

Oefentherapie Cesar / Mensendieck voor senioren

Bukken, tillen, zitten, lopen. Het zijn dagelijkse activiteiten waar niemand eigenlijk bij stil staat. Tot u ouder wordt en het allemaal niet meer zo gemakkelijk gaat. Iedereen wil graag zo fit en onafhankelijk mogelijk oud worden. Nu heeft niemand dat helemaal in eigen hand, maar toch kunt u er zelf veel aan doen. Genoeg en verantwoord bewegen bijvoorbeeld. En voorkomen dat u valt. Maar hoe doet u dat? Zeker als de spieren strammer worden en klachten toenemen, is dat geen gemakkelijke opgave.

Een oefentherapeut Cesar of Mensendieck is deskundig op het gebied van houding en bewegen. De oefentherapeut is gespecialiseerd in het begeleiden van senioren en heeft specifieke behandelprogramma's die zijn afgestemd op de wensen en mogelijkheden van senioren.

Minder energie en minder bewegen

Iemand die ouder wordt, is geneigd minder te bewegen - omdat de totale energie wat minder wordt. Ook kunnen klachten ontstaan die vaak voorkomen bij ouderen, bijvoorbeeld: reuma, artrose, hart- en vaatproblemen, diabetes (suikerziekte), botontkalking of de ziekte van Parkinson. Omdat u steeds minder gaat bewegen, nemen de klachten alleen maar toe. Zo kunt u in een vicieuze cirkel terecht komen.

Helaas zijn de meeste ouderdomsklachten chronisch en het is dus niet realistisch om te denken dat ze weer (kunnen) verdwijnen. Een behandelprogramma van de oefentherapeut is er dan ook niet op gericht om u totaal klachtenvrij te maken. Wel zult u merken dat uw klachten zullen afnemen, dat u zich makkelijker kunt bewegen en dat u beter kunt omgaan met de klachten die blijven. Dit zorgt ervoor dat u uw zelfstandigheid behoudt en de regie over uw eigen leven zo lang mogelijk zelf kunt blijven voeren.

Wat kan een oefentherapeut Cesar of Mensendieck u bieden?

Een oefentherapeut Cesar of Mensendieck is deskundig op het gebied van bewegen en gespecialiseerd in het begeleiden van senioren. Een oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Ook geeft hij of zij u inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, stijfheid, overbelasting en spanningen. Zo leert u uw klachten te begrijpen en er adequaat op te reageren, zodat ze verminderen of beter hanteerbaar worden. Oefentherapie levert een bijdrage aan de goede gezondheid, het zo lang mogelijk zelfstandig blijven functioneren en het behouden of vergroten van de zelfredzaamheid.

Persoonlijke begeleiding

De individuele behandeling is gericht op uw specifieke problematiek en zal daarop worden afgestemd. Onder begeleiding van uw oefentherapeut leert u hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren.

De oefentherapie is gericht op:

- Het behouden/verbeteren van mobiliteit
- Het behouden/verbeteren van spierkracht
- Het behouden/verbeteren van het evenwichtsgevoel
- Het corrigeren van de dagelijkse houdingen en bewegingen
- Aandacht voor valtraining en valpreventie
- Adviseren bij de aanschaf van eventuele hulpmiddelen, zoals stok of rollator
- Looptraining / verbeteren van de conditie

Na de individuele therapie kunt u in een groep doorgaan met oefenen om uw klachten verder te verminderen, uw conditie te verbeteren en de houdingcorrecties goed te blijven toepassen. Het trainen in groepen werkt motiverend. De sociale contacten zijn daarbij een ander belangrijk aspect.

Groepsbehandeling

De groepsbehandeling vindt plaats in kleine groepen (2 tot 4 personen) of grotere groepen (5 of meer personen) en is meestal gericht op één specifiek probleem. Of de groepsbehandelingen vergoed worden, is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Dit kunt u nakijken in uw verzekeringspolis.

Groepsles

Groepslessen zijn meer algemeen gericht. Er wordt uiteraard wel rekening gehouden met ieders mogelijkheden. Tijdens de trainingen wordt aandacht besteed aan het verbeteren van de conditie, behoud van mobiliteit en het trainen van de dagelijkse houdingen en bewegingen. Deze lessen worden niet door de zorgverzekeraar vergoed.

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 en vind via de praktijkzoeker op deze website een oefentherapeut.

Of zoek in de telefoongids onder:

- De O van Oefentherapeut
- De C van Cesar Oefentherapie
- De M van Mensendieck Oefentherapie