

Een verwijzing van de (huis)arts is niet noodzakelijk.

Vrijwel alle zorgverzekeraars vergoeden oefentherapie mensendieck vanuit het aanvullende pakket. Controleer in uw polisvoorwaarden hoeveel behandelingen er worden vergoed.

De therapeuten van Mensendieck praktijk Bergen / Schoorl staan ingeschreven in het kwaliteitsregister paramedici. Om kwaliteit te kunnen bieden volgen ze regelmatig scholingen en hebben ze intercollegiaal overleg.

Mensendieck praktijk Bergen / Schoorl is aangesloten bij:

Rugnetwerk



Netwerk chronische pijn



VONKib



VvoCM Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck



Wij zijn een groepspraktijk met een ruime ervaring in het geven van oefentherapie en ontspanningstherapie. U kunt contact met ons opnemen per e-mail of telefoon.

Bergen

J.M. Graadt van Roggenweg 2
1862 XP Bergen

Schoorl

De Sanderij 5
1871 ER Schoorl

Telefoon 072-589 77 98
E-mail info@mensendieckbergen.nl
Internet www.mensendieckbergen.nl



Mensendieck Praktijk

Bergen / Schoorl

Zelf doen - zelf zien
zelf voelen - zelf oordelen
Gezond bewegen kun je leren



Richa de Waal en Edith Heiligers

J.M. Graadt van Roggenweg 2, Bergen

De Sanderij 5, Schoorl



Oefentherapie Mensendieck

Oefentherapie Mensendieck is een paramedische behandelmethode, gericht op het opheffen en voorkomen van klachten als gevolg van een onjuiste houding en bewegingspatroon, al dan niet veroorzaakt door een bepaalde afwijking of ziekte.

Oefentherapie is geschikt voor

Voor iedereen die beter wil bewegen. De oefentherapeut behandelt klachten aan het houdings en bewegingsapparaat.

De voordelen van oefentherapie

Oefentherapie maakt u bewuster van alledaagse verrichtingen. Door het verbeteren van eenvoudige bewegingen die u vaak maakt, zijn klachten vaak al flink terug te dringen. Juist die bewegingen vormen een groot onderdeel van uw leven.

De oefentherapeut richt zich op het verminderen en wegnemen van uw klachten. Tijdens uw behandeling krijgt u advies hoe u klachten in de toekomst kunt voorkomen.

U leert bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren. Ook verbetert u uw houding en ontdekt u een optimale manier van bewegen.

Welke klachten behandelen wij

- Arm-, nek- en schouderklachten
- Rug- en bekkenklachten
- Heup-, knie- en voetklachten
- Arbeidsgerelateerde klachten
- Chronische aandoeningen zoals reuma, parkinson, copd
- Hoofdpijn, spanningsklachten en hyperventilatie
- Ademhalingsklachten
- Motorische klachten
- Houdingsklachten, algemeen maar ook arbeidsgerelateerd en bij kinderen
- Houdingsafwijkingen zoals kyfose en scoliose
- Wij zijn beide gespecialiseerd in het geven van ontspanningstherapie. Wij werken o.a. met ademtherapie - grounding - autogene training - vanuit haptonomische benadering

Oefentherapie is bewezen effectief

Voor een juiste behandeling is een prettige band tussen u en uw oefentherapeut noodzakelijk. Zij zal zich inleven in uw manier van bewegen. Samen analyseert u uw bewegingsgedrag en ontdekt u een andere - gezondere - manier van bewegen. Bewegingsoefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op uw activiteiten in het dagelijks leven. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief. Oefentherapie geeft grip en controle op uw dagelijkse houdingen en bewegingen, dankzij inzicht in uw eigen activiteiten en door de training die aansluit op uw levensstijl.

Psychosomatische klachten

Stress wij hebben er dagelijks mee te maken. Er is niets aan de hand als wij ons er goed bij voelen. Stress wordt ongezond wanneer wij stress niet afwisselen met ontspanning en herstel. Hierdoor kunnen lichamelijke en / of psychische klachten en verminderde prestaties ontstaan. Hoe meer wij uit balans raken en onze kracht verliezen, hoe meer signalen van stress wij afgeven. Enerzijds kunnen wij stress psychisch ervaren. Bijvoorbeeld wanneer onze concentratie vermindert, wij prikkelbaar worden, gaan piekeren of problemen met slapen hebben. Anderzijds kunnen wij stress ook meer lichamelijk ervaren door bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanningsklachten en ademhalingsproblemen. Vaak is het een combinatie van psychische en lichamelijke klachten. Wij spreken dan van psychosomatische klachten. Ook de manier waarop we tegen een klacht aankijken of hoe we met problemen omgaan, kan een rol spelen bij het ontstaan van stressklachten.

De oefentherapeut reikt u nieuwe en verrijkende mogelijkheden aan om uw klacht, uw leven en uw gezondheid positief te beïnvloeden en de oorzaken van ongezonde stress aan te pakken. De oefentherapie richt zich op het herstel van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en het versterken van de persoonlijke kracht en kwaliteit.

