

### De oefentherapeut

De oefentherapeut is een allround bewegingscoach die de cliënt traint in het toepassen van de beste manier van bewegen bij zijn/haar dagelijks voorkomende activiteiten/werkzaamheden.

### Adressen

Zoekt u een oefentherapeut Cesar/Mensendieck, liefst bij u in de buurt? Ga dan naar de website [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) en klik op 'Praktijkzoeker', of neem contact op met de beroepsvereniging VvOCM in Utrecht. Adressen van oefentherapeuten Cesar/Mensendieck vindt u ook in de Goudengids onder Cesar, Mensendieck of Oefentherapeut.

### Vergoeding

Behandelingen worden vergoed conform de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) ziektekostenverzekering.

### Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

De VvOCM behartigt de belangen van de aangesloten oefentherapeuten en optimaliseert en borgt de kwaliteit.

Voor verdere informatie kunt u terecht op [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) of [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)

In deze serie zijn verschenen:

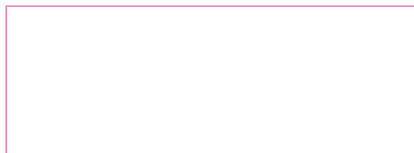
- Folder musiceren
- Folder arbeidsrelevante klachten
- Folder nek- en schouderklachten
- Folder lage rugklachten
- Folder algemeen
- Folder zwangerschap
- Folder bekkenpijn



Voor meer informatie kunt u op werkdagen terecht bij:

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)  
Secretariaat (van 9.00-15.00 uur)  
Kaap Hoordreef 54  
3563 AV Utrecht

Telefoon (030) 262 56 27  
[info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)  
[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) of [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)



# Zwangerschap



# Gezond bewegen kun je leren

## *Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck Zwangerschap*

Oefentherapie Cesar/Mensendieck maakt mensen bewust van hun houding en manier van bewegen. Door juiste houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren, kun je klachten verminderen en voorkomen.

Bij oefentherapie Cesar/Mensendieck wordt uitgegaan van de individuele bewegingsmogelijkheden en de persoonlijke situatie. De houdings- en bewegingscorrecties worden geïntegreerd in het dagelijks leven: thuis, op het werk en in de vrije tijd.

De zelfstandig gevestigde oefentherapeut Cesar/Mensendieck behandelt patiënten individueel. De zwangerschapscursus vindt in groepsverband plaats.

### **Gezond zwanger zijn!**

Tijdens een zwangerschap, bevalling en de eerste tijd na de bevalling verandert er veel in je lichaam. Een oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan je helpen goed met deze veranderingen om te gaan. Ook leer je de dagelijkse activiteiten dusdanig aan je zwangerschap aan te passen, dat je houding en manier van bewegen zo optimaal mogelijk is tijdens en na de zwangerschap. Door de juiste oefeningen te doen wordt ook bewerkstelligd dat je de bevalling met vertrouwen tegemoet kunt zien.

### **Organisatie en informatie zwangerschapscursus**

De zwangerschapsbegeleiding wordt aan kleine groepen gegeven. Over het algemeen bestaat de cursus uit 8 à 10 lessen van één uur.

Voor informatie over deze cursussen kun je contact opnemen met een oefentherapeut in je omgeving. Adressen vind je o.a. op onze site [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl). Als je doorklikt op de praktijkzoeker kun je de plaatsnaam intypen en als specifiek werkveld "zwangerschap" aangeven. Je kunt natuurlijk ook bellen met onze vereniging, telefoon 030-2625627.

### **Inhoud van de cursus**

- Houding en bewegingen in het dagelijks leven.
- Oefeningen voor de spieren en gewrichten die tijdens de zwangerschap veranderingen ondergaan, zoals bekkenbodemb-, bil-, buik-, heup-, borst- en rugspieren.
- Oefeningen ter voorkoming van - en aangepast aan - eventuele zwangerschapsklachten.
- Adem-, ontspannings- en concentratieoefeningen als voorbereiding op de bevalling.
- Perstechniek en het ervaren van verschillende pershoudingen.
- Partnerles.
- Algemene informatie over zwangerschap, bevalling en kraamtijd.
- Oefeningen om de spieren na de bevalling weer juist te gebruiken.
- Tips en manieren over het dragen en tillen van de baby.

*Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck zijn erkende, paramedische behandelmethodes. Raadpleeg de polis van uw ziektekostenverzekering voor informatie over de vergoeding.*