



### Geen verwijzing nodig

Uw huisarts of medisch specialist kan u naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen. Maar u kunt ook direct – zonder verwijzing – bij de oefentherapeut terecht. Behandelkosten worden conform polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg uw 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 (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)



# vitaaal ouder worden



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

**Bukken, tillen, zitten, lopen. Het zijn dagelijkse activiteiten waar niemand eigenlijk bij stil staat. Tot je ouder wordt en het allemaal wat minder gemakkelijk gaat. Je bent dan snel geneigd om minder te gaan bewegen. Maar hoe minder je beweegt, hoe groter de kans op klachten.**

Iedereen wil graag zo fit en zelfstandig mogelijk oud worden. Nu heeft niemand dat helemaal in eigen hand, maar toch kun je er zelf veel aan doen. Door voldoende en verantwoord te bewegen bijvoorbeeld. En te voorkomen dat je valt. Maar hoe doe je dat?

Een oefentherapeut Cesar/Mensendieck is deskundig op het gebied van houding en bewegen. De oefentherapeut is gespecialiseerd in het begeleiden van senioren en heeft specifieke behandelprogramma's die zijn afgestemd op de wensen en mogelijkheden van senioren.

## Oefeningen op maat

Blijven bewegen is dus het motto. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck biedt daarbij ondersteuning. De oefeningen en bewegingsadviezen die de oefentherapeut geeft, zijn afgestemd op uw mogelijkheden en worden geïntegreerd in uw dagelijkse activiteiten. Door de adviezen van de oefentherapeut toe te passen, leert u voldoende en gezond te bewegen. Thuis en buiten de deur.

Oefentherapie is gericht op het behouden en verbeteren van:

- mobiliteit
- spierkracht
- conditie
- evenwichtsgevoel
- dagelijkse houdingen en bewegingen

Er zijn speciale behandelprogramma's voor valtraining en valpreventie.

## Artrose Netwerk

Er zijn meer dan 1,2 miljoen mensen die last hebben van artrose. Artrosepatiënten laten zich soms te veel leiden door pijn. Zij gaan dan minder bewegen, waardoor de verschijnselen van artrose verergeren. Patiënten met artrose zijn juist het meest gebaat bij een behandeling, waarbij het dagelijks functioneren en de dagelijkse bewegingen centraal staan. Oefentherapeuten Cesar/Mensendieck die zijn aangesloten bij het Artrose Netwerk werken volgens een vast protocol. De patiënt leert de gewrichten zo min mogelijk te overbelasten door het aanleren van een gezond houdings- en bewegingspatroon.

Kijk voor meer informatie op [www.artrose-netwerk.nl](http://www.artrose-netwerk.nl)



## Oefentherapie: vitaal oud worden

Oefentherapie levert een bijdrage aan een goede gezondheid, het zo lang mogelijk zelfstandig blijven functioneren en het behouden van zelfredzaamheid.

Vitaal oud worden. Wie wil dat nou niet?

## Netwerk Chronische Pijn

Als pijn langdurig aanwezig is, kan die een eigen leven gaan leiden, met grote gevolgen voor het dagelijkse functioneren. Oefentherapeuten Cesar/Mensendieck die zijn aangesloten bij het Netwerk Chronische Pijn werken volgens een vernieuwende behandelwijze, speciaal ontwikkeld voor mensen met chronische pijn. Een combinatie van fysieke en mentale oefeningen zijn afgestemd op de persoonlijke situatie. De behandeling richt zich niet op het wegnemen van de pijn, maar laat zien hoe op een andere manier met de pijnklachten kan worden omgegaan.

Kijk voor meer informatie op [www.netwerkchronischepijn.nl](http://www.netwerkchronischepijn.nl)