

### Zonder verwijzing

U kunt direct – zonder verwijzing – bij een oefentherapeut terecht. U hoeft niet langs een huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts om een verwijsbrief te vragen. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel.

### Vergoeding

Behandelkosten worden conform polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg de polis voor de voorwaarden van uw (aanvullende) zorgverzekering.

### Kwaliteitsregister Paramedici

De oefentherapeut heeft de opleiding oefentherapie Cesar of Mensendieck afgerond en is een bevoegd therapeut. De titel oefentherapeut is wettelijk beschermd. Oefentherapeuten vallen onder artikel 34 van de Wet BIG. Alle bij de beroepsvereniging VvOCM aangesloten oefentherapeuten zijn geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici.



### Meer informatie?

Wilt u meer weten over oefentherapie of zoekt u een oefentherapeut bij u in de buurt? Kijk op de website van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck en vind via de praktijkzoeker een oefentherapeut bij u in de buurt. Ga naar [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)



### Uw oefentherapeut:



**VvOCM**  
Vereniging van  
Oefentherapeuten  
Cesar en Mensendieck

### Dit is een uitgave van de VvOCM

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck  
Utrecht | [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) | [info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)



zorg voor  
bewegen

Meer dan **75 jaar ervaring** in het behandelen van:

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



### 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](http://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!