



### Geen verwijzing nodig

Uw huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts kan u naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen. Check bij uw verwijzer of u eventueel in aanmerking komt voor een zogenaamde 'chronische verwijzing'.

U kunt echter ook direct – zonder verwijzing – bij de oefentherapeut terecht. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel.

Behandelprijzen worden conform polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg uw polis voor de voorwaarden van uw (aanvullende) zorgverzekering.

### Kwaliteitsregister Paramedici

De oefentherapeut heeft de opleiding oefentherapie Cesar of Mensendieck afgerond en is een bevoegd therapeut. De titel oefentherapeut is wettelijk beschermd. Oefentherapeuten vallen onder artikel 34 van de Wet BIG. Alle bij de beroepsvereniging VvOCM aangesloten oefentherapeuten zijn geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici.

### Meer informatie?

Wilt u meer weten over oefentherapie of zoekt u een oefentherapeut bij u in de buurt? Kijk op de website van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM): [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)



### Uw oefentherapeut:

**PITOM**  
oefentherapie  
mensendieck



Info@pitom.nl  
072-5620161

Johanna Naberstraat 77  
1827 LB, ALkmaar



VvOCM  
Vereniging van  
Oefentherapeuten  
Cesar en Mensendieck

### Dit is een uitgave van de VvOCM

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck  
Utrecht | [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) | [info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)



# heup-, knie- en voet- klachten



Meer dan **75 jaar ervaring** in het behandelen van:

arbeidsrelevante klachten rug- en bekkenklachten  
hoofdpijn en spanningsklachten  
arm- nek- en schouderklachten ademhalingsklachten  
incontinentieklachten heup- knie- en voetklachten  
chronische aandoeningen motorische klachten  
klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat

# Oefentherapie voor het behandelen en voorkomen van heup-, knie- en voetklachten

**Bukken, tillen, zitten, lopen ... we doen het allemaal. Het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. Tenzij u klachten krijgt aan bijvoorbeeld uw heup, knieën of voeten. De steeds terugkerende pijn beïnvloedt uw dagelijkse leven. Die beperkt u in de activiteiten die u graag wilt ondernemen. De oefentherapeut Cesar / Mensendieck kan een structurele oplossing bieden voor uw klachten.**

## Heup-, knie- en voetklachten

Heupen, knieën en voeten dragen uw hele gewicht en worden relatief zwaar belast. Klachten aan gewrichten in de benen kunnen verschillende oorzaken hebben. Voorbeelden zijn: slijtage, overbelasting, terugkerende sportblessures of verkeerd of onvoldoende gebruik van de beenspieren. Mogelijk worden uw klachten veroorzaakt door uw houding en manier van bewegen tijdens gewone dagelijkse bezigheden. Overbelasting van spieren, banden en pezen kunnen veel klachten geven. Maar ook artrose, een scheurtje in de meniscus of een slijmbeursontsteking kunnen leiden tot vervelende klachten.

## Wat kan de oefentherapeut voor u betekenen?

De oefentherapeut is een paramedicus die expert is in houding en beweging. De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Een gunstige houding begint vaak met een goede stand van de benen, knieën en voeten ten opzichte van het lichaam. Ook is een goede stand van de heupen en het bekken erg belangrijk voor een optimale houding.

## Behandeling op maat

Samen met de oefentherapeut kijkt u naar de mogelijke oorzaak

van uw klachten. Daarna bespreekt de oefentherapeut met u de mogelijkheden, waarna een individueel behandelplan wordt opgesteld. De oefentherapeut gaat samen met u aan de slag en door middel van zorgvuldig gekozen oefeningen verbeteren de conditie van uw spieren, uw balans en de coördinatie.

## Revalidatie op maat bij knie- en heupprothese

Gaat u gebruik maken van een prothese? Dan kunt u het beste al voor het plaatsen van de prothese starten met

oefentherapie. Tijdens de revalidatie wordt aandacht besteed aan:

- Kennismaken met en bewust worden van de nieuwe prothese
- Spierversterking van heup- en beenspieren
- Verbeteren van de mobiliteit van de gewrichten
- Stabilisering van de gewrichten
- Balanstraining
- Looptraining met en (indien mogelijk) zonder krukken
- Trainen dagelijkse houdingen en bewegingen