Een verwijzing van de (huis)arts is niet noodzakelijk.

Vrijwel alle zorgverzekeraars vergoeden oefentherapie mensendieck vanuit het aanvullende pakket. Controleer in uw polisvoorwaarden hoeveel behandelingen er worden vergoed.

De therapeuten van Mensendieck praktijk Bergen / Schoorl staan ingeschreven in het kwaliteitsregister paramedici. Om kwaliteit te kunnen bieden volgen ze regelmatig scholingen en hebben ze intercollegiaal overleg.

Mensendieck praktijk Bergen / Schoorl is aangesloten bij:

Rugnetwerk



Netwerk chronische pijn



VONKib



VvoCM Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck



Wij zijn een groepspraktijk met een ruime ervaring in het geven van oefentherapie en ontspanningstherapie. U kunt contact met ons opnemen per e-mail of telefoon.

Bergen

J.M. Graadt van Roggenweg 2
1862 XP Bergen

Schoorl

De Sanderij 5
1871 ER Schoorl

Telefoon 072-589 77 98
E-mail info@mensendieckbergen.nl
Internet www.mensendieckbergen.nl

Mensendieck Praktijk

Bergen / Schoorl

Zelf doen - zelf zien
zelf voelen - zelf oordelen
Gezond bewegen kun je leren



Richa de Waal en Edith Heiligers

J.M. Graadt van Roggenweg 2, Bergen

De Sanderij 5, Schoorl



Oefentherapie Mensendieck

Oefentherapie Mensendieck is een paramedische behandelmethode, gericht op het opheffen en voorkomen van klachten als gevolg van een onjuiste houding en bewegingspatroon, al dan niet veroorzaakt door een bepaalde afwijking of ziekte.

Oefentherapie is geschikt voor

Voor iedereen die beter wil bewegen. De oefentherapeut behandelt klachten aan het houdings en bewegingsapparaat.

De voordelen van oefentherapie

Oefentherapie maakt u bewuster van alledaagse verrichtingen. Door het verbeteren van eenvoudige bewegingen die u vaak maakt, zijn klachten vaak al flink terug te dringen. Juist die bewegingen vormen een groot onderdeel van uw leven.

De oefentherapeut richt zich op het verminderen en wegnemen van uw klachten.

Tijdens uw behandeling krijgt u advies hoe u klachten in de toekomst kunt voorkomen.

U leert bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren. Ook verbetert u uw houding en ontdekt u een optimale manier van bewegen.

Welke klachten behandelen wij

- Arm-, nek- en schouderklachten
- Rug- en bekkenklachten
- Heup-, knie- en voetklachten
- Arbeidsgerelateerde klachten
- Chronische aandoeningen zoals reuma, parkinson, copd
- Hoofdpijn, spanningsklachten en hyperventilatie
- Ademhalingsklachten
- Motorische klachten
- Houdingsklachten, algemeen maar ook arbeidsgerelateerd en bij kinderen
- Houdingsafwijkingen zoals kyfose en scoliose
- Wij zijn beide gespecialiseerd in het geven van ontspanningstherapie. Wij werken o.a. met ademtherapie - grounding - autogene training - vanuit haptonomische benadering

Oefentherapie is bewezen effectief

Voor een juiste behandeling is een prettige band tussen u en uw oefentherapeut noodzakelijk. Zij zal zich inleven in uw manier van bewegen. Samen analyseert u uw bewegingsgedrag en ontdekt u een andere - gezondere - manier van bewegen. Bewegingsoefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op uw activiteiten in het dagelijks leven. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief. Oefentherapie geeft grip en controle op uw dagelijkse houdingen en bewegingen, dankzij inzicht in uw eigen activiteiten en door de training die aansluit op uw levensstijl.

Psychosomatische klachten

Stress wij hebben er dagelijks mee te maken. Er is niets aan de hand als wij ons er goed bij voelen. Stress wordt ongezond wanneer wij stress niet afwisselen met ontspanning en herstel. Hierdoor kunnen lichamelijke en / of psychische klachten en verminderde prestaties ontstaan. Hoe meer wij uit balans raken en onze kracht verliezen, hoe meer signalen van stress wij afgeven. Enerzijds kunnen wij stress psychisch ervaren. Bijvoorbeeld wanneer onze concentratie vermindert, wij prikkelbaar worden, gaan piekeren of problemen met slapen hebben. Anderzijds kunnen wij stress ook meer lichamenlijk ervaren door bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanningsklachten en ademhalingsproblemen. Vaak is het een combinatie van psychische en lichamelijke klachten. Wij spreken dan van psychosomatische klachten. Ook de manier waarop we tegen een klacht aankijken of hoe we met problemen omgaan, kan een rol spelen bij het ontstaan van stressklachten.

De oefentherapeut reikt u nieuwe en verrijkende mogelijkheden aan om uw klacht, uw leven en uw gezondheid positief te beïnvloeden en de oorzaken van ongezonde stress aan te pakken. De oefentherapie richt zich op het herstel van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en het versterken van de persoonlijke kracht en kwaliteit.