

Oefentherapie Mensendieck



Karin Vaessen

**Oefentherapeut
Mensendieck**

 **Beterbewegen.nl**

Kolkakkerweg 2
6706 GM Wageningen
(0317) 42 36 62
karin@beterbewegen.nl
www.beterbewegen.nl

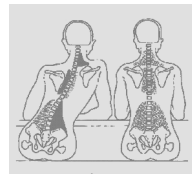


Wat is oefentherapie

Als kind hebben we al leren zitten, staan, lopen en tillen. Bewegingen die zo vanzelfsprekend zijn geworden, dat we er niet of nauwelijks over nadenken. Totdat er iets misgaat. Misschien heeft u verkeerd getild en heeft u daardoor nu pijn in uw rug, of heeft u uw buikspieren verwaarloosd en uw rug overbelast. Of heeft u jarenlang alles op één spier gezet, terwijl u er drie of vier had kunnen gebruiken. Wat er ook gebeurd is, als u bereid bent zélf iets te doen aan uw pijnklachten, kan oefentherapie-Mensendieck een goede behandelingsmethode voor u zijn. Waarom? Omdat een oefentherapeut-Mensendieck u leert begrijpen waar uw klachten vandaan komen. Tevens leert u beter om te gaan met uw rug, nek, schouders, armen, heupen, knieën en voeten.

De werkwijze van een oefentherapeut-Mensendieck

De oefentherapeut kijkt samen met u naar uw lichaamshouding en manier van bewegen. Wat gebeurt er als u zit, staat, loopt of andere bewegingen maakt? Welke spieren en gewrichten krijgen het daarbij zwaar te verduren? U kijkt daarbij niet alleen naar de klachten, maar naar uw gehele lichaam. Grote spiegels laten u zien wat uw gewoontehoudingen zijn en wat u daaraan zou kunnen verbeteren. Natuurlijk is het niet gemakkelijk gewoontes van jaren te veranderen. Daarom zal de oefentherapeut altijd rekening houden met de omstandigheden thuis en op uw werk. Zo is het bijvoorbeeld belangrijk of u een zittend of staand beroep heeft, zwaar lichamelijk werk doet, of kleine kinderen verzorgt. Tijdens de oefentherapie neemt u veel voorkomende situaties door en leert u hoe u daarin het beste kunt bewegen. Deze oefeningen kunt u thuis of op uw werk herhalen.



Ademhaling en ontspanning

Te veel spanning in het lichaam kan tot allerlei klachten leiden. Ontspannen is dan de voor de hand liggende oplossing, maar bijna niets is moeilijker dan goed ontspannen. Een gezonde manier van ademen is daarbij onmisbaar. Die helpt u niet alleen ontspannen, maar is ook belangrijk voor uw totale gezondheid. Door verschillende oorzaken kunt u een ontspannen manier van ademen kwijtraan. Het adempatroon is dan verstoord. Een oefentherapeut-Mensendieck helpt u eerst het ademen in rust te leren beheersen en vervolgens ook tijdens beweging. Deze ademoefeningen worden gecombineerd met spierontspannende oefeningen en houdingscorrigerende oefeningen.

Bewustwording

Mensen met ademklachten zoals hyperventilatie, astma, emfyseem of andere longafwijkingen oefenen met succes bij een oefentherapeut-Mensendieck. Maar ook mensen met spanningsklachten hebben er baat bij. Met behulp van de oefentherapeut-Mensendieck leert u bewuster om te gaan met uw eigen lichaam. U zult merken dat u steeds vaker automatisch kiest voor een betere houding en een meer gezonde manier van bewegen. En zo bent u dus uiteindelijk zelf degene die uw klachten kan verhelpen of verminderen.

Voorbeelden van behandel mogelijkheden

Houdingsverbetering voor pubers en volwassenen, KANS / RSI—klachten, nek-, rug- en hoofdpijnklachten, spanningsklachten, hyperventilatie, osteoporose, werkgerelateerde klachten, chronische pijn, slaapproblemen.

