



Via deze nieuwsbrief wil ik belangstellenden informeren over de ontwikkelingen binnen de Mensendieckpraktijk Limmen.

Nieuwsfeiten

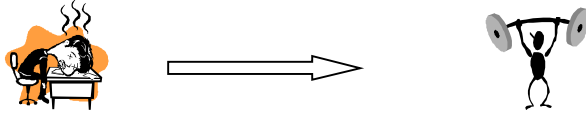
- § De praktijk zal in verband met vakantie **gesloten** zijn van **5 september tot en met 16 september**.
- § **Oefentherapie bij mensen met lage rugpijn heeft zeker resultaat**. Therapie kan pijn verminderen en bevordert het functioneren van patiënten met lage rugklachten. Dit concludeert epidemioloog Maurits van Tulder van het VU medisch centrum.
BRON: Nieuwsbrief NPI 23-05-2005
- § De **opleiding voor oefentherapie-Mensendieck** is **positief** beoordeeld op HBO-niveau door de Nederlands-Vlaamse Accreditatie Organisatie.
- § **Heeft u klachten over de veranderingen in het zorgstelsel?**
Vanaf 17 mei is er een meldpunt actief waarop u uw mening kunt ventileren via de website: www.npcf.nl of tel: (030) 291 67 77.
- § **Informatie over het nieuwe zorgstelsel** is na te lezen op de website van het ministerie van VWS:
www.minvws.nl
www.zorgaanzet.nl en verder op
www.kiesbeter.nl
www.allesoverdebasisverzekering.nl

Activiteiten van het afgelopen halfjaar

- § De praktijk heeft zich aangesloten bij de franchiseorganisatie "**Arbody**". Deze organisatie biedt bedrijvenoefentherapie op landelijk niveau aan. Meer informatie hierover is te vinden op www.arbody.nl.
- § De **bijbscholing cyriax** voor het lichamelijke onderzoek is **afgerond**. Deze cursus heeft mij verdieping gegeven bij het uitvoeren van lichamelijke onderzoeken waardoor mijn inzicht van verschillende klachten is verbreed.
- § **Start met de opleiding mensgericht coachen**. Het doel van deze opleiding is effectief begeleiden van cliënten bij klachten waarbij omgangsfactoren een rol spelen. Vanuit het zichtpunt van coachen **ondersteun** je de cliënt **in de omgang (handelen, beleving) van verschillende situaties**. Deze rationele insteek is een zeer waardevolle aanvulling naast de lichamelijke insteek bij oefentherapie-Mensendieck.

Klacht belicht: Burn-out

Het accent van de behandeling zal aangrijpen op de omgang met de lichamelijke uitingen van de klacht.



Mentaal

De cliënt wordt in gesprekken **bewust van** en verkrijgt **inzicht in**:

- § Hoe de situatie nu is
- § Hoe de cliënt in de situatie staat met betrekking tot zijn / haar gedrag, gedachten en gevoelens
- § Het stellen van een doel en richting (zowel op korte als lange termijn)
- § Zijn / haar eigen persoonlijke wijze van invloed en aanpak op zijn klachten

Fysiek

Hier ligt het accent met name op **lichaamsbewustwording** en het verbeteren van het **evenwicht tussen belasting en belastbaarheid**.

Gericht op:

- § Herkenning van spanningssignalen in het lichaam
- § Herkenning van lichamelijke en geestelijke ontspanning
- § Opbouwen van een juiste spierbalans voor een juiste houding en bewegingspatroon
- § Opbouwen van de conditie en energie

Bij de behandeling wordt op basis van een persoonlijke analyse gebruik gemaakt van verschillende **ontspanningsoefeningen**, - methodes en **ademhalingsoefeningen**.

Meer informatie over burn-out is te vinden op www.burnin.nl

Mensendieckpraktijk Limmen

Sandra Roubos

Vuurbaak 9

1906 BS Limmen

T: (072) 505 51 61

E: mensendiecklimmen@wanadoo.nl

I: www.mensendiecklimmen.nl

Eerder verschenen nieuwsbrieven en extra informatie over de praktijk is te lezen op www.mensendiecklimmen.nl