



**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

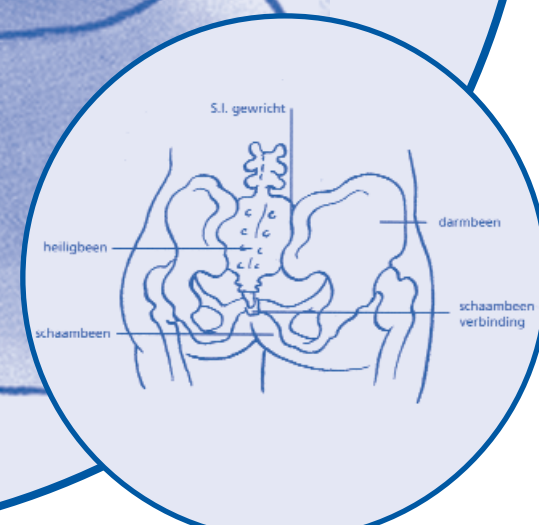
Telefoon (030) 262 56 27  
Fax (030) 262 31 45  
info@vvoem.nl  
www.vvoem.nl

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

Copyright VvOCM 2004



BEKKEN  
FOLDER



Gezond bewegen kun je leren

# Gezond bewegen kun je leren

## Oefentherapie Mensendieck

### Behandelen en voorkomen van bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap

#### Oefentherapie Mensendieck

Oefentherapie Mensendieck maakt mensen bewust van hun houding en manier van bewegen. Door juiste houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren, kunnen klachten voorkomen en/of verminderd worden.

Bij oefentherapie Mensendieck wordt uitgegaan van de individuele bewegingsmogelijkheden en persoonlijke situatie.

De houdings- en bewegingscorrecties worden geïntegreerd in de activiteiten van het dagelijks leven thuis, op het werk en in de vrije tijd.



De zelfstandig gevestigde oefentherapeut Mensendieck behandelt patiënten individueel na verwijzing van een arts. Daarnaast worden er ook cursussen in groepsverband gegeven (o.a. zwangerencursussen).

#### Oefentherapie Mensendieck en bekkenpijn

Tijdens de zwangerschap, de bevalling en de periode na de bevalling verandert er veel in je lichaam. Mede door deze veranderingen kan er pijn ontstaan rondom het bekken. Deze pijn kan zich bevinden in het gebied van de lage rug, het stuitje, de liezen, het schaambeen en/of aan de zijkant van de bovenbenen.

De pijn begint vaak nadat je (te) lang in dezelfde houding gezeten of gestaan hebt of na (te) zware lichamelijke inspanning. Ook specifieke bewegingen zoals omdraaien in bed, traplopen, uit de auto stappen of opstaan uit een stoel kunnen pijnlijk zijn. De klachten zijn vaak aan één kant van het lichaam overheersend.

Om bekkenpijn tijdens en na je zwangerschap te verminderen is het belangrijk dat je luistert naar je lichaam en je dagelijkse activiteiten zo goed mogelijk aanpast. Een oefentherapeut Mensendieck kan je hierbij helpen. Onder begeleiding van een oefentherapeut leer je om efficiënt te bewegen en de juiste spieren aan te spannen zodat het bekken minder belast wordt.



#### Behandeling van bekkenpijn:

- Houdingscorrecties en adviezen voor dagelijkse bezigheden.
- Streven naar pijnvermindering.
- Bevorderen van de stabiliteit.
- Bevorderen van een juiste spierspanning rondom het bekken.
- Werken aan evenwicht tussen de belasting en de belastbaarheid.
- Aandacht voor ontspanning.
- Verminderen van mogelijke angst voor bewegen en de bevalling.
- Tips en adviezen voor de periode voor, tijdens en na de bevalling.
- Zonodig adviseren van hulpmiddelen.

#### Behandeling na de bevalling:

- Adviseren van voldoende rust in relatie tot inspanning.
- Houdingscorrecties en adviezen voor de verzorging van de baby.
- Opbouwen van kracht en coördinatie van de spieren rondom het bekken.
- Opbouwen van de algehele conditie en de belastbaarheid.
- Begeleiding in het opbouwen van activiteiten.

Je kunt meer lezen over Mensendieck en zwangerschap in:

'Duik in je weeën! een bewuste voorbereiding op de bevalling' van Carita Salomé/Juliette de Wit. (ISBN 90-269-2274-4)

De in deze folder gebruikte illustraties zijn getekend door Juliette de Wit en afkomstig uit het boek

'Duik in je weeën! een bewuste voorbereiding op de bevalling'

#### 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).