

Oefentherapie Cesar/Mensendieck

Vooruitgang in beweging

Oefentherapie Cesar/Mensendieck weet wat mensen beweegt

Jaarlijks vinden steeds meer mensen met lichamelijke klachten hun weg naar een van de 2000 oefentherapeuten Cesar/Mensendieck die Nederland rijk is. Geen wonder, want cliënten met klachten aan het bewegingsapparaat of een chronische aandoening hebben veel baat bij oefentherapie. Dat vinden niet alleen de cliënten zelf, die de meerwaarde van oefentherapie aan den lijve ervaren, maar blijkt ook uit onderzoek. Wetenschappelijk is aangetoond dat oefentherapie Cesar/Mensendieck over het algemeen zeer goede resultaten geeft, ook op de lange termijn, en voor grote groepen cliënten bewezen effectief is. Oefentherapie Cesar/Mensendieck, kortom, weet wat mensen beweegt.

Specialisten in houding en beweging

. Oefentherapie biedt uitkomst

. De cliënt staat centraal

Veel mensen in Nederland hebben lichamelijke klachten, zoals nek-, schouder- of rugklachten, en kunnen daardoor niet meer goed functioneren. Maar al te vaak zijn verkeerde houdings- of bewegingsgewoonten de oorzaak. Immers, iemand die zijn lichaam verkeerd gebruikt of belast, loopt een sterk verhoogde kans op klachten aan het bewegingsapparaat. Oefentherapie kan dan uitkomst bieden. Oefentherapie Cesar/Mensendieck is een paramedische behandelmethodologie, gespecialiseerd in houding en beweging. Oefentherapeuten richten zich op het verbeteren van de individuele houdings- en bewegingsgewoonten. Daarbij staat de cliënt en diens eigen mogelijkheden centraal. De algemene doelstelling van oefentherapie Cesar/Mensendieck luidt dan ook:

Het bevorderen van het welbevinden en het functioneren van de cliënt, rekening houdend met wat de persoon zelf kan en wil in zijn eigen, specifieke omgeving.

Werken aan blijvende gedragsverandering

. Gedragsverandering in zes stappen

. De cliënt wordt kenner en behandelaar van zijn eigen klachten en lichaam

Iedereen die met oefentherapie in zee gaat - cliënt, verwijzer en zorgverzekeraar - weet precies wat hij krijgt, namelijk: oefentherapie. Het aanbod is glashelder, en elke cliënt krijgt gegarandeerd een behandeling op maat. Centraal in die behandeling staat het bevorderen van de eigen deskundigheid. Onder leiding van de oefentherapeut doorloopt de cliënt een individueel, zeer actief behandelprogramma. Dit behandelprogramma is methodisch zo opgebouwd dat de cliënt de volgende zes stappen doorloopt: openstaan, begrijpen, willen, kunnen, doen en volhouden. Dankzij een breed en gevarieerd aanbod op maat gesneden oefeningen wordt de cliënt zich bewust van zijn eigen, specifieke bewegingspatroon en ontdekt hij hoe en op welke punten hij zijn houding en bewegingen kan veranderen en verbeteren. Tijdens dit leerproces wordt de cliënt intensief begeleid door de oefentherapeut, die hem voortdurend instrueert, corrigeert en stimuleert. Na afloop van de behandeling is de cliënt in staat zijn nieuw aangeleerde houdings- en bewegingspatroon te integreren in zijn dagelijks leven. De cliënt heeft geleerd om zowel kenner als behandelaar te worden van zijn eigen klachten en lichaam. Met als resultaat een gezond bewegingsgedrag dat (nieuwe) klachten in de toekomst voorkomt.

