

Houding in Beweging is onderdeel van Fysiofit Den Haag. De algemene voorwaarden van Fysiofit gelden ook voor Houding in Beweging.

Oefentherapie Mensendieck en fysiotherapie / manuele therapie vullen elkaar aan.

In onze praktijk wordt gewerkt conform de richtlijnen van de Nederlandse Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

Onze medewerkers staan ingeschreven in het kwaliteitsregister Paramedici en zijn aangesloten bij de beroepsvereniging VvOCM.

Uw deelname aan het klanttevredenheids-onderzoek kan ons helpen de kwaliteit van onze behandeling te verbeteren.

Aan het einde van uw behandeling en anders ten minste een keer per jaar, vragen wij u om mee te werken aan ons klanttevredenheidsonderzoek. Op die manier blijven we alert en kunnen we continu de kwaliteit van onze dienstverlening en zorgproducten verbeteren. Het klanttevredenheidsonderzoek wordt in opdracht van ons uitgevoerd door Qualizorg.

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

Oefentherapie Mensendieck wordt beperkt vergoed vanuit de basisverzekering. Het is aan te raden een passende aanvullende verzekering af te sluiten, waarin voldoende behandelingen voor oefentherapie zijn opgenomen.

Wij zijn aangesloten bij verschillende netwerken, zie www.houdinginbeweging.nl



Vestigingen

Fysiofit Statenkwartier
Frankenslag 160
2582 HX Den Haag

Fysiofit Centrum
Amsterdamse Veerkade 12
2512 AJ Den Haag

Fysiofit Benoordenhout
Theo Mann Bouwmeesterlaan 207
2597 GV Den Haag

Fysiofit van Ostadestraat
Van Ostadestraat 200
2526 GJ Den Haag

Fysiofit Ruijsdaelstraat
Ruijsdaelstraat 15
2525 AA Den Haag

Fysiofit Vaillantplein
Vaillantplein 7
2526 HX Den Haag

Houdingscorrectie
Motoriek
Slaaptherapie
Spanningsklachten
Ademhalingstherapie



Oefentherapie Mensendieck



070-3546309

houdinginbeweging@fysiofit.com www.houdinginbeweging.nl

Oefentherapie Mensendieck is een behandelmethodede gericht op het voorkomen en behandelen van klachten op het gebied van houding en beweging bij dagelijkse activiteiten. De oorzaak van de klacht wordt aangepakt.



DE BEHANDELING

U kunt zowel met als zonder verwijzing bij de oefentherapeut terecht. Tijdens uw behandeling krijgt u advies hoe u klachten in de toekomst kunt voorkomen. U leert optimaal te bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren en uw houding zal verbeteren.

Wij werken veel met spiegels zodat u uw houding en houdingscorrecties zelf ziet en voelt. De oefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op uw activiteiten in het dagelijkse leven. Oefentherapie geeft grip en controle op uw dagelijkse houding en bewegingen, dankzij inzicht in uw eigen activiteiten.

Zo nodig werken wij samen met onze fysiotherapeuten en manueel therapeuten.

GEZOND BEWEGEN KUN JE LEREN!

TE BEHANDELEN KLACHTEN

- Houding en motoriek
- Hoofdpijn en spanningsklachten
- Sportgerelateerde klachten
- Arbeidgerelateerde klachten
- Rug- en bekkenklachten
- Arm-, nek- en schouderklachten
- Ademhalingsklachten
- Slaapproblemen
- Chronische klachten (pijn, reuma, astma, Parkinson)



ARBEIDGERELATEERDE KLACHTEN

Bij arbeidgerelateerde klachten zal de oefentherapeut heel specifiek kijken naar uw werksituatie. De oefentherapeut geeft voorlichting en advies over de inrichting of aanpassing van uw werkplek en, indien nodig, het gebruik van hulpmiddelen.

Een oefentherapeut kan u, na een periode van ziekte of arbeidsongeschiktheid, begeleiden bij de terugkeer naar uw werkplek. Tijdens deze behandelingsperiode helpt de oefentherapeut u om uw houding, bewegingsgewoontes en werkgewoontes te verbeteren.

Ook is het mogelijk om binnen uw bedrijf individuele werkplekconsulten te geven en cursussen in houding en bewegingsgedrag.

OUDER WORDEN

Blijven bewegen als u ouder wordt, is belangrijk. Ook als u aandoeningen heeft. Maar wél binnen uw eigen grenzen en op de juiste wijze. Zo zorgt u ervoor dat u de regie over uw eigen leven zo lang mogelijk behoudt. Wij kunnen u daarbij helpen met oefentherapie gericht op mobiliteit, spierkracht, conditie, evenwichtsgevoel en dagelijkse houdingen en bewegingen.



PREVENTIE EN ONDERHOUD

Ter preventie en onderhoud bieden we de volgende programma's:

- Pilates: mentale en fysieke core stability training, waarbij de spieren zonder massa op te bouwen, worden versterkt. Voor een goede coördinatie en juiste houding
- Fysiofitness
- Valpreventie: oefeningen om het valrisico bij ouderen te verkleinen met de nadruk op evenwicht en coördinatie
- Seniorengym

Onze receptionistes kunnen u vertellen bij wie en op welke locatie u terecht kunt. Meer informatie is te vinden op www.houdinginbeweging.nl

070-3546309

www.houdinginbeweging.nl
houdinginbeweging@fysiofit.com