Sensomotorische aandoeningen

- Stoornissen en achterstand in de motorische ontwikkeling bij kinderen
- Problemen met fijne en grove motoriek
- Hyperactiviteit

De oefentherapeut: specialist in gezond beweeggedrag

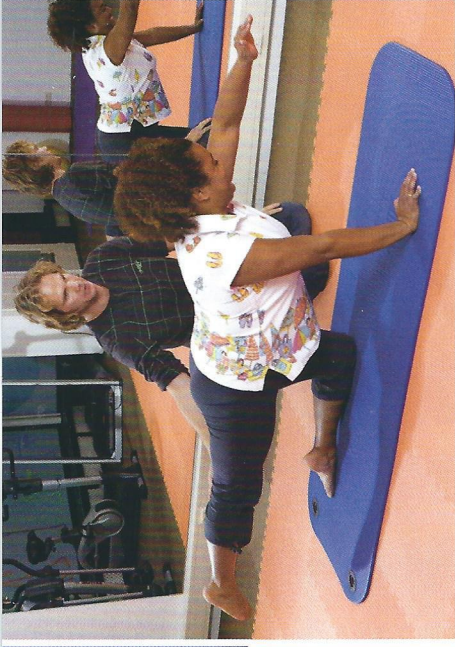
Bukken, tillen, zitten, lopen ... Mensen bewegen de hele dag en vaak gaat dit onbewust. Iedereen heeft zijn eigen houding en manier van bewegen, maar sommige gewoontes zijn belastend voor het lichaam. Er ontstaan klachten aan bijvoorbeeld rug, nek of schouder. Ook door bepaalde afwijkingen van het bewegingsapparaat kunnen problemen ontstaan. De oefentherapeut biedt een structurele oplossing voor deze klachten.

De oefentherapeut is specialist in het aanleren van gezond beweeggedrag. Oefentherapie Cesar-Mensendieck is een paramedische interventie gericht op het voorkomen en verminderen c.q. opheffen van klachten op het gebied van houding en beweging tijdens dagelijkse activiteiten. De oefentherapeut richt zich op het verbeteren van individuele houdings- en bewegingsgewoonten. Hij baseert zich hierbij op zijn kennis van gezond beweeggedrag en benadert dit vanuit het biopsychosociale model.

Wanneer oefentherapie Cesar-Mensendieck?

De oefentherapeut biedt hulp bij rug- en nekklachten, pijn in de gewrichten, klachten bij chronische aandoeningen, aan het houding-/bewegingsapparaat, houdingsafwijkingen, hoofdpijn, stress en incontinentie. Bij een aantal klachten en aandoeningen is de waarde van oefentherapie voor cliënten wetenschappelijk aangetoond¹. Een volledige lijst met verwijsindicaties vindt u in deze folder.

¹ Oefentherapie is bewezen effectief voor subacute en chronische lage rugklachten, etalageziekte (claudicatio intermittens), artrose van de knie, taaislijmziekte (cystic fibrosis) en chronische obstructieve longaandoeningen (COPD). Daarnaast zijn er aanwijzingen dat oefentherapie effectief is bij patiënten die een beroerte hebben gehad, patiënten met de ziekte van Parkinson, de ziekte van Bechterew en artrose van de heup (Bron: Oefentherapie. Rapport van de Gezondheidsraad. Den Haag, 2003).



Zelfredzaamheid

In de oefentherapeutische behandeling wordt de cliënt actief betrokken bij het aanpassen van zijn bewegingsgedrag. Stapsgevoels leert hij de samenhang tussen klacht, lichaamshouding en beweeggedrag begrijpen en ontdekt daarmee de oorzaak van de problemen. Oefentherapie Cesar-Mensendieck maakt de cliënt zelfredzaam. Na afloop van de behandeling zal hij eerder signalen herkennen en zelfstandig klachten kunnen voorkomen of verhelpen.

Curatief én preventief

Oefentherapie Cesar-Mensendieck is niet alleen gericht op het verminderen en wegnemen van de klachten. Verandering van het beweeggedrag is (indien mogelijk) het uitgangspunt van de behandeling van de oefentherapeut. De cliënt krijgt advies hoe klachten in de toekomst kunnen worden voorkomen. De cliënt leert bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren. Houding en beweging worden zodanig verbeterd, dat klachten ook op lange termijn wegblijven.

Specifieke doelgroepen

Oefentherapie Cesar-Mensendieck kent twee specialisaties voor specifieke doelgroepen en klachten, namelijk kinderoefentherapie en psychosomatische oefentherapie. Er zijn behandelprogramma's voor specifieke doelgroepen zoals diabetici, reuma-, COPD- en Parkinsonpatiënten. Ook voor ouderen, zwangere vrouwen, musici en werknemers/werkgevers zijn speciale programma's ontwikkeld, waarin het accent op preventie ligt. Een ander voorbeeld is het Netwerk Chronische Pijn. Dit landelijke netwerk van oefentherapeuten Cesar-Mensendieck werkt met een vernieuwende behandelwijze die speciaal is ontwikkeld voor mensen met chronische pijn. De behandeling neemt de pijn niet weg, maar laat zien hoe je op een andere manier met pijnklachten kunt omgaan.

Waarom kiezen voor oefentherapie Cesar-Mensendieck?

Kenmerkend voor oefentherapie Cesar-Mensendieck is dat de oefentherapeut bij een klacht altijd het complete beweeggedrag van de individuele cliënt zal betrekken. Verandering van het beweeggedrag is (indien mogelijk) het uitgangspunt van de behandeling van de oefentherapeut. Dat wil zeggen dat de cliënt anders zal gaan leren bewegen en dit als nieuw en eigen patroon gaat implementeren. De behandeling bestaat uit houding- en bewegingsadviezen en oefeningen die in de praktijk gedaan worden, maar ook vooral door de cliënt thuis.

De voordelen van oefentherapie kort op een rij:

De mens centraal

Kenmerkend voor oefentherapie Cesar-Mensendieck is dat de oefentherapeut niet alleen kijkt naar de klacht van de cliënt op functioneel niveau. De hulpvraag wordt altijd vertaald naar het activiteiten- en participatieniveau van de cliënt. De oefentherapeut benadert de mens in zijn omgeving als geheel.

Laagdrempelig en bewezen effectief

Op basis van de hulpvraag wordt een persoonlijk behandelplan opgesteld met een duidelijk behandelplan. Oefeningen zijn gekoppeld aan de dagelijkse activiteiten van de cliënt. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook bewezen effectief. De cliënt leert anders en optimaler bewegen en ontwikkelt daarmee een gezondere leefstijl.