



Voor meer informatie kunt u op werkdagen terecht bij:
Vereniging van Oefentherapeuten
Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Secretariaat (van 9.00-15.00 uur)
Kaap Hoorndreef 54
3563 AV Utrecht

Telefoon (030) 262 56 27
Fax (030) 262 31 45
info@vvocm.nl
www.vvocm.nl

Member of the International Association of
Mensendieck Therapists, Teachers and
Educations (IAMTTE).

Copyright VvOCM 2004



KINDER
FOLDER



Gezond bewegen kun je leren

Gezond bewegen kun je leren

Oefentherapie Mensendieck

Behandelen en voorkomen van klachten bij kinderen in het basisonderwijs

Bewegen is belangrijk!

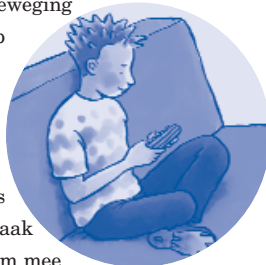
Kinderen rennen, springen, fietsen en spelen. Dat is heel gezond. Al die dagelijkse bewegingen vormen de basis voor een goede lichamelijke en motorische ontwikkeling.

Plezier in bewegen

Maar kinderen zitten tegenwoordig ook veel: thuis voor de T.V. of achter de computer en op school. Te weinig beweging

vergroot de kans op lichamelijke klachten, overgewicht of een ontwikkelingsachterstand. Dan is het voor het kind vaak niet zo leuk meer om mee

te doen met spelletjes of sport. Een oefentherapeut Mensendieck kan hier verandering in brengen. Zo krijgt het kind weer plezier in bewegen!



Goed zitten, hoe zit dat?

De meeste kinderen brengen menig uurtje achter de computer door. Daarom is het belangrijk dat ze op een goede manier leren zitten. Dat voorkomt klachten aan rug, nek, schouders, armen en handen. Een oefentherapeut Mensendieck kan het kind hierbij helpen.



Wat doet een oefentherapeut Mensendieck?

Een oefentherapeut Mensendieck maakt kinderen spelenderwijs bewust van hun houding en manier van bewegen. Tijdens de behandeling wordt het kind gestimuleerd om een gezonde lichaamshouding en een soepele manier van bewegen te ontwikkelen. Daarmee worden klachten voorkomen.

Maar zeker ook wanneer een kind al houdingsproblemen, lichamelijke klachten of een motorische achterstand heeft, kan hij of zij bij een oefentherapeut Mensendieck terecht. Spelenderwijs leert het kind wat gezond bewegen is. Hiermee worden de klachten verholpen of verminderd en wordt een eventuele ontwikkelingsachterstand ingelopen.

Geef jezelf een houding!

Computeren is leuk, maar.....

Je hebt vast wel eens van een muisarm gehoord, of kent misschien wel iemand die er één heeft. Niet zo leuk, dus! Een muisarm of pijn in je rug, nek of schouders kun je krijgen wanneer je lang achter de computer zit in een verkeerde houding. Ook onderuitgezakt zitten voor de T.V. of op school is eigenlijk niet fijn voor je lijf.

Met een rechte rug, ontspannen schouders en je tafel en stoel op de juiste hoogte hou je het veel beter vol, zodat je geen klachten (meer) krijgt. Hoe je dit doet leer je bij een oefentherapeut Mensendieck.

Spelen en sporten

Lekker rennen en buiten spelen in de pauze en na schooltijd is heel goed. Na het stil zitten in de klas wil je lijf graag in beweging zijn. Sta je vaak op één been te hangen? Heb je weleens pijn in je rug? Of vind je misschien sommige spelletjes zoals hinkelen, touwtje springen, gooien en vangen van een bal of skaten moeilijk?

Bij een oefentherapeut Mensendieck leer je van alles over je houding. Je leert wat je kunt doen wanneer je pijn hebt in bijvoorbeeld je rug of je knieën. Maar een oefentherapeut Mensendieck helpt je ook je evenwicht en handigheid te trainen. Meestal krijg je leuke oefeningen mee om zelf thuis te doen. Zo leer je wat gezond bewegen is en zul je merken dat de gymles, balspelen en sporten ook beter gaan.

illustraties Juliette de Wit

Zelfstandige praktijk of instelling

Oefentherapeuten Mensendieck werken meestal vanuit een eigen praktijk. U komt de oefentherapeut Mensendieck echter ook tegen in ziekenhuizen, revalidatiecentra, verpleeg- en verzorgingshuizen, speciale klinieken en dagbehandelingscentra, op basisscholen en in het speciaal onderwijs.

Cursusaanbod voor particulier en bedrijf

Voor mensen met een verhoogd risico op klachten bieden oefentherapeuten Mensendieck speciale cursussen aan. Er zijn cursussen voor zwangeren en kraamvrouwen; voor ouderen (Bewust Bewegen 55+) en specifiek voor bedrijven op het gebied van arbeidsomstandigheden. Daarnaast zijn er speciale cursussen voor (basisschool-) kinderen. Deze kunnen zowel op de school als in de praktijk van de oefentherapeut gegeven worden.

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

Oefentherapie Mensendieck bestaat bijna 100 jaar in Nederland. De ruim duizend oefentherapeuten Mensendieck zijn aangesloten bij de VvOCM, de landelijke beroepsvereniging van oefentherapeuten Cesar en Mensendieck.

Informatie over vergoeding van de behandeling kunt u aanvragen bij uw zorgverzekeraar of oefentherapeut. Adressen van oefentherapeuten Mensendieck vindt u in de telefoongids en in de Gouden Gids onder Mensendieck en via www.mensendieck.nl.