

# Oefentherapie Mensendieck

---

*U kunt bij ons terecht voor:*

- Fysiotherapie
  - Manuele therapie
  - Bekkenfysiotherapie
  - Sportfysiotherapie
  - Orofaciale fysiotherapie
  - Bedrijfsfysiotherapie
  - Arbeidsfysiotherapie
  - Oedeemtherapie
  - Dry Needling
  - Medical Taping
  - Psycho-somatische fysiotherapie
  - Mobilisatie therapie Marsman
  - Acupunctuur
  - Oefentherapie Mensendieck
  - Logopedie
  - Bewegen in kleine groepen
- 

Nieuwe Damlaan 845 • 3119 AV Schiedam • T 010 - 789 16 00

E [admin@denieuwedam.nl](mailto:admin@denieuwedam.nl) • [www.denieuwedam.nl](http://www.denieuwedam.nl)

## **Wat is een oefentherapie-mensendieck?**

Een oefentherapeut-Mensendieck maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Ook krijgt u inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen met uw oefentherapeut gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. Uw oefentherapeut begeleidt en traint u in het aannemen van een gezondere houding. U wordt zich bewust van negatieve gewoontes en leert deze te doorbreken.

## **Persoonlijke begeleiding**

U werkt onder begeleiding van uw oefentherapeut aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning en brengt uw lichaam weer in goede conditie. U ontdekt hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren. Zo leert u hoe u zelf met uw klachten kunt omgaan en hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren. De oefentherapeut stemt de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent, dat u oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen krijgt, die u kunt toepassen in uw dagelijks leven. Zowel uw werkomgeving, uw thuissituatie als uw hobby's en het sporten komen aan de orde. Door de adviezen van uw oefentherapeut toe te passen, leert u om gezonder te bewegen. Zo kunt u weer optimaal functioneren tijdens al uw dagelijkse activiteiten.

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.

## **Voor welke klachten naar oefentherapie-mensendieck?**

- Klachten van nek, schouder, rug en heup en de klachten die daaruit voortvloeien zoals spanningshoofdpijn
- Arbeidsrelevante klachten en beroepsklachten
- Houdings- en bewegingsafwijkingen
- Ademhalingsklachten, bijvoorbeeld COPD en hyperventilatie
- Neurologische aandoeningen, zoals hernia en ischias, de ziekte van Parkinson, MS

- Orthopedische aandoeningen, zoals artrose, osteoporose, ziekte van Scheuermann, scoliose
- Reumatische aandoeningen, zoals reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew
- RSI/KANS
- Bekkenklachten
- Whiplash

## Verwijzing en vergoeding

Op verwijzing van een huisarts of specialist worden cliënten op kosten van de zorgverzekeraars behandeld. Het aantal behandelingen dat wordt vergoed is afhankelijk van uw verzekering.

Per 1 juli 2008 is het ook mogelijk om zonder verwijzing naar oefentherapie-Mensendieck te gaan.

## Wilt u meer weten?

Indien u meer informatie wenst of een afspraak wilt maken, kunt u dit bij de balie van De Nieuwe Dam te kennen geven.

U kunt met al uw vragen terecht bij:

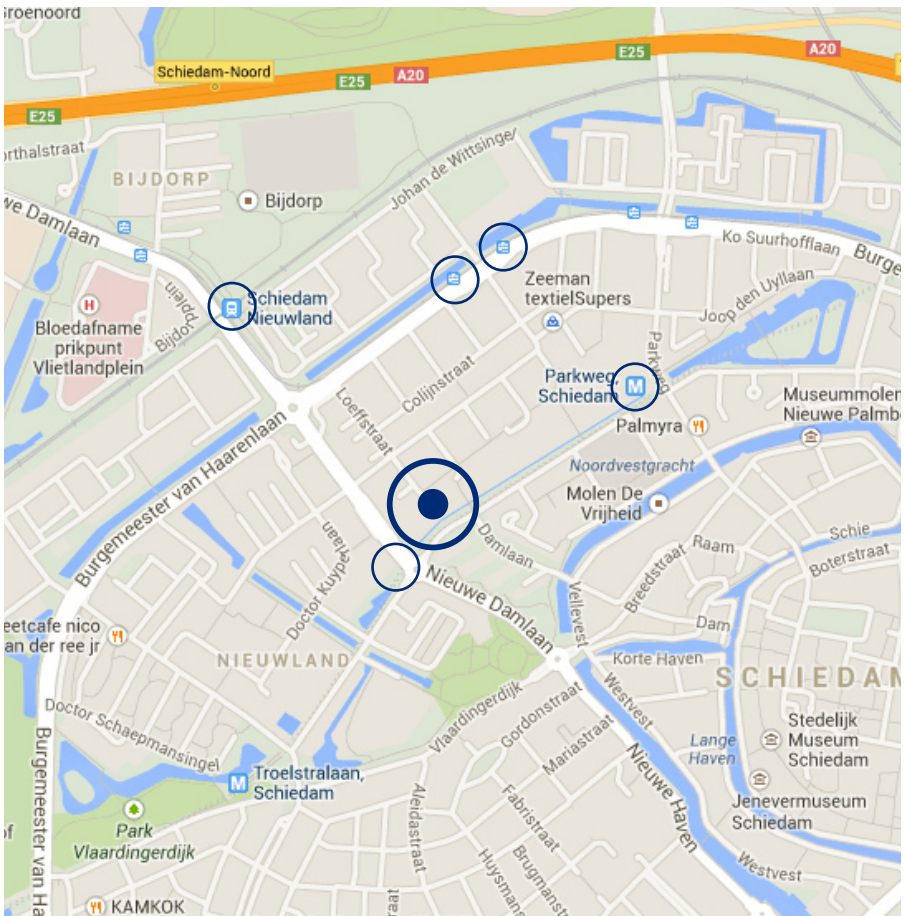
Esther de Boer, oefentherapeute-Mensendieck, tel 010 - 789 16 00

# Bereikbaarheid

## De Nieuwe Dam

Paramedisch centrum

Nieuwe Damlaan 845 • 3119 AV Schiedam  
T 010 - 789 16 00 • E [admin@denieuwedam.nl](mailto:admin@denieuwedam.nl)  
[www.denieuwedam.nl](http://www.denieuwedam.nl)



**Bus:** Lijn 51

**Tram:** Lijn 21 en 23, Van Harenlaan

**Metro:** Calandlijn, Station Parkweg

**Trein:** Station Schiedam-Nieuwland