Oefentherapie en KANS / RSI

Klachten aan armen, nek en schouders

Klachten aan armen, nek en/of schouders komen veel voor. Meestal vormen een verkeerde houding, overbelasting en/of spanningen een belangrijke oorzaak. Maar ook kunnen de klachten het gevolg zijn van een afwijking aan de wervelkolom of van een (chronische) aandoening.



Vicieuze cirkel

Pijn, krachtverlies en stijfheid beïnvloeden je dagelijks leven. Door een stijve nek of een pijnlijke schouder ga je anders bewegen. Zo raken de spieren uit balans. Ook kan pijn de ademhaling, het concentratievermogen, slaappatroon en stemming negatief beïnvloeden. Je loopt het gevaar in een vicieuze cirkel te belanden, waardoor je niet meer optimaal kunt functioneren. Een oefentherapeut Mensendieck kan je helpen een dergelijke situatie te doorbreken of te voorkomen.

Wat doet een oefentherapeut Mensendieck?

Een oefentherapeut Mensendieck maakt je bewust van je houding en manier van bewegen in relatie tot je klachten. Ook geeft een oefentherapeut je inzicht in de reactie van je lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen ga je op zoek naar de oorzaak van de klachten. Geleidelijk aan leer je jouw klachten beter te begrijpen. Ook leer je hoe je adequaat op je klachten kunt reageren, zodat ze verminderen of verdwijnen en niet meer terugkeren.

Wat gaan we doen?

Belangrijk bij de aanpak van het probleem zijn "de vijf **W's**". Deze staan voor **w**erkhouding, **w**erkplek, **w**erkwijze, **w**erktaken en omgaan met **w**erkdruk.

Onder begeleiding van je oefentherapeut werk je aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning en breng je het lichaam weer in goede conditie. Je leert hoe je jouw houding en manier van bewegen kunt verbeteren, zodat de belasting van je nek, schouders en armen afneemt. Zo leer je hoe je zelf met je klachten kunt omgaan en hoe je kunt voorkomen dat de klachten terugkeren.



De oefentherapeut stemt de behandeling af op jouw persoonlijke situatie. Dit betekent dat je oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen krijgt die geïntegreerd zijn in je dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk of bij het studeren. Zowel jouw werkomgeving (hoogte stoel en bureau), je thuissituatie (koken, schoonmaken, studeren) als jouw hobby's (sporten, muziek) komen aan de orde.

Belangrijk is je motivatie!

Door de adviezen van de oefentherapeut toe te passen, leer je om gezonder te bewegen. Zo kun je weer optimaal functioneren in al je dagelijkse activiteiten. Belangrijk daarbij is dat je gemotiveerd bent om verandering aan te brengen in je dagelijkse leven en te willen werken aan de verandering. Je krijgt inzicht waarom er veranderingen plaats moeten vinden. Vervolgens moet je het begrijpen, willen, kunnen, doen en blijven doen.



Slaap Bewust Beter

Waarom?

In Nederland kampen 20-30% van de volwassenen met slaapproblemen. We spreken van een probleem wanneer iemand meer dan 6 weken minder slaapuren maakt dan gezond voor hem/haar is en als daar klachten door veroorzaakt worden. Meestal zijn er concentratieproblemen, stemmingswisselingen, hoofdpijn, duizeligheid en natuurlijk vermoeidheid.

Wat is Slaapoefentherapie?

Slaapoefentherapie:

- geeft je inzicht om gezond slaapgedrag te bevorderen;
- geeft je inzicht hoe jouw klachten samenhangen met de slaapproblemen;
- geeft je oefeningen op maat voor jouw unieke verstoorde slaappatroon;
- leert je middels cognitief gedragsmatige therapie weer positief of neutraal denken over jouw klachten;
- leert je adequater en zeker ook rustiger omgaan met de gevolgen van je slaapprobleem waardoor stress vermindert;
- helpt je uit de vicieuze cirkel te komen van slecht slapen.

