

SENIOREN

Wat heeft Oefentherapie
Cesar/Mensendieck u te
bieden?

Klachten op oudere leeftijd

Behandeling

Oud worden, willen we dat niet allemaal? Maar dan wel in goede gezondheid en zo fit en onafhankelijk mogelijk. Nu heeft niemand dat helemaal in eigen hand, maar het is geen geheim dat iemand die ouder wordt zelf veel kan doen om de kwaliteit van het dagelijks leven zo goed mogelijk op peil te houden. Genoeg en verantwoord bewegen bijvoorbeeld, en voorkomen dat je valt. Maar hoe doe je dat? Zeker als de spieren strammer worden en klachten toenemen, is dat geen gemakkelijke opgave.

Oefentherapie kan een bijdrage leveren aan de goede gezondheid, het zo lang mogelijk zelfstandig blijven functioneren en het behouden of vergroten van de zelfredzaamheid.

Klachten die kunnen voorkomen bij ouderen zijn bijvoorbeeld: reuma, artrose, hart- en vaatproblemen, diabetes (suikerziekte), botontkalking, de ziekte van Parkinson. U bent geneigd minder te bewegen omdat de totale energie wat minder wordt. Hierdoor nemen de bewegingsklachten toe. Zo kunt u in een vicieuze cirkel terecht komen.

Helaas zijn de meeste ouderdomsklachten chronisch en het is dus niet realistisch om te denken dat ze weer (kunnen) verdwijnen. U mag er dan ook niet op rekenen dat u na afloop van het behandelprogramma totaal klachtenvrij zult zijn. Wel zult u merken dat uw klachten zijn afgenomen, dat u zich makkelijker kunt bewegen en dat u met de klachten die u houdt, beter kunt omgaan. Dit zorgt ervoor dat u uw zelfstandigheid behoudt en de regie over uw eigen leven zo lang mogelijk zelf kunt blijven voeren.

Individueel

De individuele behandeling is gericht op uw specifieke problematiek en zal daarop worden afgestemd. U heeft een verwijzing nodig van de huisarts of specialist.

De oefentherapie is gericht op:

- het behouden/verbeteren van mobiliteit
- het behouden/verbeteren van spierkracht
- het behouden/verbeteren van het evenwichtsgevoel
- het corrigeren van de dagelijkse houdingen en bewegingen
- aandacht voor valtraining en valpreventie
- adviseren bij de aanschaf van hulpmiddelen zoals stok of rollator
- looptraining/verbeteren van conditie

Na de individuele therapie kunt u in een groep doorgaan met oefenen om uw klachten verder te verminderen, uw conditie te verbeteren en de houdingcorrecties goed te blijven toepassen. Het trainen in groepen werkt motiverend. De sociale contacten zijn daarbij een ander belangrijk aspect.

Groepsbehandeling

De groepsbehandeling vindt plaats in kleine groepen (2 tot 4 personen) of grotere groepen (5 of meer personen) en is meestal gericht op 1 bepaald probleem.

Of de groepsbehandelingen vergoed worden kunt u nakijken in uw verzekeringspolis. U heeft een verwijzing nodig van de huisarts of specialist.

Groepsles

Groepslessen zijn meer algemeen gericht maar wel rekening houdend met ieders mogelijkheden. Tijdens de trainingen wordt aandacht besteed aan het verbeteren van de conditie, behoud van mobiliteit en het intrainen van de dagelijkse houdingen en bewegingen.

Voor groepslessen is geen verwijzing nodig. De lessen worden niet door de zorgverzekeraar vergoed.

Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op www.oefentherapeut.nl in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

Adressen

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Kaap Hoordreef 54
3563 AV Utrecht
tel: 030-26 256 27
info@vvocm.nl
www.vvocm.nl
www.oefentherapeut.nl
- Telefoongids/Gouden Gids (www.goudengids.nl)
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie