

Hoe werkt de oefentherapeut?

Als kind hebben we al leren lopen en tillen. Bewegingen die zo vanzelfsprekend zijn geworden, dat we er niet of nauwelijks over nadenken. Totdat er iets mis gaat. Misschien heeft u verkeerd getild en heeft u daardoor pijn in de rug, of heeft u uw buikspieren verwaarloosd en uw rug overbelast. Of heeft u jarenlang alles op een spier gezet, terwijl u er drie of vier had kunnen gebruiken? Dan is Oefentherapie Mensendieck of Cesar misschien iets voor u. Pijnklachten aan spieren en gewrichten ontstaan vaak door een verkeerde houding of door belastende bewegingen.

De Oefentherapeut kijkt samen met u via spiegels naar uw lichaamshouding en manier van bewegen. Wat zijn uw dagelijkse bezigheden? Welke beweging of houding veroorzaakt de pijn?

De oefentherapeut geeft inzicht in de relatie tussen de manier waarop u beweegt en de klacht.

Het is vaak moeilijk om gewoontes van jaren te veranderen. Daarom zal de oefentherapeut altijd rekening houden met de omstandigheden thuis en op uw werk.

Zonder verwijfsbrief naar de Fysiotherapeut

Sinds 2006 kunt u ook rechtstreeks naar de fysiotherapeut, zonder verwijzing van huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts. Dit hoeft overigens niet: u mag ook eerst een afspraak met uw huisarts maken.

Ontspanning en ademhaling

Teveel spanning in het lichaam kan leiden tot allerlei klachten. Ontspannen is dan de voor de hand liggende oplossing, maar niets is moeilijker dan goed ontspannen. Een gezonde manier van ademen is daarbij onmisbaar. Die helpt u niet alleen ontspannen, maar is ook heel belangrijk voor uw totale gezondheid. Door verschillende oorzaken kunt u een ontspannende manier van ademen kwijtraken. Het adempatroon is dan verstoord. Een oefentherapeut Mensendieck / Cesar helpt u eerst uw ademhaling in rust te leren beheersen en vervolgens ook tijdens beweging. Deze ademhalingsoefeningen worden gecombineerd met spierontspanningsoefeningen en houdingscorrigerende oefeningen. Mensen met astma, emfyseem of andere longafwijkingen alsook mensen met spanningsklachten hebben hier baat bij.

Werkterrein

De oefentherapeut Mensendieck / Cesar behandelt patiënten van alle leeftijden die zijn verwezen door de huisarts of specialist. Daarnaast geeft de oefentherapeut behandelingen aan patiënten na ziekenhuisopname en wordt hij of zij ingeschakeld bij thuiszorgprojecten. Ook zijn er oefentherapeuten die werken in het bedrijfsleven of cursussen geven op scholen.

Daarnaast wordt er preventief gewerkt met bijvoorbeeld kinderen met dreigende of al bestaande houdingsafwijkingen. Tot slot verzorgt de oefentherapeut cursussen voor zwangere vrouwen, vrouwen die onlangs zijn bevallen en “Bewust bewegen 55+”.

Meer informatie?

Heeft u vragen, raadpleeg een van de oefentherapeuten op onze website.