



Algemene oefentherapie Mensendieck

Oefentherapie Mensendieck is een behandel methode gericht op het herkennen en beïnvloeden van houdings- en bewegingsklachten. De therapeut helpt u bewust te worden van uw gewoonten en geeft inzicht in verbeteringen. Hierdoor kunt u zelf uw klachten verminderen en voorkomt u dat ze terug komen. Een belangrijk onderdeel is dat we ook kijken naar uw dagelijks leven en wat u allemaal doet zodat we de houdings- en bewegingsadviezen hierop toe kunnen spitsen.

Over de meeste bewegingen en houdingen denk je helemaal niet na; je maakt ze automatisch. Maar sommige gewoontes zijn niet goed voor je lijf en kunnen klachten als rug-, nek- of schouderpijn veroorzaken. Ook ziektes als reuma, astma, een hernia, COPD of stress kunnen fysieke klachten opleveren. Als oefentherapeut analyseren we samen welk beweeggedrag de klachten veroorzaakt of verergert. Daarbij leer ik mensen hun gedrag zo aan te passen dat zij deze klachten zelf kunnen verhelpen en voorkomen.

Bij de oefentherapie gaan we aan de slag met het bewegen, gedrag en de zelfredzaamheid zowel bij ziekten als bij gezonde mensen. We hebben specifieke medische kennis over ziekten die het bewegen beïnvloeden, kennis van het lichaam en hoe wij bewegen en kennis van psychologie en gedragsverandering. We gaan ook aan de slag met motivatie- en coaching.

U kunt terecht voor o.a.:

- (lage) rugklachten
- Nek/schouderklachten
- Houdings- en bewegingsgerelateerde klachten
- Klachten aan arm nek en schouder (KANS) al dan niet arbeidsgerelateerd
- Hernia zowel in de onderrug als in de nek regio
- Scoliose en Sheerman
- Chronische klachten o.a. COPD, reuma, CVA, hartproblematiek
- Covid-19 herstellzorg
- Duizeligheids- en evenwichtsklachten o.a. BPPD
- Hoofdpijn- en spanningsklachten
- Preventie van klachten
- Adviezen m.b.t (thuis)werkplekken
- Houdingstraining

Oefentherapie Mensendieck wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering en voor sommige chronische aandoeningen vanaf de 21^e behandeling uit de basis verzekering.