

المعالج بالرياضة البدنية الطبية  
المعالج بالرياضة البدنية الطبية هو مدرب متكامل في مجال التمارين البدنية يعلم الزبون كيفية التنقل بالطريقة المثلى في نشاطاته/مشاغله اليومية.

#### العناوين

أنت تبحث عن معالج بالرياضة البدنية الطبية سيزار /منسنديك (Cesar/Mensendieck) وتود أن تجده في منطقتك؟ ادخل إلى موقع الأنترنت [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) واضغط على 'Recherche d'un cabinet' (بحث عن عيادة)، أو اتصل بالجمعية المهنية VvOCM في أوترخت.

عناوين المعالجين بالرياضة البدنية الطبية  
سجد أيضا سيزار /منسنديك (Cesar/Mensendieck) في دليل الهاتف "الصفحات الصفراء" (Pages Jaunes) تحت Cesar أو Mensendieck، أو تحت Thérapeute en gymnastique médicale (معالج بالرياضة البدنية الطبية).

#### استرداد المصاريف

يتم استرداد مصاريف العلاجات طبقا لشروط بوليصة تأمينك الخاص بالعنايات الصحية (تأمين إضافي).

#### جمعية المعالجين بالرياضة البدنية الطبية سيزار ومنسنديك (VvOCM)

تدافع جمعية VvOCM عن مصالح المعالجين بالرياضة البدنية الطبية المنتميين إليها، كما تضمن جودة العلاجات وتحسنها إلى أقصى حد ممكن.

للمزيد من المعلومات، ادخل إلى موقع الأنترنت [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) أو [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl).

ظهرت في هذه السلسلة المنشورات التالية: فقط باللغة الهولندية

- نشرة خاصة بممارسة فن الموسيقى
- نشرة خاصة بالأوجاع العائدة لنوع العمل
- نشرة خاصة بأوجاع الرقبة والكتف
- نشرة خاصة بأوجاع الظهر
- نشرة عامة
- نشرة خاصة بالحمل
- نشرة خاصة بأوجاع الحوض

للحصول على المزيد من المعلومات، يمكنك الاتصال، في أيام العمل، على العنوان التالي:

جمعية المعالجين بالرياضة البدنية الطبية سيزار ومنسنديك (VvOCM)  
L'Association des thérapeutes en gymnastique médicale Cesar et Mensendieck (VvOCM)  
Secrétariat (السكرتارية) (من التاسعة صباحا إلى الثالثة بعد الظهر)  
Kaap Hoorndreef 54  
3563 AV Utrecht  
الهاتف: (030) 262 56 27  
العنوان الإلكتروني: [info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)  
موقع الأنترنت: [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) أو [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)

المعالجة العامة بالرياضة البدنية الطبية سيزار /منسنديك

## يمكنك أن تتعلم طريقة التنقل بصورة سليمة المعالجة بالرياضة البدنية الطبية سيزار والمعالجة بالرياضة البدنية منسنديك معالجة الأوجاع والوقاية من الأوجاع

عدد متزايد من الأشخاص المعانين من أوجاع جسمية يقصدون عيادة واحد من الألفي معالج بالرياضة البدنية الطبية سيزار ومنسنديك الممارسين في هولندا.  
المعالجة بالرياضة البدنية الطبية سيزار/منسنديك هي طريقة علاج شبه طبية متجهة نحو إزالة الأوجاع الناجمة عن الجلوس والتنقل المسببة أو غير المسببة بمرض أو تشوّه نوعي والوقاية من هذه الأوجاع. تدلّ خبرات الزبائن وكذلك الدراسات المختلفة على الحصول غالباً على نتائج ممتازة بفضل المعالجة بالرياضة البدنية الطبية.