Slapen kun je leren!

Bij de slaapoefentherapeut kun je weer leren slapen. De oefentherapeut benadert jouw lichamelijk en/of mentale klachten en slaapproblemen vanuit een 24-uurs visie. De invloeden van overdag lopen door in de nacht en de gevolgen van een slechte nachtrust lopen weer door in de volgende dag. Systematisch worden de onderliggende redenen van je klachten en het slaapprobleem inzichtelijk gemaakt, aangepakt en opgelost.

Hoe ziet de behandeling er uit?

1. Intake en analyse van je klachten.
2. Het invullen van een slaapdagboek.
3. Jouw behandeldoel en behandelplan samen opstellen.
4. Behandelingen met slaapoefentherapie.

Vaak binnen 9 behandelingen van 30 minuten een goed resultaat. Je krijgt van de oefentherapeut tips om beter te slapen, leert gezonder om te gaan met je klachten op basis van de recente wetenschappelijke inzichten. (leren, ervaren, direct toepassen en zelf aan de slag) Je wordt geholpen met tips over slaaphygiëne, oefeningen en praktische tips waardoor je beter kunt slapen.

5. Eindrapportage naar de huisarts of specialist nadat de behandeling geëvalueerd is.

www.slaapbewustbeter.nl

Maak een afspraak via de website.



Betaalbaar advies op je (thuis) werkplek

Een hele dag op je werkplek, achter je bureau, achter de machine of achter de balie van je bedrijf. Hoe belastend is dat voor je eigen lijf? Is het thuiswerken wel zo gezond? Hoe zit je thuis achter je computer? Allemaal vragen waar mensen graag een antwoord op willen hebben. Meestal te laat, omdat er klachten zijn ontstaan. Zorg ervoor dat je werkplek of werkhouding niet langer een oorzaak is van je klachten en optimaliseer je manier van werken.

Doel werkplekadvies

- Snel inzicht en bewustwording van knelpunten in werkhouding en werkplek
- Praktisch toepasbare adviezen
- Advies voor het instellen van de werkplek
- Advies voor het optimaliseren van de werkhouding
- Advies voor het optimaliseren van de werkwijze
- Advies voor eventuele aanschaf van ergonomische hulpmiddelen

Voorbeelden van advies op je werkplek

- Zit ik goed op mijn stoel?
- Staat mijn bureau op de goede hoogte?
- Is mijn thuiswerkplek geschikt om thuis te werken?
- Kan ik efficiënter staan achter de balie?
- Hoe stel ik mijn (flex)werkplek zelf in?
- Kan ik mijn werk beter zittend of staand uitvoeren?
- Kan ik mijn rug minder zwaar belasten op mijn werk?

Beteropjewerk.nl kan je helpen bij het instellen van je werkplek, het optimaliseren van je eigen werkhouding en je werkgedrag. Hierdoor kun je met een geringe investering maximaal resultaat hebben.

Beteropjewerk.nl verzorgt betaalbaar advies. Wij komen kijken op je werkplek en geven je binnen 20 -30 minuten direct toepasbaar advies. Wil je een verslag hebben voor jezelf, de arbodienst of je werkgever, dan behoort ook dat tot de mogelijkheden, evenals mogelijke behandeling van eventuele lichamelijke klachten (in de praktijk).

Beteropjewerk.nl is er zowel voor bedrijven als particulieren. Voor een werkplekonderzoek, workshops of training van het hele team. Neem vrijblijvend contact op.

Beteropjewerk.nl optimaliseert ook je thuiswerkplek via een videoverbinding.



