

De oefentherapeut

De oefentherapeut is een allround bewegingscoach die de cliënt traint in het toepassen van de beste manier van bewegen bij zijn/haar dagelijks voorkomende activiteiten/werkzaamheden.

Adressen

Zoekt u een oefentherapeut Cesar/Mensendieck, liefst bij u in de buurt? Ga dan naar de website www.oefentherapeut.nl en klik op 'Praktijkzoeker', of neem contact op met de beroepsvereniging VvOCM in Utrecht. Adressen van oefentherapeuten Cesar/Mensendieck vindt u ook in de Goudengids onder Cesar, Mensendieck of Oefentherapeut.

Vergoeding

Behandelingen worden vergoed conform de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) ziektekostenverzekering.

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

De VvOCM behartigt de belangen van de aangesloten oefentherapeuten en optimaliseert en borgt de kwaliteit.

Voor verdere informatie kunt u terecht op www.vvocm.nl of www.oefentherapeut.nl

In deze serie zijn verschenen:

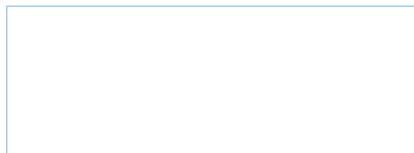
- Folder musiceren
- Folder arbeidsrelevante klachten
- Folder nek- en schouderklachten
- Folder lage rugklachten
- [Folder algemeen](#)
- Folder zwangerschap
- Folder bekkenpijn



Voor meer informatie kunt u op werkdagen terecht bij:

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Secretariaat (van 9.00-15.00 uur)
Kaap Hoorndreef 54
3563 AV Utrecht

Telefoon (030) 262 56 27
info@vvocm.nl
www.oefentherapeut.nl of www.vvocm.nl



Algemeen Oefentherapie Cesar / Mensendieck



Gezond bewegen kun je leren

Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck Behandelen en voorkomen van klachten

Steeds meer mensen met lichamelijke klachten vinden hun weg naar een van de 2000 oefentherapeuten Cesar en Mensendieck die Nederland rijk is. Oefentherapie Cesar/Mensendieck is een paramedische behandelmethode, gericht op het opheffen en voorkomen van klachten als gevolg van een onjuist houdings- en bewegingspatroon, al dan niet veroorzaakt door een bepaalde afwijking of ziekte. Ervaringen van cliënten, evenals diverse onderzoeken, wijzen uit dat met oefentherapie Cesar/Mensendieck vaak zeer goede resultaten worden behaald.

Wat doet een oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Een oefentherapeut Cesar of Mensendieck maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Ook krijgt u inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen met uw oefentherapeut gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten.

Uw oefentherapeut begeleidt en traint u in het aannemen van een gezondere houding. U wordt zich bewust van negatieve gewoontes en leert deze te doorbreken.

Oefentherapie wordt gegeven in de praktijkruimte van de oefentherapeut en - indien noodzakelijk - bij de patiënt thuis. Elke individuele behandeling duurt 35 minuten. Sommige praktijken bieden ook groepsbehandelingen of groepslessen aan, bijvoorbeeld voor zwangeren, ouderen of voor patiënten met specifieke klachten zoals reuma of Parkinson. De kinderoefentherapeut heeft zich gespecialiseerd in het behandelen van kinderen. Ook zijn er oefentherapeuten die vooral werken met patiënten met psychosomatische klachten. Verder zijn oefentherapeuten Cesar of Mensendieck werkzaam in o.a. het bedrijfsleven, ziekenhuizen, revalidatiecentra en verpleeg- en verzorgingshuizen.

Persoonlijke begeleiding

U werkt onder begeleiding van uw oefentherapeut aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning en brengt uw lichaam weer in goede conditie. U ontdekt hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren.

Zo leert u hoe u zelf met uw klachten kunt omgaan en hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren. De oefentherapeut stemt de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen krijgt die u kunt toepassen in uw dagelijks leven. Zowel uw werkomgeving, uw thuissituatie als uw hobby's en het sporten komen aan de orde. Door de adviezen van uw oefentherapeut toe te passen, leert u om gezonder te bewegen. Zo kunt u weer optimaal functioneren tijdens al uw dagelijkse activiteiten.

Indicaties

- Klachten van nek, schouder, rug en heup en de klachten die daaruit voortvloeien zoals spanningshoofdpijn
- Arbeidsrelevante klachten en beroepsklachten
- Houdings- en bewegingsafwijkingen
- Ademhalingsklachten, bijvoorbeeld COPD en hyperventilatie
- Neurologische aandoeningen, zoals hernia en ischias, de ziekte van Parkinson, MS
- Orthopedische aandoeningen, zoals artrose, osteoporose, ziekte van Scheuermann, scoliose
- Reumatische aandoeningen, zoals reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew
- Achterstand in motorische ontwikkeling bij kinderen
- Revalidatie
- RSI/KANS
- Bekkenklachten
- Whiplash
- Incontinentie

Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck zijn erkende, paramedische behandelmethodes. Raadpleeg de polis van uw ziektekostenverzekering voor informatie over de vergoeding. Uw huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts kan u naar een oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen.