

WAT IS OEFENTHERAPIE MENSENDECK ?

Oefentherapie Mensendieck is een houdings- en bewegingstherapie.

Al heel jong hebben we leren lopen, zitten, staan, tillen etc, dit zijn bewegingen en handelingen die volkomen automatisch worden uitgevoerd, we denken er nauwelijks meer bij na. Eventuele "schoonheidsfoutjes" in onze bewegingen en houdingen worden dan ook niet opgemerkt. Deze "schoonheidsfoutjes" maken wel dat u consequent uw lichaam aan het overbelasten bent, u gebruikt misschien te veel spiergroepen op een verkeerde manier waardoor de spieren overspannen worden of juist te lui worden of u belast uw gewrichten te veel. Op een gegeven moment wordt de spreekwoordelijke druppel bereikt die de emmer doet overlopen en ontwikkelt u pijnklachten.

Samen met de oefentherapeut kijkt u naar uw lichaamshouding en manier van bewegen. Het hele lichaam staat hierbij centraal. Het wordt voor u dan duidelijk welke spieren en gewrichten het zwaar te verduren hebben en waar uw klachten vandaan komen. Met behulp van doelgerichte oefeningen (mobiliserend, stabiliserend, ontspannend, spierversterkend en ADL gericht) ontwikkelt u een betere houding en een gezondere manier van bewegen. Door het herhalen van de oefeningen zult u onbewust deze betere houding en gezondere manier van

bewegen gaan toepassen in alle dingen die u overdag doet. Hierdoor zal de overbelasting op uw lichaam verdwijnen en bent u dus zelf uiteindelijk degene die uw klachten verhelpt of doet verminderen.

Het oefenprogramma zal absoluut rekening houden met de fysieke en mentale conditie van de patiënt en met zijn of haar omstandigheden op het werk. Er wordt dan binnen de grenzen van uw eigen mogelijkheden een individueel oefenschema op maat samen gesteld waarin de oefentherapeut zal fungeren als bewegingsdeskundige die tevens adviezen kan geven ten aanzien van sport, hobby en ergonomie.

Te veel spanning in het lichaam door oorzaken op fysiek en psychisch gebied kan een verstoring van het ademhalingspatroon tot gevolg hebben en ook dit kan leiden tot klachten.

Ontspanning- en ademhalingstherapie is dus ook binnen de mensendieck therapie belangrijk. Ontspanning is te leren door een goede ademhaling, eerst wordt dit in rust aangeleerd later in beweging. Uiteindelijk worden de ademhalingsoefeningen gecombineerd met spierontspanningsoefeningen en houdingscorrigerende oefeningen.

Wie heeft er baat bij Mensendieck therapie?

Kinderen

Kinderen en tieners kunnen worden doorverwezen wanneer er sprake is van houdingsafwijkingen en/of sensomotorische problematiek.

Volwassenen

Veel pijnklachten ontstaan tijdens of na dagelijkse werkzaamheden. Vaak gaat het om overbelastingsklachten die veroorzaakt worden door een verkeerde werkhouding, te weinig lichaamsbeweging of gewenning aan bepaalde bewegingspatronen. Is er sprake van een chronische klacht dan leert de patiënt zo om te gaan met de klacht dat het functioneren in het dagelijks leven wordt geoptimaliseerd.

Ouderen

Door haar totale benadering en individuele karakter leent oefentherapie Mensendieck zich uitstekend voor het begeleiden van de ouder wordende mens bij gezond en verantwoord bewegen. De therapie kan verbetering brengen in houding, beweging en ademhaling. Ouderen leren hoe ze de dagelijkse bewegingen zo handig mogelijk kunnen verrichten en eventuele pijn kunnen verlichten.

Zwangeren

Het lichaam ondergaat tijdens de zwangerschap grote veranderingen waardoor spieren en gewrichten meer belast worden. Een goede houding en een gezonde manier van bewegen voorkomt dat er klachten ontstaan.



Welke klachten kunnen er door middel van Oefentherapie Mensendieck behandeld worden?

- Houdingsafwijkingen en de gevolgen daarvan, zoals: rugklachten, nek/schouder- en hoofdpijnklachten
- Neurologische aandoeningen, zoals: hernia, whiplash, C.V.A, Parkinson, M.S, rug/nek/schouderklachten, ischias, radiculair syndroom.
- Orthopedische aandoeningen zoals: versterkte lordose en/of kyfose in rug en nek, scoliose, scheurmann, revalidatie na ongeluk en operatie.
- Spanningsklachten, zoals: CANS, stress, spanningshoofdpijn, angst en paniekaanvallen, hyperventilatie.
- Ademhalingsproblemen, zoals: CARA, hyperventilatie
- Gynaecologische/urologische problemen, bekkeninstabiliteit, incontinentieklachten
- Reumatologische aandoeningen, zoals: Reumatoïde artritis, arthrose, M. Bechterew, Fibromyalgie en osteoporose

Bereikbaarheid

De praktijk is gevestigd in Waterwijk.
Per auto: Randstaddrief, Rijnweg, eerste straat links, de Lingestraat, steek het fietspad over en u ziet de praktijk aan uw linkerhand.
Per bus: lijn 1 en/of 3, halte Markerkant, 2 min lopen naar de praktijk.
Fiets: Praktijk ligt aan het maaspad (fietspad).



Birgit Movig

Oefentherapeute Mensendieck

Merwede hof 1

1316 EJ Almere

Tel.: 036-5300050

Email:

info@mensendieckpraktijkalmere.nl

www.mensendieckpraktijkalmere.nl

Birgit Movig

Merwedehof 1

1316 EJ Almere

tel: 036-5300050

