



**Voor meer informatie kunt
u op werkdagen terecht bij:**
Vereniging van Oefentherapeuten
Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Secretariaat (van 9.00-15.00 uur)
Kaap Hoorndreef 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



55+
FOLDER



Gezond bewegen kun je leren

Gezond bewegen kun je leren

Oefentherapie Mensendieck

Behandelen en voorkomen van klachten aan het bewegingsapparaat

Wilt u soepel en gezond ouder worden?

Gemiddeld leven we tegenwoordig allemaal langer, maar met het stijgen der jaren wordt het dagelijks bewegen zoals zitten, staan, lopen, bukken en tillen, langzamerhand minder vanzelfsprekend. Spieren nemen in kracht af en de lichaamshouding verandert. Dit is een normaal proces, maar u kunt zelf veel doen om uw algehele lichamelijke conditie zo goed mogelijk te houden.

Oefentherapie Mensendieck kan u daarbij helpen.



Hier helpt oefentherapie Mensendieck!

Bij oefentherapie Mensendieck wordt u zelf meer deskundig op het gebied van uw eigen lichaam. U leert uw rug, nek, schouders, knieën en voeten tijdens dagelijkse handelingen gunstiger te gebruiken. U krijgt oefeningen om het lichaam zo soepel en sterk mogelijk te houden. Er wordt aandacht besteed aan dagelijkse bewegingen, waardoor u handelingen zoals het opstaan, iets oprapen, fietsen, stofzuigen en tuinieren of andere hobby's makkelijker kunt blijven doen. U wordt zich bewust van uw manier van bewegen en leert uw eigen mogelijkheden optimaal te benutten.

Wat leert u zoal?

- Houdings- en bewegingsproblemen voorkomen, verhelpen en/of hiermee leren om te gaan.
- Oefeningen voor uw houding en dagelijkse bewegingen.
- Oefeningen om de soepelheid te vergroten en de spierkracht te verbeteren; deze oefeningen kunnen de pijn verlichten bij aandoeningen zoals artrose, reuma of osteoporose.
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen; ook wordt zo nodig aandacht besteed aan aandoeningen als hyperventilatie en CARA.
- Oefeningen om uw evenwichtsgevoel te trainen.



- Adviezen en ondersteuning bij het inpassen van uw nieuwe vaardigheden in uw dagelijkse activiteiten.
- Zo nodig adviezen over loop- en hulpmiddelen en over uw woonsituatie.

Aan u de keuze:

U kunt oefentherapie Mensendieck individueel of in groepsverband volgen. Een groep kan bestaan uit mannen en vrouwen - met of zonder klachten - die graag een gezonde en verantwoorde manier van bewegen willen leren, met als doel zo zelfstandig en optimaal mogelijk te kunnen blijven functioneren.

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.