

## Oefentherapie Cesar/Mensendieck

Iemand die zijn lichaam niet goed gebruikt of belast, loopt een sterk verhoogde kans op klachten aan het bewegingsapparaat. Oefentherapie kan dan uitkomst bieden. Oefentherapie Cesar/Mensendieck is een paramedische behandelmethode, gespecialiseerd in houding en beweging. Oefentherapeuten richten zich op het verbeteren van de individuele houdings- en bewegingsgewoonten. Daarbij staat de cliënt en diens eigen mogelijkheden centraal.

## Waarom kiezen voor oefentherapie Cesar/Mensendieck?

Wat bepaalt of oefentherapie Cesar/Mensendieck de aangewezen vorm van behandeling is? Voor cliënten, verwijzers en zorgverzekeraars is het van het grootste belang dat zij, als zij kiezen voor oefentherapie Cesar/Mensendieck, de juiste behandeling kiezen. Immers, het gaat om de gezondheid van de cliënt. Bij een aantal klachten en aandoeningen is de keuze niet moeilijk, omdat de waarde van oefentherapie Cesar/Mensendieck voor cliënten met deze klachten is aangetoond<sup>1</sup>. Maar zo eenvoudig ligt het niet altijd. Om in alle gevallen een weloverwogen oordeel mogelijk te maken, vatten we de toegevoegde waarde van oefentherapie Cesar/Mensendieck kort samen. Hieronder de belangrijkste kenmerken waarmee oefentherapie Cesar/Mensendieck zich van andere vormen van zorg onderscheidt.

### *1 Oefentherapie Cesar/Mensendieck vraagt van de cliënt een actieve houding*

Oefentherapie Cesar/Mensendieck komt in feite neer op het 'coachen' van de cliënt. De oefeningen die de cliënt van de oefentherapeut krijgt aangereikt, vormen als het ware het gereedschap waarmee hij zelf aan de slag kan. Voor het welslagen van oefentherapie Cesar/Mensendieck is het dus van doorslaggevend belang dat de cliënt actief aan de behandeling deelneemt en bereid en in staat is om zichzelf een nieuw, gezond bewegingsgedrag aan te leren.

### *2 Oefentherapie Cesar/Mensendieck richt zich op het gehele lichaam*

Oefentherapie Cesar/Mensendieck richt zich, ongeacht de klacht of aandoening, op het gehele lichaam en niet op dat deel van het lichaam waar de klacht zich manifesteert. De oorzaak van de klacht wordt opgespoord door te kijken naar de samenhang tussen klacht, lichaamshouding en bewegingsgewoontes. De cliënt krijgt een individueel behandelprogramma waarin hij werkt aan een blijvende verbetering van zijn totale houdings- en bewegingspatroon. Met als resultaat: het verhelpen van bestaande klachten en het voorkomen van toekomstige klachten.

### *3 Oefentherapie Cesar/Mensendieck maakt de cliënt zelfredzaam*

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck stelt voor elke cliënt een persoonlijk en op maat gemaakt oefenprogramma samen. Op basis daarvan wordt systematisch en doelgericht met de cliënt geoefend. De cliënt leert stapsgewijs de samenhang tussen klacht en lichaamshouding doorzien en ontdekt de oorzaak van zijn problemen. Het uiteindelijke effect van oefentherapie Cesar/Mensendieck is (uiteraard) niet dat in alle gevallen de oorzaak van de klachten verdwijnt. Maar wel dat de cliënt weet wat er met hem aan de hand is en geleerd heeft daar op eigen kracht mee om te gaan. Oefentherapie Cesar/Mensendieck maakt de cliënt zelfredzaam: als de klachten toch weer terugkomen of verergeren, kan de cliënt deze zelf verhelpen en hoeft hij niet opnieuw hulp in te roepen.

### *4 Oefentherapie Cesar/Mensendieck is kostenbesparend*

Oefentherapie Cesar/Mensendieck maakt cliënten bewust van hun eigen lichaam en zorgt ervoor dat zij na afloop van de behandeling beschikken over de kennis en vaardigheden die nodig zijn om hun klachten voortaan zelfstandig te verhelpen. Hierdoor zullen cliënten na afloop van een behandeling oefentherapie Cesar/Mensendieck niet snel opnieuw in het behandelcircuit belanden. Oefentherapie Cesar/Mensendieck heeft dus een belangrijke functie in het voorkomen van (nieuwe) klachten. Dat levert, zeker op de langere termijn, een aanzienlijke kostenbesparing op.

<sup>1</sup>) Bewezen effectief is oefentherapie voor subacute en chronische lage rugklachten, etalageziekte (claudicatio intermittens), artrose van de knie, taaislijmziekte (cystic fibrosis) en chronische obstructieve longaandoeningen (COPD). Daarnaast zijn er aanwijzingen dat oefentherapie effectief is bij patiënten die een beroerte hebben gehad, patiënten met de ziekte van Parkinson, de ziekte van Bechterew en artrose van de heup (bron: *Oefentherapie*. Rapport van de Gezondheidsraad. Den Haag, 2003).



