

In de praktijk, thuis of online

Wij behandelen bij voorkeur in onze praktijk, maar kunnen ook aan huis behandelen. Ook bieden wij zorg op afstand, bijvoorbeeld online via beeldbellen.

Wij spreken meerdere talen

Wij spreken Nederlands.

We speak English.

نحن نتكلم العربية.

Onze kwaliteit en kennis

Wij zijn lid van de beroepsvereniging VvOCM, staan geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici en houden ons aan de kwaliteitseisen die zijn ontwikkeld door onze beroepsvereniging. Wij volgen regelmatig bijscholing en werken hierdoor op basis van de nieuwste wetenschappelijke kennis. Daarnaast is Reem Izzet opgenomen in het register van Bekkenoefentherapeuten. Shereen Negm is aangesloten bij het Netwerk Chronische Pijn.



Waardering door onze patiënten

Het gemiddelde cijfer dat onze praktijk heeft gekregen.

Maak een afspraak!

Nieuwsgierig naar wat oefentherapie voor jou kan betekenen? Maak een afspraak. Wij gaan graag samen met jou aan de slag om je klachten aan te pakken.

Geen verwijzing nodig

Voor veel klachten kun je zonder verwijzing direct bij ons terecht. Je hoeft dus niet eerst langs je huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts om een verwijsbrief te vragen.

Vergoeding zorgverzekering

Oefentherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. De basiszorgverzekering vergoedt oefentherapie voor patiënten onder de 18 jaar en voor een aantal (chronische) aandoeningen. Wij hebben contracten afgesloten met alle Nederlandse zorgverzekeraars.

Jouw praktijk voor oefentherapie:

Oefentherapie Mensendieck Pieter Caland

Mw. Reem Izzet
Mw. Shereen Negm

Pieter Calandlaan 339
1068 NH Amsterdam

020-610 4114
info@gezondehouding.nl
www.gezondehouding.nl



Scan mij

OEFENTHERAPIE MENSENDIECK



Want gezond bewegen kun je leren!



Oefentherapie brengt je in beweging

Heb je pijn bij het staan, zitten, liggen of juist tijdens het bewegen? Gaat bewegen moeilijk? Oefentherapie maakt je sterker en fitter, en vermindert de pijn.

Oefentherapie helpt je om een gezonde houding aan te leren en beter en soepel te bewegen. Een behandeling bij de oefentherapeut voorkomt, verlicht en verhelpt lichamelijke klachten die ontstaan door bijvoorbeeld blessures, stress, ziekte of spanning.

Hoe helpt de oefentherapeut jou?

Samen met jou gaan we op zoek naar de oorzaak van je klachten. We kijken naar hoe jij staat en beweegt, hoe je je voelt en naar je dagelijkse activiteiten. We maken samen een behandelplan, gebaseerd op wat jij belangrijk vindt, je hulpvraag, je doelen en situatie. Je leert wat je zelf kunt doen om klachten te voorkomen of aan te pakken. Je wordt sterker, fitter en veerkrachtiger.

Met welke klachten naar de oefentherapeut?

Je kunt bij ons terecht bij bijvoorbeeld:

- » rug- en bekkenklachten
- » arm-, nek- en schouderklachten
- » heup-, knie- en voetklachten
- » ongewenst urineverlies
- » bekkenpijn tijdens de zwangerschap
- » (lichamelijke) klachten door je werk
- » hoofdpijn- en spanningsklachten
- » ademhalingsklachten en COPD
- » langdurige pijnklachten
- » klachten na COVID-19
- » slaapproblemen

Onze specialisaties

Naast de algemene oefentherapie kent onze praktijk drie specialisaties.

Onze bekkenoefentherapeut heeft jarenlang ervaring met het behandelen van **bekkenklachten**, zoals problemen met plassen of bekkenpijn.

Verder zijn wij gespecialiseerd in **chronische pijn**, waarbij de behandeling is gericht op het weer beter functioneren en het vertrouwen in het eigen lichaam.

Tot slot is onze praktijk gespecialiseerd in het behandelen van **psychosomatische klachten**, waarbij je o.a. leert omgaan met spanning en stress.

Samen werken aan verbetering

Afhankelijk van je persoonlijke situatie werken we samen aan opheffing of verminderen van je klachten, het leren omgaan met pijn of beperkingen door je ziekte, en het voorkomen van klachten voor later.

Wij adviseren, coachen en begeleiden je bij het verbeteren van je houding en bewegingsgewoonten. Bij de behandeling werken wij zo nodig samen met je (huis)arts of andere zorgverleners.



Wat houdt de behandeling in?

Onder onze deskundige begeleiding ga je aan de slag met oefenen, bij ons in de praktijk én thuis.

Door de adviezen en oefeningen:

- » word je bewuster van je houding en hoe je beweegt;
- » krijg je sterkere spieren;
- » kun je je gemakkelijker en soepeler bewegen;
- » word je fitter;
- » verminderen of verdwijnen je klachten.

Makkelijk in te passen in je dagelijkse leven

Voor langdurig resultaat is het belangrijk dat je de oefeningen ook thuis doet. We helpen je hierbij door je instructies en/of oefenmaterialen mee te geven. De oefeningen sluiten aan op je dagelijkse activiteiten: thuis, op je werk, bij je hobby en bij het sporten. Zo kun je de oefeningen makkelijk inpassen in je dagelijks leven en is de kans dat de klachten wegblijven groot.

Bewezen effectief

Oefentherapie is een erkende en beproefde paramedische behandelwijze. Het is wetenschappelijk aangetoond dat oefentherapie effectief is bij een groot aantal aandoeningen en dat het je kwaliteit van leven kan verbeteren.

