



### Vergoeding/verwijzing

#### *Geen verwijzing nodig*

De huisarts of specialist kan een verwijzing naar de oefentherapeut Cesar/Mensendieck uitschrijven. Maar de oefentherapeut is ook direct toegankelijk, zonder verwijzing. De oefentherapeut zal in dat geval het eerste (intake) gesprek voeren en een screening doen.

#### *Vergoeding*

Behandelposten worden conform polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg de polis voor de voorwaarden van de (aanvullende) zorgverzekering. Voor de behandeling van jongeren (onder 18 jaar) worden 18 behandelingen uit het basispakket vergoed zonder dat dit invloed heeft op het eigen risico.

### Meer informatie?

Wil je meer weten over oefentherapie voor de tiener of zoek je een oefentherapeut in de buurt? Kijk op de website van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM): [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)



### Uw oefentherapeut:



**VvOCM**  
Vereniging van  
Oefentherapeuten  
Cesar en Mensendieck

### Dit is een uitgave van de VvOCM

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck  
Utrecht | [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) | [E info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)



# jongeren



Meer dan **75 jaar ervaring** in het behandelen van:

- arbeidsrelevante klachten rug- en bekkenklachten
- hoofdpijn en spanningsklachten
- arm- nek- en schouderklachten ademhalingsklachten
- incontinentieklachten heup- knie- en voetklachten
- chronische aandoeningen motorische klachten
- klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat

**'Ga eens rechtop zitten! Kom eens achter de computer vandaan! Leg je telefoon eens weg!'**  
**Herkenbaar?**

Als je jong bent, vindt de grootste ontwikkeling van het lichaam plaats. Lengtegroei, hormonen, zoeken naar de eigen identiteit ...

Het heeft allemaal invloed op hoe je als jongere in je vel zit. Zowel letterlijk als figuurlijk.

Een goede houding en voldoende beweging hebben niet alleen een positieve invloed op lichamelijke klachten, maar zorgen ook voor een betere uitstraling en meer zelfvertrouwen. Hoe word je gezond 'groot'? En wat kan een oefentherapeut Cesar/Mensendieck doen om te helpen in deze ontwikkeling?

## **Wat kan er mis gaan?**

De woorden 'gamerug' en de 'tabletnek' hoor je vaak terug in de media. Een verkeerde houding bij het gebruik van tablet, computer en/of smartphone (en het daarmee samenhangende zitgedrag) kan de oorzaak zijn van het kromgroeien van de wervelkolom en overbelasting van verschillende spiergroepen in nek en bovenrug. Maar niet alleen het gebruik van technologie, ook zware schooltassen, de groeisput of het beoefenen van een sport of een hobby zijn factoren bij het ontstaan van klachten. Tot slot speelt te weinig bewegen een grote rol.

Naast rug- en neklachten komen ook knieklachten, hoofdpijn en spanningsklachten bij jongeren voor.



## **Wat kun je er aan doen?**

De oefentherapeut kijkt samen met je naar leefstijl, lichaamshouding en je manier van bewegen tijdens dagelijkse activiteiten. Wat gebeurt er als je zit, loopt of andere bewegingen maakt? Welke spieren en gewrichten krijgen het daarbij zwaar te verduren? Daarbij wordt niet alleen naar de klacht gekeken, maar naar het hele lichaam. De oefentherapeut helpt om klachten te verminderen en verhelpen door:

- houdings- en bewegingsadviezen
- verschillende oefeningen om bijvoorbeeld bepaalde spieren te versterken en andere op lengte te brengen
- te stimuleren dat je bewust wordt van je voorkeurs-houdingen en de risico's hiervan
- adviezen over voldoende ontspanning, beweging en sport

In de behandeling door de oefentherapeut Cesar/Mensendieck is dus niet alleen het verminderen of verhelpen van de klachten van belang, maar juist ook het voorkomen van mogelijke klachten in de toekomst. Gewoon met praktische tips die tijdens dagelijkse bezigheden kunnen worden toegepast.

## **Wanneer oefentherapie?**

Er kan voor behandeling door de oefentherapeut worden gekozen wanneer je last hebt van een van bovengenoemde klachten, maar ook bij andere klachten die met houding of beweging te maken hebben. Ook als er problemen zijn met het beoefenen van sport, muziek of hobby kan de oefentherapeut helpen.