Wat u moet weten / praktijkvoorwaarden

bereikbaarheid en openingstijden

Het gebruik van de website en onlineboeking is de makkelijkste manier voor het maken of wijzigen van een afspraak. Kijk op www.beterbewegen.nl. De telefonische bereikbaarheid van de praktijk is beperkt om behandelingen niet te verstoren. U wordt automatisch verbonden met de voicemail. Spreek uw naam en telefoonnummer in. In de regel wordt u binnen 24 uur teruggebeld. De actuele openingstijden vindt u op de website.

directe toegang

Het is juridisch niet meer verplicht om een verwijzing te hebben. U kunt dus zonder verwijfsbrief behandeld worden. In een aantal gevallen vraagt de zorgverzekeraar wel om een verwijfsbrief van een arts. Kijk hiervoor uw polisvoorwaarden na. Wanneer u een afspraak maakt zonder verwijzing, wordt eerst een screening uitgevoerd. Hierna zal de oefentherapeut beslissen of verder onderzoek en behandeling gewenst is. Indien er twijfel bestaat, wordt u verwezen naar uw huisarts. In principe wordt uw huisarts op de hoogte gebracht van de behandeling, tenzij u er uitdrukkelijk om vraagt dit niet te doen.

afspraken

Wanneer u een afspraak maakt met de oefentherapeut dan dient u uiterlijk op het afgesproken tijdstip aanwezig te zijn. Mocht u, om wat voor een reden dan ook, niet in staat zijn de gemaakte afspraak na te komen dan dient u dit minimaal 24 uur voor het tijdstip van de afspraak telefonisch of per e-mail door te geven aan de oefentherapeut. Afspraken die niet of binnen 24 uur voor de afspraak worden afgezegd, kunnen in rekening gebracht worden tegen het verzuimtarief (€ 38,-*). Dit tarief kan niet worden gedeclareerd bij verzekeringen.

tarieven

Door de invoering van de vrije tarieven is het tarief mede afhankelijk van de contracten met de zorgverzekeraars. Wanneer er geen afspraak is gemaakt met uw zorgverzekeraar is het tarief voor oefentherapie € 38,-*. Voor een (eenmalig) onderzoek, telefonisch consult en screening geldt een apart tarief. Alle tarieven staan op de website en hangen in de praktijk. Een behandeling zal ongeveer 30 minuten in beslag nemen. Het eerste consult wordt doorgaans gebruikt voor een uitgebreid onderzoek naar de klachten.

declaraties/ Infomedics

De meeste behandelingen die onder de dekking vallen van de (aanvullende) verzekeringen worden rechtstreeks bij de zorgverzekeraar gedeclareerd. Alle cliënten waarvoor geen elektronische declaratie wordt gemaakt, omdat ze niet voor de verrichtingen verzekerd zijn of omdat het verzuimtarief berekend wordt, ontvangen na het verstrijken van de maand automatisch een nota.

Deze nota's worden verzorgd door Infomedisc. Dit bedrijf verzendt en int de declaraties. U ontvangt maandelijks een declaratie. Voor alle vragen omtrent declaraties kunt u terecht op www.infomedics.nl telefoon: 036 – 20 31 900. De betalingsvoorwaarden van Infomedisc zijn van toepassing. De oefentherapeut is niet aansprakelijk voor het niet vergoeden van de behandelingen of delen daarvan door uw verzekering. Kijk zelf uw polisvoorwaarden na.

eigen risico

Alle behandelingen die in het aanvullend pakket zitten, hebben geen effect op het eigen risico. (Nagenoeg alle behandelingen komen uit aanvullende pakketten.)

registratie

De oefentherapeut is lid en geregistreerd bij de VvOCM. De oefentherapeut is geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici. De zorgverlenerscode is AGB 07066088. Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel onder nummer 09200194.

