



#### 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:

**P I T O M**  
oefentherapie  
mensendieck



Info@pitom.nl  
072-5620161

Johanna Naberstraat 77M  
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)



# arm-, nek- en schouder- 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 arm-, nek- en schouderklachten

Bukken, tillen, zitten, lopen ... we doen het allemaal. Het zijn dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stilstaan. Tenzij u klachten krijgt aan bijvoorbeeld arm, nek en/of schouders. Pijn, krachtverlies en stijfheid beïnvloeden uw dagelijkse leven. De oefentherapeut kan een structurele oplossing bieden voor uw klachten. In deze folder leest u wat een oefentherapeut voor u kan betekenen.

## Arm-, nek- en schouderklachten

Klachten aan armen, nek en/of schouders komen veel voor. Vaak vormen een verkeerde houding, overbelasting en/of verhoogde spierspanning de oorzaak. Ook kunnen de klachten het gevolg zijn van een afwijking aan de wervelkolom of van een (chronische) aandoening.

## Vicieuze cirkel

Pijn, krachtverlies en stijfheid beïnvloeden uw dagelijks leven. Door een stijve nek of een pijnlijke schouder gaat u anders bewegen. Hierdoor raakt het systeem van spieren, botten en gewrichten uit balans. Ook kan de pijn uw ademhaling, concentratievermogen, slaappatroon of stemming negatief beïnvloeden. U belandt in een vicieuze cirkel, waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. De oefentherapeut kan u helpen een dergelijke situatie te doorbreken of te voorkomen.

## Behandeling op maat

De oefentherapeut is een paramedicus die expert is in houding en beweging. U werkt onder begeleiding van uw oefentherapeut aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning en brengt het lichaam weer in goede conditie. De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten.



U krijgt inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. U analyseert uw houding en bewegingen in het dagelijkse leven.

## Gezond bewegen kun je leren

U wordt gestimuleerd om zelf na te denken over oplossingen. Aanpassingen in uw houding en manier van bewegen maakt u zich hierdoor gemakkelijker eigen. U leert hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren, zodat de belasting van uw nek en schouders afneemt. Zo leert u hoe u zelf met uw klachten kunt omgaan en hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren.

Bewegingsoefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u houdings- en bewegingsadviezen krijgt, die geïntegreerd zijn in uw dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk. Zowel uw werkomgeving

(hoogte stoel en bureau), uw thuissituatie (stofzuigen, strijken), als uw hobby's (sporten, tuinieren, klussen) komen aan de orde. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief. U ontdekt een andere – gezondere – manier van bewegen en kunt weer optimaal functioneren in al uw dagelijkse activiteiten.

## Geen verwijzing nodig

Uw huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts kan u naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen. Maar u kunt ook direct – zonder verwijzing – bij de oefentherapeut terecht. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel.

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