



## Nek-, schouder- en armklachten

Oefentherapie verlicht en verhelpt pijn in spieren en gewrichten

de oefentherapeut

## Verbeter je houding en leer weer soepel bewegen met oefentherapie

Heb je last van een stijve nek, vastzittende schouders of continue spierspanning in je armen? Oefentherapie bij de oefentherapeut verhelpt en voorkomt spier- en gewrichtsklachten aan handen, polsen, armen, schouders en nek.

Pijn, krachtverlies en stijfheid beperken je in je doen en laten. Je gaat anders bewegen, waardoor je systeem van spieren, botten en gewrichten uit balans raakt. De pijn kan ook je stemming, ademhaling, concentratievermogen en slaappatroon aantasten. Daardoor functioneer je minder goed. Zo kun je in een vicieuze cirkel belanden.

### ▶ Wanneer ga je naar de oefentherapeut?

De oefentherapeut kan je helpen bij pijn, tintelingen, stijfheid, kou en gevoelloosheid in de nek, schouder, arm of hand, als gevolg van onder meer:

- ✓ KANS (RSI)
- ✓ muisarm
- ✓ smartphone-nek
- ✓ tablet-schouder
- ✓ swipe-vinger
- ✓ frozen shoulder
- ✓ tennisarm
- ✓ golferselleboog
- ✓ carpaal tunnel syndroom
- ✓ whiplash
- ✓ artrose
- ✓ lumbago
- ✓ ischias
- ✓ spit

Kijk op [www.oefentherapie.nl](http://www.oefentherapie.nl) voor meer informatie, ook over andere spier- en gewrichtsklachten waarbij oefentherapie effectief is.



*“Door het gamen kreeg ik last van mijn nek en schouders. Oefentherapie heeft me geholpen om mijn houding te verbeteren. De klachten zijn nu minimaal.”*

*Jorrit de Vos*

### ▶ Hoe helpt de oefentherapeut jou?

Eerst achterhaalt de oefentherapeut samen met jou de oorzaak van je klachten. Dat kan bijvoorbeeld een verkeerde houding of te weinig lichaamsbeweging zijn, maar ook slijtage of een ongeluk.

Samen stel je een behandelpun op, zodat de therapie aansluit op je hulpvraag, je dagelijkse activiteiten en je mogelijkheden.

- ✓ De behandeling bestaat uit persoonlijke coaching en geeft langdurig resultaat.
- ✓ De oefeningen worden afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

### ▶ Afhankelijk van je persoonlijke situatie werken we samen aan:

- ✓ Het verminderen van je klachten.
- ✓ Helemaal beter worden.
- ✓ Hoe je beter kunt omgaan met pijn of beperkingen door je ziekte.
- ✓ Het voorkomen van klachten in de toekomst.

De oefentherapeut adviseert, coacht en begeleidt je bij het verbeteren van je houding en bewegingsgewoonten. Bij de behandeling werkt de oefentherapeut, als dat wenselijk is, samen met je (huis)arts, je mantelzorg of andere zorgverleners.

# Wat houdt de behandeling in?

Onder deskundige begeleiding van de oefentherapeut ga je, bij de oefentherapeut in de praktijk én thuis, aan de slag met oefenen.

## ▶ Door de adviezen en oefeningen:

- ✓ word je je meer bewust van je houding en hoe je beweegt;
- ✓ krijg je sterkere spieren;
- ✓ kun je je gemakkelijker en soepeler bewegen;
- ✓ word je fitter;
- ✓ verminderen of verdwijnen je klachten.

## ▶ Makkelijk in te passen in je dagelijkse leven

Voor langdurig resultaat is het belangrijk dat je de oefeningen ook thuis doet. Jouw oefentherapeut helpt je hierbij door je instructies en/of oefenmaterialen mee te geven. De oefeningen sluiten aan op je dagelijkse activiteiten: thuis, op je werk, bij je hobby en bij het sporten. Zo kun je de oefeningen makkelijk inpassen in je dagelijks leven en is de kans dat de klachten wegblijven groot.



# Specialistische zorg

Oefentherapie kent vier specialisaties:

- ✓ Bekkenoefentherapie
- ✓ Geriatrie-oefentherapie
- ✓ Kinderoefentherapie
- ✓ Psychosomatische oefentherapie

Meer informatie hierover vind je op [www.oefentherapie.nl](http://www.oefentherapie.nl)

## ▶ Bewezen effectief

Oefentherapie is een erkende en beproefde paramedische behandelwijze. Het is wetenschappelijk aangetoond dat oefentherapie effectief is bij een groot aantal aandoeningen en dat het je kwaliteit van leven kan verbeteren.

*Bronnen: Substitutie van zorg Fysio- en oefentherapie op de juiste plek, Ecorys (2020); Het substitutiepotentieel van uitgebreidere inzet fysio- en oefentherapie, Equalis (2021).*

## ▶ Kwaliteit en nieuwste wetenschappelijke inzichten

De oefentherapeut houdt zich aan wet- en regelgeving voor zorg en de privacy van de patiënt. Alle oefentherapeuten die lid zijn van de beroepsvereniging VvOCM, staan geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici en houden zich aan de kwaliteitseisen die zijn ontwikkeld door de beroepsvereniging. De oefentherapeut heeft de bacheloropleiding Oefentherapie afgerond en is bevoegd therapeut. Oefentherapeuten volgen regelmatig bijscholingen en werken hierdoor op basis van de nieuwste wetenschappelijke kennis.



# Maak een afspraak met de oefentherapeut bij jou in de buurt!

Nieuwsgierig naar wat oefentherapie voor jou kan betekenen? Maak een afspraak. De oefentherapeut gaat graag samen met jou aan de slag om je klachten aan te pakken.

## ▶ Geen verwijzing nodig

Voor veel klachten kun je zonder verwijzing direct bij de oefentherapeut terecht. Je hoeft dus niet eerst langs je huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts om een verwijsbrief te vragen.

## ▶ Vergoeding zorgverzekeraar

Oefentherapie bij de oefentherapeut wordt vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. De basiszorgverzekering vergoedt oefentherapie voor een aantal chronische aandoeningen en voor patiënten onder de 18 jaar.

## ▶ In de praktijk en online te volgen

De oefentherapeut behandelt bij voorkeur in de praktijk, maar kan ook aan huis behandelen. Ook biedt de oefentherapeut zorg op afstand, bijvoorbeeld online via beeldbellen.

# Jouw oefentherapeut

(Is dit vak leeg, raadpleeg dan de praktijkzoeker op [www.oefentherapie.nl](http://www.oefentherapie.nl) voor een oefentherapeut bij jou in de buurt)