

Wat doet een oefentherapeut-Mensendieck?

Een oefentherapeut-Mensendieck maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Ook geeft een oefentherapeut u inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. En leert u hoe u adequaat op uw klachten kunt reageren, zodat ze verminderen of verdwijnen. Door een juiste houdings- en bewegingsgewoonte aan te leren, kunt u klachten verminderen en voorkomen. Oefeningen en adviezen zijn toegespitst op uw persoonlijke (werk)situatie.

Voor wie is oefentherapie-Mensendieck geschikt?

Het is in de eerste plaats geschikt voor mensen met specifieke klachten aan het bewegingsapparaat, zoals pijnklachten aan de rug, nek en schouder als gevolg van overbelasting.

Bij spanningsklachten zoals stoornissen in de ademhaling of hoofdpijn leert u door middel van bewustwording en ontspanning beter met u klachten om te gaan.

De chronische aandoeningen zoals reumatische klachten aan spieren en gewrichten of klachten die voortkomen uit neurologische en orthopedische aandoeningen hebben baat bij de therapie.

Oefentherapie-Mensendieck is ook bedoeld voor mensen met een verhoogde kans op problemen aan het bewegingsapparaat. Zwangere vrouwen bijvoorbeeld en opgroeiende kinderen met houdingsafwijkingen. Maar ook volwassenen die zware fysieke arbeid verrichten of vaak dezelfde bewegingen uitvoeren, zoals bouwvakkers, verpleegkundigen of kantoorpersoneel.



Het voorkomt terugkerende klachten

De oefentherapeut leert u herhaling van de klachten te voorkomen. U wordt zich steeds meer bewust van uw ongunstige bewegingsgewoontes. Oefeningen, die u ook thuis gaat doen, zorgen ervoor dat u uw lichaam leert kennen en begrijpen en helpen u de conditie van de spieren en gewrichten te verbeteren.

Uiteindelijk bent u steeds beter in staat om zelf te zien, te voelen en te oordelen of uw houding en bewegingen voor u gunstig zijn. U vervalt steeds minder in oude gewoonten en u past het geleerde toe in het dagelijks leven.

lichaamshouding

spierbalans

coördinatie

bewustwording

pijnklachten

Door wie wordt u begeleid?

Oefentherapie-Mensendieck wordt bij FysioExperts gegeven door:

Marianne de Boer,
FysioExperts Oosterheem
Marianne heeft als specifiek aandachtgebied het begeleiden van zwangeren en Parkinsonpatiënten.

Petra van der Boom-Aantjes,
FysioExperts Noordhove
Petra heeft als specifiek aandachtsgebied het begeleiden van patiënten met hyperventilatie en hoofdpijn.

Aanmelding

U kunt zich ook **zonder** verwijzing van een (huis)arts aanmelden. Dit kan op onderstaande telefoonnummers maar ook via de website.

FysioExperts Oosterheem

Puttershoekstraat 81
2729 DJ Zoetermeer
Tel: (079) 343 52 40
www.fysioexperts.nl
oosterheem@fysioexperts.nl

FysioExperts Noordhove

Sullivanlijn 21
2728 BR Zoetermeer
Tel: (079) 331 12 02
www.fysioexperts.nl
noordhove@fysioexperts.nl



Oefentherapie-Mensendieck

| Gezond bewegen kun je leren



FysioExperts is een onderdeel van:

Stichting **Georganiseerde eerstelijnszorg Zoetermeer**



FysioExperts

| consult | therapie | training