



### 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 (VvOCM): [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)



# arbeids- relevante klachten



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 voor het behandelen en voorkomen van arbeidsrelevante klachten

**Het schiet weer eens in uw rug. 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'. De oefentherapeut kan een structurele oplossing bieden voor uw klachten. In deze folder leest u wat een oefentherapeut voor u kan betekenen.**

## 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 door het beoefenen van sport of hobby's. Daarnaast kan een (chronische) aandoening een rol spelen. Bekende voorbeelden van arbeidsrelevante klachten zijn RSI, lage rugklachten of nekklachten.

## 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 maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. 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.

## Re-integratie

De oefentherapeut kan u, na een periode van ziekte of arbeidsongeschiktheid, begeleiden naar het zo optimaal mogelijk functioneren op uw werkplek. Gedurende de behandeling krijgt u oefeningen, houdings- en bewegingsadviezen die u kunt integreren in uw dagelijkse activiteiten. Doel is dat u de balans tussen belasting en belastbaarheid herstelt. Zo gaat u optimaal gebruik maken van uw eigen mogelijkheden, ook op lange termijn.

## Bedrijfsoefentherapie voorkomt ziekteverzuim

Steeds meer (bedrijfs)oefentherapeuten 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 door middel van een werkplekonderzoek 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 aanzienlijk verminderen.



## Geen verwijzing nodig

Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck zijn erkende, paramedische behandelmethodes. Uw huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts kan u naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen. Maar u kunt ook direct – zonder verwijzing – bij de oefentherapeut terecht. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel.

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