**wijzigingen voorbehouden*

klachtenregeling en huishoudelijk reglement

De praktijk voor oefentherapie beschikt over de klachtenregeling van de VvOCM. De regeling is op te vragen bij uw therapeut. Het huishoudelijk reglement is van toepassing en ligt in de wachtkamer van de praktijk. Beide documenten zijn ook te vinden op de website www.beterbewegen.nl.

persoonsgegevens en inzage in uw dossier

Alle persoonsgegevens die de oefentherapeut registreert, worden uitsluitend gebruikt voor de administratieve verwerking. Het privacy policy document staat op de website. U heeft het recht op inzage in uw eigen dossier dat de oefentherapeut bijhoudt. U kunt dit schriftelijk of mondeling aanvragen bij de oefentherapeut.

klanttevredenheid

Om de geboden kwaliteit van de behandeling te meten, wordt er gebruik gemaakt van een klanttevredenheidsonderzoek. Na toestemming kunt u benaderd worden voor het invullen van een internetenquête. Het invullen van de enquête duurt ongeveer vijf minuten.

voorwaarden

Iedere nieuwe cliënt ontvangt dit boekje bij een eerste consult. Wanneer u binnen twee weken na aanvang van de behandeling niet op de praktijkvoorwaarden reageert bij de oefentherapeut, wordt ervan uitgegaan dat u akkoord bent met deze voorwaarden.

Karin Vaessen, even voorstellen...

Mijn naam is Karin Vaessen en ik ben sinds 1992 oefentherapeut-Mensendieck. In 1993 ben ik een praktijk gestart aan de Churchillweg in Wageningen. In 1999 ontstond er een mogelijkheid om op de locatie aan de Kolkakkerweg ruimte te krijgen in samenwerking met de huisarts Siriram. Nu zijn in het gebouw meerdere disciplines aanwezig.



Op dit moment is er samenwerking met de artsen, fysiotherapeuten en oefentherapeuten in Wageningen, de studentenarts van de WUR, de studentenpsychologen en de podotherapeut. Daarnaast werk ik regelmatig samen met manueel therapeut Hans Kropman uit Ede voor gecombineerde behandelingen. Ook geef ik samen met hem de cursus Bewust Beter Bewegen in Ede.

In de loop der jaren heb ik veel cursussen gevolgd op het vakgebied en daardoor ben ik in staat om specifieke doelgroepen te begeleiden. Tevens ben ik bevoegd bedrijfs-oefentherapeut. Ik adviseer bedrijven en geef werkplekadvisen op de individuele werkplek onder de naam **BeteropjeWerk.nl**.

Het werken in Wageningen is uitdagend en afwisselend. Veel jonge mensen met KANS/RSI klachten komen in mijn praktijk. Als extra service heb ik voor hen een speciaal **gratis inloopspreekuur**. (Kijk voor actuele spreekuurtijden op de website.)

Belangrijke specialisaties zijn:

- KANS / RSI
- bedrijfsoefentherapie
- chronische pijn
- slaapoefentherapie
- spanningsklachten

disclaimer

Deze informatiebrochure is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De tarieven zijn aan verandering onderhevig. Zowel de praktijk als de oefentherapeut is niet aansprakelijk voor het ontbreken van informatie of onjuist weergegeven informatie.

Cursus Bewust Beter Bewegen



zes lessen

Bewegen is belangrijk in het leven. Met gevarieerd bewegen hou je het lichaam in conditie. Spieren, pezen, gewrichten, botten en zenuwen moeten beweging krijgen anders gaat de kwaliteit achteruit.

Hoe zorg je ervoor dat je lijf voldoende variatie en ontspanning krijgt?

Vanaf 2007 bestaat de cursus Bewust Beter Bewegen om je te helpen bij het vinden van een balans in je bewegingen. Tijdens de cursus wordt een set oefeningen aangereikt die de 3B-stretch genoemd wordt. Onder professionele begeleiding leer je de verschillende oefeningen in zes weken (zes lessen) aan. De oefeningen komen uit het concept Mobilizing Awareness® van Servaas Mes, Canada.

Kosten

Basiscursus van zes lessen: € 74,-*

inclusief btw, cursusboek en een jaar toegang online videomateriaal

Pluscursus drie lessen (*na het volgen van de basiscursus*): € 37,-*

inclusief btw

**prijswijzigingen voorbehouden*

www.beterbewegen.nl
info@beterbewegen.nl
0318 - 64 18 10