



**Voor meer informatie kunt u op werkdagen terecht bij:**

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

Telefoon (030) 262 56 27  
Fax (030) 262 31 45  
info@vvocm.nl  
www.vvocm.nl

Member of the International Association of  
Mensendieck Therapists, Teachers and  
Educations (IAMTTE).

Copyright VvOCM 2004



ALGEMENE  
FOLDER



Gezond bewegen kun je leren

# Gezond bewegen kun je leren

## Oefentherapie Mensendieck

### Behandelen en voorkomen van klachten aan het bewegingsapparaat

#### Voor wie is oefentherapie Mensendieck geschikt?

Pijnklachten aan spieren en gewrichten ontstaan vaak door een verkeerde houding of door belastende bewegingen eventueel in combinatie met een lichamelijke aandoening. Door oefentherapie Mensendieck leert u zelf uw klachten te verhelpen en te voorkomen.

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



Oefentherapie Mensendieck is ook bedoeld voor risicogroepen. Hierbij gaat het om mensen met een verhoogde kans op problemen aan het bewegingsapparaat. Zwangere vrouwen bijvoorbeeld en opgroeiende kinderen met houdingsafwijkingen. Maar ook volwassenen die zware fysieke arbeid verrichten of vaak dezelfde bewegingen uitvoeren. Denkt u bijvoorbeeld aan bouwvakkers, chauffeurs, verpleegkundigen of beeldschermwerkers.

#### Het verlicht de pijn

De eerste twee stappen in de behandeling oefentherapie Mensendieck zijn een intakegesprek en een onderzoek. De oefentherapeut gaat na waar uw klachten vandaan komen. Wat zijn uw dagelijkse bezigheden? Welke beweging of houding veroorzaakt pijn? Samen kijkt u via spiegels naar uw houding en bewegingen. De oefentherapeut Mensendieck geeft hierbij inzicht in de relatie tussen de manier waarop u beweegt en uw klachten.

De volgende stap is oefenen. Door middel van oefeningen wordt u zich bewust van uw houding en uw manier van bewegen en leert u hierin verbeteringen aan te brengen. Daarnaast krijgt u oefeningen om de pijn te verminderen, te ontspannen en om bepaalde spieren te versterken. Deze oefeningen zijn toegespitst op uw persoonlijke (werk)situatie.



#### Het voorkomt terugkerende klachten

De kracht van oefentherapie Mensendieck is dat u herhaling van klachten leert voorkomen. Samen met de oefentherapeut heeft u uw houdings- en bewegingsgewoonten vastgesteld. Oefeningen, die u ook thuis doet, zorgen ervoor dat u uw lichaam leert kennen en begrijpen en dat uw houding verbetert.

Uiteindelijk bent u steeds beter in staat om zelf te zien, te voelen en te oordelen of uw houding en bewegingen juist zijn. U vervalt niet in oude gewoonten en wordt als het ware uw eigen therapeut. Kortom: u past het geleerde toe in het dagelijks leven en dit voorkomt dat klachten terugkeren.

#### Kies bewust voor oefentherapie Mensendieck!

Pijn als gevolg van overbelasting of verkeerde gewoonten is vervelend. Daarom is het belangrijk de basis van het probleem aan te pakken.

Oefentherapeuten Mensendieck kijken verder dan de klacht en doen meer dan symptoombestrijding. Zij gaan naar de bron, pakken samen met u de oorzaak aan. Vindt u dat zelf ook zinvol, dan bent u aan het goede adres bij de oefentherapeut Mensendieck.

#### Zelfstandige praktijk of instelling

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

#### Cursusaanbod voor particulier en bedrijf

Voor mensen met een verhoogd risico op klachten bieden oefentherapeuten Mensendieck speciale cursussen aan. Er zijn cursussen voor zwangeren en kraamvrouwen; voor ouderen (Bewust Bewegen 55+) en specifiek voor bedrijven op het gebied van arbeidsomstandigheden.

#### Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

Oefentherapie Mensendieck bestaat bijna 100 jaar in Nederland. De ruim duizend oefentherapeuten Mensendieck zijn aangesloten bij de VvOCM, de landelijke beroepsvereniging van oefentherapeuten Cesar en Mensendieck.

Informatie over vergoeding van de behandeling kunt u aanvragen bij uw zorgverzekeraar of oefentherapeut. Adressen van oefentherapeuten Mensendieck vindt u in de telefoongids en in de Gouden Gids onder Mensendieck en via [www.mensendieck.nl](http://www.mensendieck.nl).