



Voor meer informatie kunt u op werkdagen terecht bij:

Vereniging van Oefentherapeuten
Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Secretariaat (van 9.00-15.00 uur)
Kaap Hoordreef 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



ZWANGEREN
FOLDER



Gezond bewegen kun je leren

Gezond bewegen kun je leren

Oefentherapie Mensendieck

Behandelen en voorkomen van klachten aan het bewegingsapparaat

Oefentherapie Mensendieck

Oefentherapie Mensendieck maakt mensen bewust van hun houding en manier van bewegen. Door juiste houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren, kun je klachten verminderen en voorkomen.

Bij oefentherapie Mensendieck wordt uitgegaan van de individuele bewegingsmogelijkheden en de persoonlijke situatie. De houdings- en bewegingscorrectie wordt geïntegreerd in de activiteiten van het dagelijks leven, zoals onder andere bukken, tillen, zitten en lopen.



De zelfstandig gevestigde oefentherapeut Mensendieck behandelt patiënten individueel na verwijzing van een arts. De zwangerschaps cursus vindt in groepsverband plaats.

Oefentherapie Mensendieck en zwangerschap

Tijdens een zwangerschap, bevalling en de eerste tijd na de bevalling verandert er veel in je lichaam. Een oefentherapeut Mensendieck kan je helpen je lichaam in die periode te leren kennen en goed met deze veranderingen om te gaan.

Ook leer je ervaren hoe je de dagelijkse activiteiten zo goed mogelijk aan je zwangerschap kunt aanpassen. Zo blijven belasting en belastbaarheid in evenwicht.

Het is belangrijk dat er goed geoefend wordt, zodat je met vertrouwen de verschillende fasen van de zwangerschap en de bevalling tegemoet ziet.



Inhoud van de zwangerschaps cursus

- Houding en bewegingen in het dagelijks leven.
- Oefeningen voor de spieren en gewrichten die veranderingen ondergaan, zoals bekkenbodem-, bil-, buik-, heup-, borst-, rugspieren en bekkenverbindingen.
- Oefeningen ter voorkoming van - en aangepast aan - eventuele zwangerschapsklachten.
- Adem-, ontspannings- en concentratie-oefeningen ter voorbereiding op de bevalling.
- Pers'techniek' en het ervaren van verschillende pershoudingen.
- Partnerles.
- Algemene informatie over zwangerschap, bevalling en kraamtijd.
- Oefeningen voor na de bevalling, tips en manieren van dragen en tillen van de baby.

Informatie zwangerschaps cursus

De oefentherapeut Mensendieck die de zwangerschaps cursus geeft kan je meer informatie geven.

Je kunt meer lezen over Mensendieck en zwangerschap in:
'Duik in je weeën! een bewuste voorbereiding op de bevalling'
van Carita Salomé/Juliette de Wit.
(ISBN 90-269-2274-4)

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.

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.

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.