

### De oefentherapeut

De oefentherapeut is een allround bewegingscoach die de cliënt traint in het toepassen van de beste manier van bewegen bij zijn/haar dagelijks voorkomende activiteiten/werkzaamheden.

### Adressen

Adressen van oefentherapeuten Cesar/Mensendieck vindt u in de telefoongids en in de Goudengids onder Cesar, Mensendieck of Oefentherapeut, en via [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)

### Vergoeding

Behandelingen worden vergoed conform de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) ziektekostenverzekering.

### Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

De VvOCM behartigt de belangen van de aangesloten oefentherapeuten en optimaliseert en borgt de kwaliteit.

Voor verdere informatie kunt u terecht op [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) of [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)

In deze serie zijn verschenen:

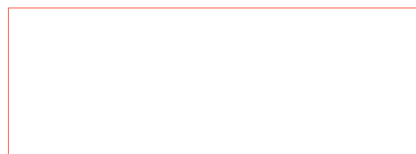
- Folder musiceren
- Folder arbeidsrelevante klachten
- Folder nek- en schouderklachten
- **Folder lage rugklachten**



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](mailto:info@vvocm.nl)  
[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)



# L a g e r u g

## Lage rugklachten



# Gezond bewegen kun je leren

## *Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck Behandelen en voorkomen van lage rugklachten*

### Lage rugklachten

Onderzoek wijst uit dat negen van de tien volwassenen minstens eenmaal in hun leven rugklachten krijgen. Bij 5 tot 10% van hen wordt een duidelijk aanwijsbare oorzaak gevonden, zoals:

- een hernia;
- een vernauwing van het wervelkanaal (stenose);
- een verschuiving of afglijden van wervels (spondylolisthesis);
- een ingezakte wervel ten gevolge van osteoporose;
- een chronische aandoening zoals de ziekte van Bechterew.

Bij de overige klachten (90-95%) is de oorzaak niet duidelijk. Wel staat vast dat overbelasting, spanning, een slechte conditie of verkeerd gebruik van de rug vaak een belangrijke rol spelen bij het ontstaan en instandhouden van de klachten.

### Vicieuze cirkel

Pijn, krachtverlies en stijfheid beïnvloeden uw dagelijks leven. Door een pijnlijke of stijve rug gaat u anders bewegen. Zo raken de spieren uit balans. Ook kan pijn uw ademhaling, concentratievermogen, slaappatroon en stemming negatief beïnvloeden. U loopt het gevaar in een vicieuze cirkel te belanden, waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. Een oefentherapeut Cesar of een oefentherapeut Mensendieck kan u helpen een dergelijke situatie te doorbreken of te voorkomen.

### Wat doet een oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Een oefentherapeut Cesar of Mensendieck maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Ook geeft een oefentherapeut u inzicht in de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. Geleidelijk aan leert u uw klachten begrijpen. Ook leert u 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 goede conditie. U leert hoe u uw houding en manier van bewegen kunt verbeteren. Uw rug wordt sterker en de (over)belasting neemt af. Zo leert u hoe u zelf met uw klachten kunt omgaan, en hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren.

De oefentherapeut stemt de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat u oefeningen en houdings- en bewegingsadviezen krijgt die geïntegreerd zijn in uw dagelijkse activiteiten, thuis en op het werk. Zowel uw werkomgeving (hoogte stoel en bureau), uw thuissituatie (stofzuigen, strijken) als uw hobby's (sporten, tuinieren, klussen) komen aan de orde. Door de adviezen van uw oefentherapeut toe te passen, leert u om gezonder te bewegen. Zo kunt u weer optimaal functioneren in al uw dagelijkse activiteiten.

*Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck zijn erkende, paramedische behandelmethodes. Raadpleeg de polis van uw ziektekostenverzekering voor informatie over de vergoeding.*