### ماذا يفعل المعالج بالرياضة البدنية الطبية سيزار أو منسنديك؟

يقوم المعالج بالرياضة البدنية الطبية سيزار أو منسنديك بتوجيهك على طريقة جلوسك أو تنقلك تبعاً للأوجاع التي تعاني منها. كما أنك ستندرب على فهم طريقة تفاعل جسمك مع الألم والضغط النفسانية والإرهاق وتوتر الأعصاب. مع معالجك بالرياضة البدنية الطبية ستبحث عن سبب أوجاعك. يرافقك المعالج ويدربك على اعتماد موقف أكثر سلامة. ستدرك عاداتك السيئة وتتعلم طريقة التخلص منها.

تجري المعالجة بالرياضة البدنية الطبية في عيادة المعالج وعند الاقتضاء في منزل المريض. يدوم كل علاج فردي 35 دقيقة. تقترح أيضاً بعض العيادات علاجات أو دروس جماعية، مثلاً للنساء الحوامل والأشخاص المسنين والأشخاص المعانين من أوجاع نوعية مثل الروماتزم أو داء بركنسون. المعالج بالرياضة البدنية الطبية للأطفال متخصص في علاج الأطفال. يعمل بعض المعالجين بصورة رئيسية مع مرضى يشكون من أوجاع نفسية جسدية. بالإضافة إلى ذلك، ينشط عدد من المعالجين بالرياضة البدنية الطبية سيزار أو منسنديك، من بين نشاطات أخرى مختلفة، في المؤسسات والمستشفيات ومراكز التمرين ومؤسسات العناية الصحية ودور الاستراحة.

### المرافقة الفردية

مع إرشادات معالجك بالرياضة البدنية الطبية، ستعمل على استعادة التوازن بين التوتر العصبي والترفيه واستعيد جسمك إلى حالة صحية جيدة. ستكتشف كيفية تحسين طريقة جلوسك وتنقلك.

بهذه الطريقة، ستتعلم كيف تتفاعل مع أوجاعك وكيف تتقي ظهورها من جديد. يقوم المعالج بالرياضة البدنية الطبية بتكييف علاجك تبعاً لحالتك الشخصية. هذا يعني أنك ستستلم تمارين وإرشادات حول طريقة جلوسك وتنقلك يمكنك تطبيقها في حياتك اليومية. تدخل في الحسبان بيئتك المهنية ووضعك العائلي وأيضاً هواياتك. بتطبيق إرشادات معالجك بالرياضة البدنية الطبية، ستتعلم كيف تتنقل بطريقة سليمة أكثر. وهكذا يمكنك من جديد القيام بنشاطاتك اليومية على الوجه الأمثل.

### حالات العلاج

- أوجاع الرقبة والكتف والورك والأوجاع الناجمة عنها مثل الصداع النصفي
- الأوجاع العائدة لنوع العمل والشكاوى المهنية
- الشدود في طريقة الجلوس والتنقل
- المشاكل التنفسية، مثلاً داء الانسداد الرئوي المزمن وتسارع التنفس
- الأمراض العصبية، مثل الفتق القرصي وعرق النسا وداء بركنسون و MS
- الأمراض التقويمية، مثل الداء المفصلي وتخلخل العظام وداء شوورمان والتواء العمود الفقري
- الأوجاع الروماتزمية، مثل التهاب المفاصل الرثياني وداء بشترو
- تأخر التطور الحركي لدى الأطفال
- التمرين البدني
- الجروح العائدة لعمل تكراري / الأوجاع على مستوى الرقبة والذراع والكتف
- أوجاع الحوض
- المتلازمة الدماغية الرضية
- السلس

الرياضة البدنية الطبية سيزار والرياضة البدنية الطبية منسنديك هما طريقتان للعلاج شبه الطبي معترف بهما. راجع بوليصة تأمينك الخاص بالعنايات الصحية للحصول على معلومات متعلقة باسترداد المصاريف. باستطاعة الطبيب العام أو الطبيب الاختصاصي أو طبيب العمل توجيهك إلى معالج بالرياضة البدنية الطبية سيزار أو منسنديك.

يمكنك أن تتعلم كيفية التنقل بصورة سليمة.