Nieuwsbrief Mensendieckpraktijk Limmen,

Uitgave 8, maart 2007

Sandra Roubos

Geopend

Woensdag
Vrijdag

Adres

Vuurbaak 9
1906 BS Limmen

Tel.nr.

(072) 505 51 61

E-mail

mensendiecklimmen
@kpnplanet.nl

Website

Mensendiecklimmen.nl

Individuele begeleiding

Bedrijfstrainingen

Ontspanningstherapie

Nieuwsfeiten

- **Laatste Nieuwsbrief**
  Niet voor iedereen is dit de eerste nieuwsbrief. Echter het is wel voor iedereen de laatste nieuwsbrief.
  Voortaan kunt u alle informatie op de website nalezen:
  www.mensendiecklimmen.nl
  Ook uw vragen kunt u via de website verzenden.

- **Cursus** Directe Toegankelijkheid Oefentherapie met succes afgerond.

- Zonder verwijsbrief van de (huis)arts is het niet mogelijk om een oefentherapeut Mensendieck te bezoeken.
  Wanneer dit wettelijk goed is geregeld, zal het mogelijk zijn om ook zonder verwijzing een afspraak te maken voor **oefentherapie-Mensendieck.**

  Via deze website houd ik u op de hoogte als hier verandering in komt.

In deze laatste nieuwsbrief leest u in 't kort de werkwijze van de praktijk en voor welke klachten u behandeld kunt worden.

Werkwijze

Doel

Functioneel herstellen van balans in het lichaam en van het lichaamsgebruik d.m.v. voorkomen en/of minimaliseren van overbelasting. En het stimuleren van zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid in de omgang met het eigen lichaam bij de cliënten.

Middelen

- *Gespreks- en coachingstechnieken*
  Met als doel de cliënt meer inzicht te geven in het eigen lichaam én om de omgang met het eigen lichaam meer onder de eigen verantwoordelijkheid te brengen.
- *Lichaamservaringsoefeningen*
  Versterken van het lichaamsgevoel.
- *Coördinatie- en bewegingsoefeningen*
  Voor het verbeteren van het persoonlijk bewegingsgedrag.

Opbouw en afronding van de behandeling

De persoonlijke vraagstelling gekoppeld aan een oefentherapeutische doelstelling staat centraal tijdens de behandeling.
Samen met de cliënt wordt een stappenplan opgesteld, uitgewerkt en geëvalueerd.

De behandeling start wekelijks en wordt tijdens de behandeling in overleg met de cliënt afgebouwd naar ca. 1x per 2 weken tot 1x per maand en eindigt met een laatste controlebehandeling na ruim 6 weken. Tijdens deze afbouwende weken wordt de eigen omgang met het lichaam extra gestimuleerd.

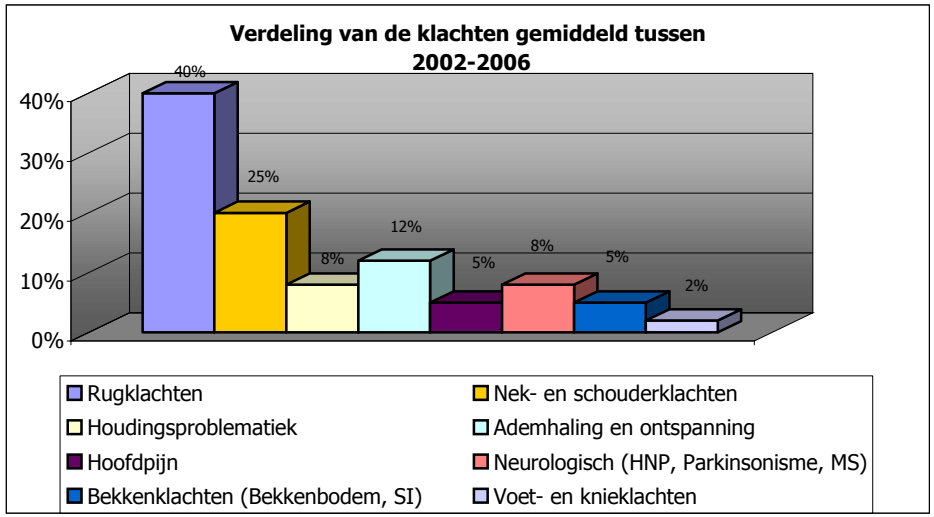
Reden behandeling door oefentherapeut

Er zijn verschillende redenen voor behandeling.
Meestal komt men te laat, als lichamelijke klachten al aanwezig zijn. Echter preventief, vóór dat lichamelijke klachten ontstaan, is behandeling zeer zinvol en effectief.

**** Voorkomen is beter dan genezen ****

Hieronder een lijst van klachten die de afgelopen jaren in de praktijk behandeld zijn.

Verwijsdiagnoses naar de praktijk (2002 -2006)



Twijfelt u of oefentherapie-Mensendieck iets voor u kan betekenen? Neem dan vrijblijvend contact op met de praktijk of maak een afspraak bij uw arts.

Op de website www.mensendiecklimmen.nl kunt u meer informatie over de praktijk en therapie lezen.