

# Oefentherapie voor het behandelen en voorkomen van ademhalingsklachten

Ademen doen we onbewust. Het is iets waar we nooit bij stilstaan. Tenzij u klachten krijgt en de ademhaling niet goed verloopt. Duizeligheid, hartkloppingen, tintelingen, oorsuizen of benauwdheid kunnen optreden. De klachten gaan uw dagelijks functioneren negatief beïnvloeden. De oefentherapeut kan een structurele oplossing bieden voor uw klachten. In deze folder leest u wat een oefentherapeut voor u kan betekenen.

## Ademhalingsklachten

De ademhaling is een belangrijk onderdeel in het lichamenlijk en geestelijk functioneren. Door diverse oorzaken, zoals benauwdheid door allergie, astma, longafwijkingen zoals emfyseem, stress of pijnklachten, kan de ademhaling minder goed verlopen. Het lichaam raakt hierdoor uit balans. Duurt deze situatie te lang, dan loopt u het gevaar in een vicieuze cirkel te belanden, waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. De oefentherapeut kan u helpen een dergelijke situatie te doorbreken of zelfs te voorkomen.

## Behandeling op maat

De oefentherapeut is een paramedicus die expert is in houding en beweging. De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot uw klachten. Samen gaat u op zoek naar de oorzaak van uw ademhalingsklachten. U analyseert daarbij uw houding en bewegingen in het dagelijkse leven. U krijgt inzicht in de reactie van uw lichaam op factoren die van invloed zijn op het ontstaan van ademhalingsklachten. U leert hierdoor de klachten beter te begrijpen. Vervolgens gaat u onder begeleiding van uw oefentherapeut aan de slag met het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning in uw lichaam.



## Gezond bewegen kun je leren

U wordt gestimuleerd om zelf na te denken over oplossingen. Aanpassingen in uw houding en manier van bewegen maakt u zich hierdoor gemakkelijker eigen. Zo leert u hoe u zelf met uw klachten kunt omgaan en hoe u kunt voorkomen dat uw klachten terugkeren.

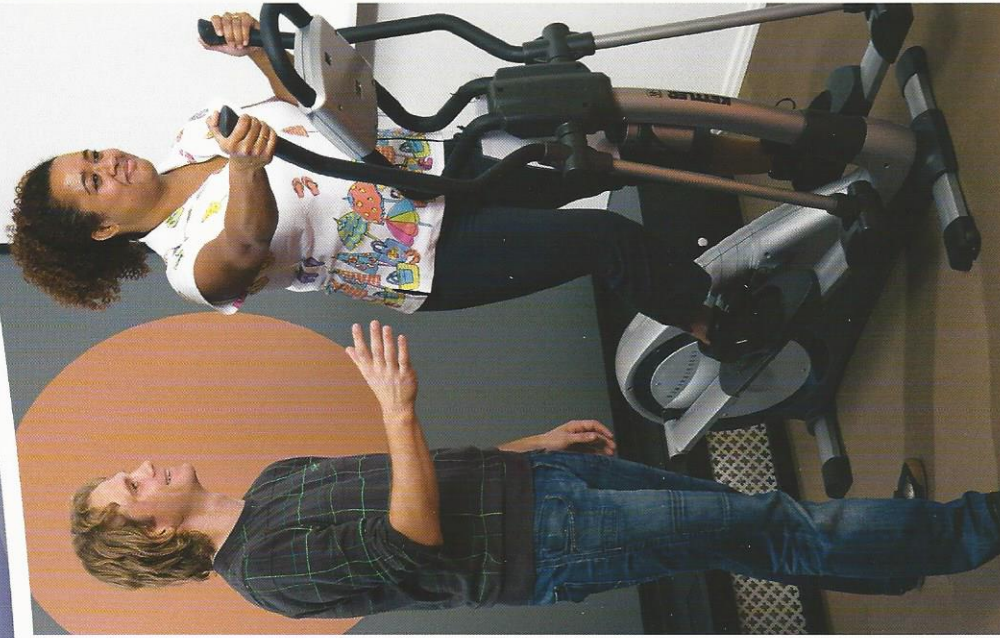
De oefentherapeut stemt de behandeling af op uw persoonlijke situatie. Dat betekent dat de oefeningen, instructies en houdings- en bewegingsadviezen direct toepasbaar zijn in uw dagelijkse activiteiten. Thuis en op het werk, maar ook bijvoorbeeld tijdens het sporten. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief. U ontdekt een andere – gezondere – manier

van bewegen en u kunt weer optimaal functioneren in al uw dagelijkse activiteiten.

## Geen verwijzing nodig

Uw huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts kan u naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen. Maar u kunt ook direct – zonder verwijzing – bij de oefentherapeut terecht. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel.

Behandelkosten worden conform polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg uw polis voor de voorwaarden van uw (aanvullende) zorgverzekering.



### Kwaliteitsregister Paramedici

De oefentherapeut heeft de opleiding oefentherapie Cesar of Mensendieck afgerond en is een bevoegd therapeut. De titel oefentherapeut is wettelijk beschermd. Oefentherapeuten vallen onder artikel 34 van de Wet BIG. Alle bij de beroepsvereniging VvOCM aangesloten oefentherapeuten zijn geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici.

### Meer informatie?

Wilt u meer weten over oefentherapie of zoekt u een oefentherapeut bij u 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.vvocrm.nl](http://www.vvocrm.nl) | E [info@vvocrm.nl](mailto:info@vvocrm.nl)



# ademhalings- klachten



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