



Oefentherapie bij klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat

Het schiet weer eens in uw rug. Nekpijn die maar terug blijft komen. Na een dag werken bent u helemaal 'op', terwijl u voornamelijk 'alleen maar' achter de computer heeft gezeten.

Hoe vaak denkt u niet: 'Ach vervelend, maar het trekt wel weer weg'. Of: 'Tja, daar is toch niets aan te doen'. Wanneer u wél op zoek ging naar een oplossing, dan bleek het moeilijk om de klachten goed te duiden, laat staan deze weg te nemen. U vraagt zich af hoe u van uw klacht af kunt komen. De oefentherapeut kan een structurele oplossing bieden voor uw klachten. In deze folder leest u wat een oefentherapeut voor u kan betekenen.

Behandeling op maat

Oefentherapie, gegeven door een oefentherapeut, kan de oplossing voor u zijn. De oefentherapeut is een paramedicus die expert is in houding en beweging. Hij of zij heeft de opleiding oefentherapie Cesar of Mensendieck afgerond en is een bevoegd therapeut.

Voor uw klachten wordt een passende behandeling uitgestippeld waarbij rekening wordt gehouden met uw dagelijkse activiteiten.

Persoonlijke coaching

De oefentherapeut behandelt uw klachten én adviseert. Daarnaast is de oefentherapeut uw persoonlijke coach. Samen werkt u aan verbetering van uw houding en uw bewegingspatroon. Hierbij wordt u gestimuleerd om zelf na te denken over oplossingen. Aanpassingen in uw houding en uw bewegingspatroon maakt u hierdoor makkelijker eigen.

De voordelen van oefentherapie

Bukken, tillen, zitten, lopen... we doen het allemaal. Het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. Oefentherapie maakt u bewuster van die alledaagse verrichtingen. Door het verbeteren van eenvoudige bewegingen die u vaak maakt, zijn klachten vaak al flink terug te dringen. Juist die bewegingen vormen een groot onderdeel van uw leven. De oefentherapeut richt zich op het verminderen en wegnemen van uw klachten. Tijdens uw behandeling krijgt u advies hoe u klachten in de toekomst kunt voorkomen. U leert bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren. Ook verbetert u uw houding en ontdekt u een optimale manier van bewegen.

Bewezen effectief

Voor een juiste behandeling is een prettige band tussen u en uw oefentherapeut noodzakelijk. Hij of zij zal zich inleven in uw manier van bewegen. Samen analyseert u uw bewegingsgedrag en ontdekt u andere – gezondere – manieren van bewegen. Bewegingsoefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op uw activiteiten in het dagelijkse leven. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief. Oefentherapie geeft grip en controle op uw dagelijkse houding en bewegingen, dankzij inzicht in uw eigen activiteiten en door de training die aansluit op uw levensstijl.

Voor iedereen die beter wil bewegen

Binnen de oefentherapie zijn twee officiële specialisaties, kinderoefentherapie en psychosomatische oefentherapie. Kijk op www.oefentherapeut.nl voor meer informatie. Daar leest u eveneens over andere specifieke doelgroepen waarvoor oefentherapie uitkomst biedt.

De oefentherapeut behandelt:

hoofdpijn en spanningsklachten
arbeidsgerelateerde klachten
rug- en bekkenklachten
arm-, nek- en schouderklachten
ademhalingsklachten
motorische klachten
incontinentie klachten
heup-, knie- en voetklachten
chronische aandoeningen
klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat

Een kleine stap, groot plezier

Samen met uw oefentherapeut maakt u een plan om van uw klachten af te komen en nieuwe klachten te voorkomen. Beter worden in bewegen: daar is maar een kleine stap voor nodig. Blijf daarom niet met uw klachten zitten, maar spreek af met een oefentherapeut!