



Oefentherapie

Verbeter je houding, versterk je spieren
en leer soepel bewegen

de oefentherapeut

De oefentherapeut brengt je in beweging

Heb je pijn bij het staan, zitten, liggen of juist tijdens het bewegen? Gaat bewegen moeilijk? Of raak je snel buiten adem? Oefentherapie maakt je sterker en fitter, en vermindert de pijn.

Oefentherapie helpt je om een gezonde houding aan te leren en beter en soepel te bewegen. Een behandeling bij de oefentherapeut voorkomt, verlicht en verhelpt lichamelijke klachten die ontstaan door bijvoorbeeld blessures, stress, ziekte of spanning.

▶ Hoe helpt de oefentherapeut jou?

Samen met de oefentherapeut ga je op zoek naar de oorzaak van je klachten. De oefentherapeut kijkt naar hoe jij staat en beweegt, hoe je je voelt en naar je dagelijkse activiteiten. Je maakt samen een behandelplan, gebaseerd op wat jij belangrijk vindt, je hulpvraag, je doelen en situatie. Je leert wat je zelf kunt doen om klachten te voorkomen of aan te pakken. Je wordt sterker, fitter en veerkrachtiger.

▶ Met welke klachten ga je naar de oefentherapeut?

- Je kunt bij de oefentherapeut terecht bij bijvoorbeeld:
- ✓ hoofdpijn- en spanningsklachten
 - ✓ (lichamelijke) klachten door je werk
 - ✓ rug- en bekkenklachten
 - ✓ arm-, nek- en schouderklachten
 - ✓ ongewenst urineverlies
 - ✓ heup-, knie- en voetklachten
 - ✓ langdurige pijnklachten
 - ✓ klachten na COVID-19
 - ✓ slaapproblemen
 - ✓ ademhalingsklachten en COPD

De oefentherapeut helpt bij nog veel meer klachten en aandoeningen. Kijk op www.oefentherapie.nl voor meer informatie.



“Tijdens het tennissen verdraaide ik mijn knie. Dankzij oefentherapie herstelde ik goed. Ik leerde bewegen vanuit de juiste houding en sport weer volop.”

Bas Pelleboer

▶ 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 mantelzorgverzorger 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

► 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 voor een oefentherapeut bij jou in de buurt)