

Wanneer is verwijzing naar een oefentherapeut Mensendieck zinvol?

Is een patiënt bereid zelf iets te doen aan de bestaande pijnklachten of houdingsproblemen, dan is verwijzing naar een oefentherapeut Mensendieck zinvol bij:

- Het voorkómen van klachten in houding en beweging.
- Het doen verminderen van klachten in houding en beweging.
- Het leren omgaan met klachten in houding en beweging.
- Acute of chronische klachten van het bewegingsapparaat.
- Het leren omgaan met spanningsgerelateerde klachten.

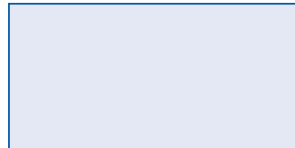


Voor meer informatie kunt u op werkdagen terecht bij:
Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Secretariaat (van 9.00-15.00 uur)
Kaap Hoordreef 54
3563 AV Utrecht

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



ARTSEN
FOLDER

Gezond bewegen kun je leren

Gezond bewegen kun je leren

Oefentherapie Mensendieck

Behandelen en voorkomen van klachten aan het bewegingsapparaat

Oefentherapie Mensendieck richt zich in de behandeling op het verbeteren van individuele houdings- en bewegingsmogelijkheden met als doel het bevorderen van gezond bewegingsgedrag.

Oefentherapie Mensendieck onderscheidt drie doelgroepen: cliënten zonder pijnklachten, patiënten met klachten van voorbijaande aard en patiënten met

blijvende gezondheidsproblemen. De oefentherapeut Mensendieck stelt voor elke patiënt een oefenprogramma 'op maat' op. Dit individuele behandelplan houdt rekening met de fysieke en mentale conditie van de patiënt en met zijn of haar sociaal-maatschappelijke omstandigheden. Er wordt naar gestreefd de patiënt zo lang mogelijk zelfstandig te laten functioneren. De oefeningen zijn mobiliserend, spierversterkend en vooral ADL-gericht, waarbij ook veel aandacht wordt besteed aan ontspanning en ademhaling. Kenmerkend is dat er steeds aandacht is voor de totale statiek en de algehele manier van bewegen.

De kracht van oefentherapie Mensendieck is dat lichamelijke oefening niet alleen gereserveerd is voor bijvoorbeeld spierversterking en mobiliteitsvergroting.

De patiënt ondergaat door cognitieve en proprioceptieve ervaring een attitudeverandering en raakt sterk betrokken bij de behandeling. De patiënt leert op deze wijze zijn of haar houding en manier van bewegen zelfstandig te analyseren, te corrigeren en het geleerde toe te passen in de dagelijkse handelingen. Houding en beweging worden zo binnen de eigen verantwoordelijkheid gebracht.

Uiteindelijk kan de patiënt door het verkregen inzicht, het vernieuwde lichaamsgevoel en de veranderende lichaamshouding eventuele klachten begrijpen, opvangen en zelfs voorkomen.



Wie kunt u naar een oefentherapeut Mensendieck verwijzen?

Kinderen en tieners

Kinderen en tieners kunt u doorverwijzen wanneer er sprake is van groeistoornissen of sensomotorische problematiek. Te denken valt aan een slechte houding, een afwijkend looppatroon, een afwijkende motoriek en aandoeningen aan bijvoorbeeld de wervelkolom.

Volwassenen

Veel pijnklachten ontstaan tijdens of na dagelijkse werkzaamheden. Vaak gaat het om sùrménageklachten die veroorzaakt worden door een verkeerde werkhouding, weinig "all-round" lichaamsbeweging of gewenning aan bepaalde bewegingspatronen. De oefentherapeut Mensendieck leert de patiënt zijn of haar houding en manier van bewegen in de werksituatie te verbeteren waardoor de klacht vermindert. Is er sprake van blijvende pathologie, dan leert de patiënt zo om te gaan met de klacht dat het functioneren in het dagelijks leven wordt geoptimaliseerd.

Ouderen

Oefentherapie Mensendieck leent zich, door haar totale benadering en individuele karakter, uitstekend voor het begeleiden van de ouder wordende mens bij het gezond en verantwoord blijven bewegen tijdens de activiteiten van het dagelijks leven (ADL).

Thuiszorg

Een speciaal aandachtsgebied in de huidige gezondheidszorg is de thuiszorg. De oefentherapeut Mensendieck leert de patiënt hoe hij of zij in de thuissituatie en ADL zo lang mogelijk optimaal kan functioneren, rekening houdend met eventuele lichamelijke beperkingen.

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.

Verwijsindicaties

oefentherapie Mensendieck

Neurologische aandoeningen, zoals:

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

Orthopaedische aandoeningen, zoals:

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

Respiratoire aandoeningen, zoals:

- CARA
- Ademhalingsinsufficiëntie

Reumatologische aandoeningen, zoals:

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

Gynaecologische aandoeningen, zoals:

- Zwangerschapsproblematiek
- Bekkenbodempromblematiek en incontinentie
- Bekkeninstabiliteit

Spannings- en overbelastingsgerelateerde klachten, zoals:

- Stress
- Tension headache
- Hyperventilatie
- Lumbago
- Cervicobrachialgie
- RSI

Sensomotorische aandoeningen, zoals:

- Ontwikkelingsstoornissen
- Problemen met fijne en grove motoriek
- Hyperactiviteit