Nieuwe cliëntgroepen en aandachtsgebieden

Dankzij de onderliggende methodiek, waarin de focus ligt op het aanleren van nieuw (bewegings)gedrag, bereikt oefentherapie Cesar/Mensendieck steeds meer nieuwe cliëntgroepen. Op de eerste plaats zijn dat de mensen die hun lichaam uit hoofde van werk of beroep zwaar en/of eenzijdig belasten en daarmee een verhoogd risico lopen op arbeidsrelevante klachten. Maar het gaat ook om anderszins kwetsbare groepen, zoals ouderen, kinderen en chronisch zieken. Voor een groot aantal van deze specifieke doelgroepen worden producten ontwikkeld. Centraal daarin staat, afhankelijk van de persoonlijke situatie en (werk)omgeving, het voorkomen van dan wel het zo goed mogelijk omgaan met klachten. Preventie en arbeidsreïntegratie, maar ook het behoud van kwaliteit van leven, zijn daarmee belangrijke en snel groeiende aandachtsgebieden voor oefentherapie Cesar/Mensendieck.

.Arbeitsrelevante klachten, ouderen, kinderen, chronisch zieken

. Preventie, arbeidsreïntegratie, behoud van kwaliteit van leven

Verwijsdiagnoses en resultaten

De meest voorkomende verwijsdiagnoses waarmee cliënten bij de oefentherapeut Cesar/Mensendieck komen, zijn lage rugpijn, nek- en rugklachten, afwijkingen aan de wervelkolom, functiebeperking ten gevolge van zwangerschap en spanningsgerelateerde klachten zoals surmenage en hyperventilatie.

Kijken we naar de duur en de aard van de klachten en naar het zorgverleden van de cliënt, dan blijkt dat oefentherapie Cesar/Mensendieck een opmerkelijke positie inneemt in het bredere, paramedische krachtenveld. Onderzoek¹ heeft uitgewezen dat oefentherapiecliënten over het algemeen al langdurig klachten hebben (de helft zelfs al langer dan een jaar), die bovendien voor een aanzienlijk deel (40%) recidiverend van aard zijn. Eenderde van deze cliënten heeft zich voor deze klachten eerder al elders laten behandelen. Het omgekeerde - cliënten die na afloop van oefentherapie een andere paramedische behandeling zoeken - komt nauwelijks voor. Dit duidt erop dat cliënten die eenmaal zijn uitgekomen bij oefentherapie, daarna geen andere behandeling meer nodig hebben en op eigen kracht verder kunnen.

.Meest voorkomende verwijsdiagnoses

.Ook bij langdurige klachten een goed resultaat

. Oefentherapie volstaat

Oefentherapie is bewezen effectief

De stelling dat oefentherapie een effectieve behandelmethode is, krijgt in toenemende mate ook wetenschappelijke onderbouwing. Zo blijkt bijvoorbeeld uit een onderzoek van de Gezondheidsraad² dat veel mensen met lichamelijke klachten zich in het dagelijks leven beter redden wanneer ze oefentherapie krijgen. Bewezen effectief is oefentherapie voor subacute en chronische lage rugklachten, etalageziekte (claudicatio intermittens), artrose van de knie, taaislijmziekte (cystic fibrosis) en chronische obstructieve longaandoeningen (COPD). Daarnaast zijn er volgens de Gezondheidsraad gerede aanwijzingen dat oefentherapie effectief is bij patiënten die een beroerte hebben gehad, patiënten met de ziekte van Parkinson, de ziekte van Bechterew en artrose van de heup. Gezien de veelal gunstige effecten van oefentherapie adviseert de raad ten slotte ook intensivering van wetenschappelijk onderzoek naar de

. Positieve effecten wetenschappelijk aangetoond

¹ Oefentherapie Cesar, oefentherapie Mensendieck en fysiotherapie: de patiëntenpopulaties vergeleken. NIVEL-rapportage op basis van gegevens uit de Landelijke Informatievoorziening Paramedische Zorg (LIPZ). Utrecht, 2004.

² Oefentherapie. Rapport van de Gezondheidsraad. Den Haag, 2003.

| effectiviteit van oefentherapie bij met name nek- en schouderklachten, RSI/KANS, reumatoïde artritis, astma en bronchiëctasieën. De VvOCM onderschrijft het advies van de raad en heeft het bevorderen van wetenschappelijk onderzoek tot een van haar belangrijkste beleidsspeerpunten voor de komende jaren benoemd.

[NB: in de folder uiteraard ook de volledige gegevens van de VvOCM opnemen (naam, adres, telefoon, fax, e-mail, website....)]