

De oefentherapeut

De oefentherapeut is een allround bewegingscoach die de cliënt traint in het toepassen van de beste manier van bewegen bij zijn/haar dagelijks voorkomende activiteiten/werkzaamheden.

Adressen

Adressen van oefentherapeuten Cesar/Mensendieck vindt u in de telefoongids en in de Goudengids onder Cesar, Mensendieck of Oefentherapeut, en via www.vvocm.nl

Vergoeding

Behandelingen worden vergoed conform de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) ziektekostenverzekering.

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

De VvOCM behartigt de belangen van de aangesloten oefentherapeuten en optimaliseert en borgt de kwaliteit.

Voor verdere informatie kunt u terecht op www.vvocm.nl of www.oefentherapeut.nl

In deze serie zijn verschenen:

- Folder musiceren
- Folder arbeidsrelevante klachten
- Folder nek- en schouderklachten
- Folder lage rugklachten



Voor meer informatie kunt u op werkdagen terecht bij:

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Secretariaat (van 9.00-15.00 uur)
Kaap Hoordreef 54
3563 AV Utrecht

Telefoon (030) 262 56 27
Fax (030) 262 31 45
info@vvocm.nl
www.vvocm.nl



A r b e i d s r e l e v a n t e k l a c h t e n



Gezond bewegen kun je leren

Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck Behandelen en voorkomen van arbeidsrelevante klachten

Wat zijn arbeidsrelevante klachten?

Arbeidsrelevante klachten zijn klachten die het werk negatief beïnvloeden, waardoor iemand zijn werkzaamheden niet of maar gedeeltelijk kan uitvoeren. Arbeidsrelevante klachten kunnen ontstaan door het werk, maar bijvoorbeeld ook als gevolg van sport of hobby's. Daarnaast kan een (chronische) aandoening een rol spelen. Bekende voorbeelden van arbeidsrelevante klachten zijn lage rugklachten en CANS (RSI).

Wat doet een oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Een oefentherapeut Cesar of 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.

Uw oefentherapeut begeleidt en traint u in het aannemen van een gezondere houding. U wordt zich bewust van negatieve (werk)gewoontes en leert deze te doorbreken. Ook krijgt u voorlichting en advies over inrichting of aanpassing van uw werkplek en indien nodig over het gebruik van hulpmiddelen.

Persoonlijke begeleiding

De oefentherapeut stemt de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen krijgt die geïntegreerd zijn in uw dagelijkse activiteiten, op het werk en thuis. Zo leert u hoe u zelf met uw klachten kunt omgaan, hoe u uw klachten kunt opheffen en kunt voorkomen dat ze terugkeren.

Reïntegratie

Een oefentherapeut kan u, na een periode van ziekte of arbeidsongeschiktheid, begeleiden bij de terugkeer naar uw werkplek. Gedurende de behandeling verbetert u uw houdings- en bewegingsgewoontes, en tevens uw werkgewoontes. Daardoor herstelt u de balans tussen belasting en belastbaarheid.

Zo gaat u optimaal gebruikmaken van uw eigen mogelijkheden, ook op lange termijn.

Bedrijfsoefentherapie voorkomt ziekteverzuim

Steeds meer (bedrijfs)oefentherapeuten Cesar of Mensendieck geven voorlichting en/of trainingen binnen bedrijven. Deze trainingen zijn met name gericht op het voorkomen van klachten en het voorkomen van verzuim en arbeidsongeschiktheid. Bedrijfsoefentherapie vindt altijd plaats in de werkomgeving.

Daar analyseert de bedrijfsoefentherapeut de handelingen die werknemers verrichten en de wijze waarop zij deze uitvoeren. Op grond daarvan krijgen werknemers in groepsverband of individueel begeleiding. Het blijkt dat klachten en ziekteverzuim hierdoor verminderen.

Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck zijn erkende, paramedische behandelmethodes. Raadpleeg de polis van uw ziektekostenverzekering voor informatie over de vergoeding.