## Nieuwe producten en aandachtsgebieden

Zowel maatschappelijk gezien als binnen het domein gezondheidszorg is duidelijk sprake van een toenemende belangstelling voor preventie. Daarbij krijgt, naast de vraag hoe mensen weer gezond kunnen *worden*, ook de vraag hoe mensen (zo) gezond (mogelijk) kunnen *blijven* steeds meer aandacht. Hoe kan voorkomen worden dat bepaalde gezondheidsproblemen ontstaan of verergeren, en welk aandeel kunnen mensen daar zelf in leveren? De beroepsgroep van oefentherapeuten Cesar/Mensendieck heeft zich de afgelopen jaren sterk toegelegd op de ontwikkeling van een aanbod dat aan deze vragen tegemoetkomt. Dat heeft geresulteerd in een groeiend aantal nieuwe producten<sup>2)</sup>, met name op de aandachtsgebieden 1) preventie van aandoeningen aan het bewegingsapparaat, 2) arbeidsreïntegratie en 3) behoud van kwaliteit van leven.

### 1 Preventie van aandoeningen aan het bewegingsapparaat

Verschillende doelgroepen lopen een verhoogd risico op aandoeningen aan het bewegingsapparaat. In de eerste plaats zijn dat mensen die uit hoofde van hun werk of beroep onderhevig zijn aan een zware en/of eenzijdige fysieke belasting. Steeds meer oefentherapeuten - ook wel bedrijfsoefentherapeuten genoemd - zijn gespecialiseerd in het voorkomen van arbeidsrelevante klachten. Oefentherapeuten doen onderzoek op de werkplek, meten en berekenen de werkbelasting, adviseren over werkplekaanpassingen, zoeken samen met de werknemer oplossingen voor knelpunten in de werksituatie en geven trainingen op maat op de werkplek.

Ook andere doelgroepen, zoals ouderen, zwangere vrouwen, musici en kinderen zijn fysiek kwetsbaar. Voor al deze doelgroepen zijn behandelprogramma's ontwikkeld waarin het accent eveneens op preventie ligt. Deze programma's, waaraan men individueel of in groepsverband kan deelnemen, zijn expliciet afgestemd op de fysieke en mentale conditie van de deelnemers in de context van hun dagelijkse werk- of leefomgeving.

### 2 Arbeidsreïntegratie

Het hoge ziekteverzuim en het grote aantal arbeidsongeschikten in Nederland kost het bedrijfsleven maar ook de gehele Nederlandse samenleving veel geld. Arbeidsreïntegratie is daarmee een sterk groeiend aandachtsgebied.

In het besef dat arbeidsreïntegratie en het terugdringen van arbeidsverzuim niet gebaat zijn bij alleen symptoombestrijding en aanpassingen van de werkplek, zien we binnen bedrijven en instellingen een stijgende vraag naar de expertise van bedrijfsoefentherapeuten op het gebied van arbeidsrelevante klachten.

De oefentherapeut levert een belangrijk aandeel in de uitvoering van het Arbo-beleid en begeleidt, als deskundige bij uitstek op het terrein van houding en beweging, het reïntegratieproces.

### 3 Behoud van kwaliteit van leven

Volledig herstel van functies is niet voor iedereen weggelegd. Veel mensen hebben nu eenmaal te maken met beperkingen - al dan niet aangeboren - waar niets aan te doen is en waarmee zij zullen moeten leren leven.

Dat geldt met name voor cliënten met een chronische ziekte. In het voor chronisch zieken ontwikkelde aanbod oefentherapie Cesar/Mensendieck staat dan ook vooral één ding voorop: behoud van kwaliteit van leven.

Er zijn inmiddels behandelprogramma's voor verschillende categorieën patiënten. Het doel van de behandeling is dat de cliënt zo goed mogelijk met zijn beperkingen leert omgaan. Tijdens een oefenprogramma leert de cliënt hoe hij ervoor kan zorgen dat de klachten die uit zijn aandoening voortkomen, afnemen en in elk geval niet onnodig verergeren.

## Kortom

Oefentherapie Cesar/Mensendieck is een vak apart met een specifieke toegevoegde waarde.

- Stelt de cliënt centraal.
- Maakt mensen zelfredzaam.
- Is gespecialiseerd in bepaalde klachten.
- Is sterk in preventie en arbeidsreïntegratie.
- Heeft behandelprogramma's voor chronisch zieken.
- Is bewezen effectief.
- Is kostenbesparend.

<sup>2)</sup> Speciale folders over deze producten zijn verkrijgbaar bij het secretariaat van de VvOCM.