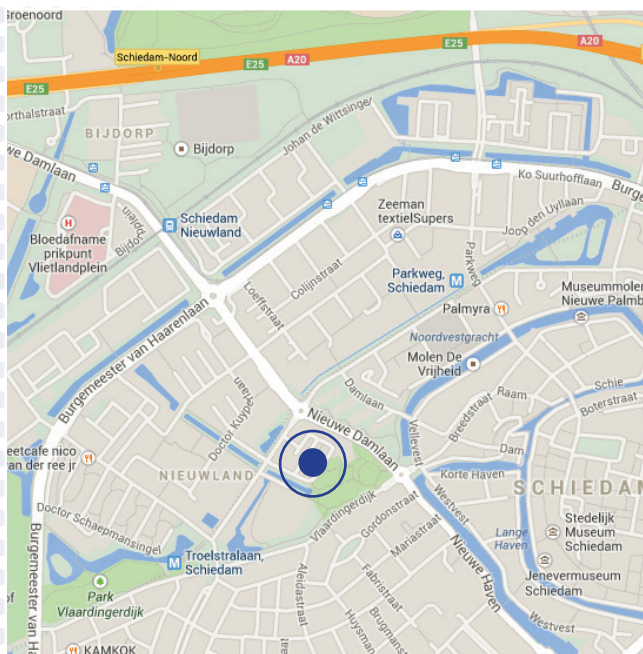


# De Nieuwe Dam

# De Nieuwe Dam

Paramedisch centrum

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



## BEREIKBAARHEID

- **Bus:** Lijn 51
- **Metro:** Parkweg, Nieuwland
- **Tram:** Lijn 21 en 24

Voor het maken van afspraken  
010 - 789 16 00

admin@denieuwedam.nl  
www.denieuwedam.nl



## OEFENTHERAPIE MENSENDIECK

### U kunt bij ons terecht voor:

Fysiotherapie:

- Algemene fysiotherapie
- Arbeidsfysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Dry Needling
- Handtherapie
- Kinderfysiotherapie
- Medical taping
- Manuele therapie
- Oedeemtherapie
- Orofaciale fysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Sportfysiotherapie

Ergotherapie

Logopedie

Oefentherapie Mensendieck

Podotherapie

WWW.DENIEUWEDAM.NL

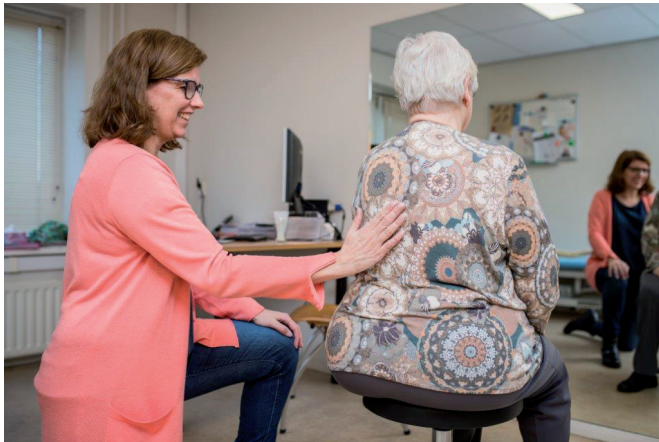
# De Nieuwe Dam

Paramedisch centrum

## DE OEFENTHERAPEUT:

Bukken, tillen, zitten, lopen... Mensen bewegen de hele dag en vaak gaat dit onbewust. Iedereen heeft zijn eigen houding en manier van bewegen, maar sommige gewoontes zijn belastend voor het lichaam. Er ontstaan klachten aan bijv. rug, nek of schouder. Ook door bepaalde afwijkingen van het bewegingsapparaat kunnen problemen ontstaan. De oefentherapeut biedt een structurele oplossing voor deze klachten.

De oefentherapeut is specialist in het aanleren van gezond beweeggedrag. Oefentherapie Mensendieck is een paramedische interventie gericht op het voorkomen



en verminderen c.q. opheffen van klachten op het gebied van houding en beweging tijdens dagelijkse activiteiten. De oefentherapeut richt zich op het verbeteren van individuele houdings- en bewegingsgewoonten.

## WAAROM KIEZEN VOOR OEFENTHERAPIE MENSENDIECK?

Kenmerkend voor oefentherapie Mensendieck is dat de oefentherapeut bij een klacht altijd het complete beweeggedrag van de individuele cliënt zal betrekken. Verandering van het beweeggedrag is (indien mogelijk) het uitgangspunt van de behandeling van de oefentherapeut. Dat wil zeggen dat de cliënt anders zal gaan leren bewegen en dit als nieuw en eigen patroon gaat implementeren. De behandeling bestaat uit houdings- en bewegingsadviezen en oefeningen die in de praktijk gedaan worden, maar ook vooral door de cliënt thuis.

## WANNEER OEFENTHERAPIE MENSENDIECK?

- Houdingsproblemen
- Rug- schouder-, neklklachten
- Arthrose bijv. in knie of heup
- Reumatische klachten
- Neurologische klachten
- Orthopedische klachten
- Spannings- en stressklachten
- Chronische pijn
- Slaapproblemen (bijv. inslaap-, doorslaapproblemen en vroeg wakker worden)

## VERWIJZING EN VERGOEDING

U kunt met en zonder verwijzing van een arts naar de oefentherapie-Mensendieck. Kinderen tot 18 jaar worden de behandelingen vergoed vanuit de basisverzekering. Vanaf 18 jaar wordt oefentherapie Mensendieck vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

Als u meer informatie wilt, kunt u dit bij de balie van De Nieuwe Dam vragen.

U kunt met uw vragen over de oefentherapie Mensendieck ook rechtstreeks terecht bij Esther de Boer, [esther@denieuwedam.nl](mailto:esther@denieuwedam.nl)

