

## Wat is oefentherapie-Mensendieck?



Oefentherapie Mensendieck is een paramedische behandelmethode. Zij is ontwikkeld door Bess Mensendieck en is gericht op de behandeling en voorkoming van klachten die het gevolg zijn van een onjuist houdings- en bewegingspatroon.

### Behandeling

Het is afhankelijk van de klachten waar we mee starten, maar altijd zit er een opbouw in de therapie die ik aanbied. U krijgt direct oefeningen om zelf wat aan de pijnklachten te kunnen doen. Het veranderen van houding en het aanleren van het gebruik van de juiste spieren gaat niet zomaar. Dat is vaak best lastig. In een aantal stappen leert u nieuwe vaardigheden. Uiteindelijk gaat het geleerde automatisch goed zonder dat u er nog heel hard over na moet denken. *En ja, dat lukt bij alle mensen en alle leeftijden!*

### Oefentherapie Mensendieck

- Is een paramedische en bewezen effectieve behandelmethode
- Maakt u bewust van eigen houding- en bewegingsgewoonten
- Richt zich op de activiteiten van het dagelijks leven
- Biedt u een persoonlijk oefenprogramma
- Is sterk in preventie en arbeidsintegratie
- Leert u om uw klachten te begrijpen
- Maakt u zelfredzaam

