

### Zelfstandige praktijk of instelling

Oefentherapeuten Cesar/Mensendieck werken meestal vanuit een eigen praktijk. U komt de oefentherapeut echter ook tegen in ziekenhuizen, revalidatiecentra, verpleeg- en verzorgingstehuizen, speciale klinieken en dagbehandelingcentra.

### Cursusaanbod voor particulier of bedrijf

Veel oefentherapeuten bieden ook groepslessen aan. U kunt hierbij denken aan speciale groepslessen voor mensen met een verhoogd risico: bijvoorbeeld zwangeren of ouderen of speciale klachtengroepen bijvoorbeeld oefengroepen voor patiënten met lage rugpijn. Ook stijgt het aantal oefentherapeuten dat actief is in het bedrijfsleven op het gebied van arbeidsomstandigheden en klachtpreventie.

### Vergoeding

Op verwijzing van de huisarts, specialist of bedrijfsarts wordt in de meeste gevallen oefentherapie Cesar/Mensendieck vergoed vanuit de aanvullende pakketten. Informeer bij uw zorgverzekeraar of de oefentherapeut.

Voor praktijkadressen van oefentherapeuten Cesar/Mensendieck in Friesland zie de Gouden Gids, de Telefoongids of kijk op:

[www.ocmfriesland.nl](http://www.ocmfriesland.nl)  
[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)

**Landelijk informatienummer VvOCM: 030-2625627**  
**Regionaal informatienummer Friesland: 0514-565609**

Deze folder wordt u aangeboden door de oefentherapeuten Cesar/Mensendieck regio Friesland.

hyperventilatie

rugklachten

# OEFENTHERAPIE

## WAT IS DAT?

nekkklachten

fibromyalgie

CANS(RSI)

bekkenklachten

houdingsproblemen

lage belastbaarheid

osteoporose

stressgerelateerde klachten

motorische ontwikkelingsproblemen

arthrose

hernia

Total Hip

CARA

spierspanningshoofdpijn





## OEFENTHERAPIE CESAR EN MENSENDIECK BEHANDELT ÈN VOORKOMT KLACHTEN AAN HET BEWEGINGSAPPARAAT

**Bewust bewegen:  
de kracht van  
oefentherapie!**

### **Voor wie is oefentherapie geschikt?**

Pijnklachten in spieren of gewrichten ontstaan vaak of worden verergerd door een verkeerde houding en door belastende bewegingen. Soms in combinatie met een aandoening. Door oefentherapie Cesar/Mensendieck leert u zelf uw klachten te verhelpen en te voorkomen.

### **Met wat voor klachten kunt u bij de oefentherapeut terecht?**

Bijvoorbeeld klachten die voortkomen uit houdingsproblemen of uit neurologische of orthopedische aandoeningen, reumatische pijn aan spieren of gewrichten, stoornissen in de ademhaling of de bloedsomloop, stressklachten, hoofdpijn, pijn aan bekken, rug, nek en schouders en CANS.

Oefentherapie Cesar/Mensendieck is daarnaast ook bedoeld voor risicogroepen. Hierbij gaat het om mensen met een verhoogde kans op klachten aan het bewegingsapparaat. Zwangere vrouwen bijvoorbeeld, ouderen maar ook opgroeiende kinderen met houdingsafwijkingen en/of motorische problemen. Daarnaast volwassenen die zware fysieke arbeid verrichten of vaak dezelfde bewegingen uitvoeren. Denk hierbij aan bouwvakkers, musici, chauffeurs, verpleegkundigen en beeldschermwerkers.

### **Hoe is de werkwijze van een oefentherapeut?**

De eerste twee stappen in de behandeling van een oefentherapeut zijn een intake-gesprek en een oefentherapeutisch onderzoek. De oefentherapeut onderzoekt waardoor uw klachten zijn ontstaan. Wat zijn uw dagelijkse bezigheden? Welke houdingen en bewegingen veroorzaken pijn? Onder andere door middel van spiegels kijkt u naar uw houding en bewegingen. De oefentherapeut geeft hierbij inzicht in de relatie tussen de manier waarop u beweegt en uw klachten.

### **Het verlicht de pijn**

Vervolgens gaan we op zoek naar houdingen en bewegingen die uw klachten verminderen. Stapsgewijs wordt u zich bewust gemaakt van uw manier van bewegen en hoe u hierin verbeteringen kunt aanbrengen. Hierbij wordt er gestreefd naar een zo'n efficiënt mogelijk spiergebruik en een evenwichtige gewrichtsbelasting. U krijgt oefeningen met een spierontspannend, mobiliserend of juist een spierversterkend karakter afhankelijk van uw persoonlijke (werk)situatie. Veel oefeningen zijn direct gerelateerd aan dagelijkse houdingen en beweging en daarmee makkelijk toepasbaar in het gewone dagelijkse functioneren. Ook kan er specifiek aandacht gegeven worden aan ademhaling en ontspanning. Uiteindelijk wordt er gestreefd naar een blijvende gedragsverandering op het gebied van uw houding en beweging.

### **Het werkt preventief**

Het is juist deze gedragsverandering waar een sterk preventieve werking vanuit gaat. Het gezonde bewegingsgedrag doet klachten verminderen of zelfs, afhankelijk van de onderliggende oorzaak verdwijnen. Ook als klachten terugkomen weet u zelf wat u er aan kunt doen door de geleerde oefeningen, en bent u minder afhankelijk van medicatie of andere hulpverleners. Uit recent onderzoek is gebleken dat patiënten die oefentherapie hebben ondergaan daarna minder hulp zoeken bij andere paramedische hulpverleners.

### **Wat is het verschil tussen Mensendieck en Cesar?**

Hoewel er enige verschillen zijn in de methodiek en werkwijze stemmen de methodes toch in de grote lijn qua aanpak en doelstelling met elkaar overeen. De huidige ontwikkelingen in de

gezondheidszorg hebben er mede toe bijgedragen dat de beide beroepsverenigingen sinds juli 2004 gefuseerd zijn, en nu gezamenlijk opereren onder de naam VvOCM: Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck. Ook in de regio Friesland is deze fusie tussen Cesar en Mensendieck tot stand gekomen. In de provincie Friesland zijn ruim vijftig oefentherapeuten werkzaam.

### **Bewust bewegen: de kracht van oefentherapie!**

Uit het bovenstaande blijkt dat de oefentherapeut verder kijkt dan de klacht en meer doet dan symptoombestrijding. Zij gaan naar de basis en pakken samen met u de oorzaak aan. Wilt u zelf iets aan uw klachten doen? Dan bent u bij de oefentherapeut Cesar/Mensendieck aan het juiste adres!

