

ADEMHALINGSKLACHTEN

Behandelen en voorkomen van ademhalingsklachten.

Wat heeft Oefentherapie Cesar/Mensendieck u te bieden?

Ademhalingsklachten

De ademhaling is een belangrijk onderdeel in het houdings- en bewegingspatroon en zo ook in het lichamelijk en geestelijk functioneren. Ademen doen we onbewust. Toch kan door diverse oorzaken, bijvoorbeeld benauwdheid door allergie, astma, longafwijkingen zoals emfyseem en hyperventilatie, de ademhaling niet goed verlopen.

Wanneer er bijvoorbeeld een verstoring is van de ademhaling door (over-)spanning of pijnklachten kan de ademhaling op een negatieve wijze beïnvloed worden. Het lichaam raakt uit balans. Symptomen als duizeligheid, hartkloppingen, benauwdheid of het niet goed kunnen doorademen kunnen optreden. Duurt zo'n situatie te lang dan loopt u het gevaar in een vicieuze cirkel te belanden waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. Het is belangrijk dat u leert een dergelijke situatie te doorbreken en uiteindelijk te voorkomen.

Oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Een oefentherapeut Cesar/Mensendieck maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw, in dit geval, ademhalingsklachten. De oefentherapeut geeft u inzicht in de gevolgen van de aandoening/ klacht voor het lichaam en welke invloed dit heeft op de ademhaling.

Samen met de oefentherapeut gaat u op zoek naar de oorzaak van de problemen rondom de ademhaling en wordt er d.m.v. oefeningen, instructies en adviezen gewerkt aan een zo optimaal mogelijke natuurlijke en ontspannen ademhaling. Het direct kunnen toepassen en integreren van het geleerde in het dagelijks bewegen is belangrijk. U leert omgaan met uw klachten en/of hoe u adequaat op uw klachten kunt reageren, zodat ze verminderen of verdwijnen en niet meer terugkeren.

Persoonlijke begeleiding

U werkt onder begeleiding van uw oefentherapeut aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning en brengt het lichaam weer in een betere conditie. De oefentherapeut geeft u inzicht in de reactie van uw lichaam op factoren die van invloed kunnen zijn op het ontstaan van ademhalingsklachten. U leert hierdoor de klachten te begrijpen en er op een adequate en positieve manier mee om te gaan.

De oefentherapeut stemt de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat de oefeningen, instructies en adviezen toepasbaar zijn in uw dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk, maar ook bijv. tijdens het sporten. U leert dat uw ademhaling zich aan uw verschillende dagelijkse activiteiten aanpast en weer in balans komt.

Door de adviezen van uw oefentherapeut toe te passen, leert u zo optimaal mogelijk te functioneren binnen uw eigen mogelijkheden met een gezonde, ontspannen ademhaling.

Na de individuele therapie kunt u in een groep doorgaan met oefenen om uw klachten verder te verminderen, uw conditie te verbeteren en de houdingcorrecties goed te blijven toepassen. Het trainen in groepen werkt motiverend. De sociale contacten zijn daarbij een ander belangrijk aspect.

Groepsbehandeling

De groepsbehandeling vindt plaats in kleine groepen (2 tot 4 personen) of grotere groepen (5 of meer personen) en is meestal gericht op 1 bepaald probleem. Of de groepsbehandelingen vergoed worden kunt u nakijken in uw verzekeringspolis.

Verwijzing en vergoeding

Voor behandeling kunt u sinds 1 juli 2008 ook zonder verwijzing van een huisarts of specialist naar een oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

Groepsles

Groepslessen zijn meer algemeen gericht maar wel rekening houdend met ieders mogelijkheden. Tijdens de trainingen wordt aandacht besteed aan het verbeteren van de conditie, behoud van mobiliteit en het intrainen van de dagelijkse houdingen en bewegingen.

De lessen worden niet door de zorgverzekeraar vergoed.

Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een Oefentherapeut Cesar of Mensendieck in uw omgeving of tot de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

Adressen

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Kaap Hoorndreef 54
3563 AV Utrecht
tel: 030-26 256 27
info@vocm.nl
www.vocm.nl
www.oefentherapeut.nl
- Telefoongids/Gouden Gids (www.goudengids.nl)
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie