

Le thérapeute en gymnastique médicale

Le thérapeute en gymnastique médicale est un coach accompli dans le domaine de l'exercice physique qui apprend au client à bouger de manière optimale dans ses activités/occupations quotidiennes.

Adresses

Vous êtes à la recherche d'un thérapeute en gymnastique médicale Cesar/Mensendieck, de préférence dans votre région ? Rendez-vous sur le site www.oefentherapeut.nl et cliquez sur 'Recherche d'un cabinet' ou prenez contact avec l'association professionnelle VvOCM à Utrecht.

Adresses des thérapeutes en gymnastique médicale

Vous trouverez également Cesar/Mensendieck dans les Pages Jaunes sous Cesar, Mensendieck ou sous Thérapeute en gymnastique médicale.

Remboursement

Les traitements sont remboursés conformément aux conditions de la police de votre assurance soins de santé (complémentaire).

Association des Thérapeutes en gymnastique médicale Cesar et Mensendieck (VvOCM)

La VvOCM défend les intérêts des thérapeutes en gymnastique médicale affiliés et optimise et garantit la qualité.

Pour de plus amples informations, rendez-vous sur le site www.vvocm.nl ou sur www.oefentherapeut.nl

Sont parus dans cette série (disponibles uniquement en néerlandais) :

- Dépliant concernant la pratique de la musique
- Dépliant concernant les douleurs liées au travail
- Dépliant concernant les douleurs de nuque et d'épaule
- Dépliant concernant les douleurs dorsales
- [Dépliant général](#)
- Dépliant concernant la grossesse
- Dépliant concernant les douleurs de bassin

Pour obtenir de plus amples informations, vous pouvez contacter les jours ouvrables :

L'Association des thérapeutes en gymnastique médicale Cesar et Mensendieck (VvOCM)

Secrétariat (de 9.00-15.00 heures)

Kaap Hoorndreef 54

3563 AV Utrecht

Téléphone (030) 262 56 27

info@vvocm.nl

www.oefentherapeut.nl ou www.vvocm.nl

Thérapie générale en gymnastique médicale Cesar/Mensendieck

Vous pouvez apprendre à bouger sainement

Thérapie en gymnastique médicale Cesar et thérapie en gymnastique médicale Mensendieck

Traitement et prévention des douleurs

Un nombre croissant de personnes confrontées à des douleurs physiques se rendent chez un des 2 000 thérapeutes en gymnastique médicale Cesar et Mensendieck installés aux Pays-Bas.

La thérapie en gymnastique médicale Cesar/Mensendieck est une méthode de traitement paramédicale orientée vers la suppression et la prévention des douleurs résultant d'une façon de se tenir et de bouger causée ou non par une maladie ou une malformation spécifique. Les expériences des clients, de même que diverses études, démontrent que de très bons résultats sont souvent obtenus grâce à la thérapie en gymnastique médicale.

Que fait un thérapeute en gymnastique médicale Cesar ou Mensendieck ?

Un thérapeute en gymnastique médicale Cesar ou Mensendieck vous fait prendre conscience de votre façon de vous tenir ou de bouger en rapport avec les douleurs dont vous souffrez. Vous apprenez également à comprendre de quelle manière votre corps réagit à la douleur, à la pression, au surmenage et aux tensions. Avec votre thérapeute en gymnastique médicale, vous recherchez la cause de vos douleurs. Votre thérapeute vous accompagne et vous entraîne à adopter une attitude plus saine. Vous prenez conscience de vos mauvaises habitudes et vous apprenez à en sortir.

La thérapie en gymnastique médicale se déroule dans le cabinet du thérapeute et – si nécessaire – au domicile du patient. Chaque traitement individuel dure 35 minutes. Certains cabinets proposent aussi des thérapies de groupe ou des cours collectifs, par exemple pour les femmes enceintes, les personnes âgées ou les personnes souffrant de douleurs spécifiques, telles que le rhumatisme ou la maladie de Parkinson. Le thérapeute en gymnastique médicale pour enfants s'est spécialisé dans le traitement des enfants. Certains thérapeutes travaillent principalement avec des patients confrontés à des douleurs psychosomatiques. En outre, un certain nombre de thérapeutes en gymnastique médicale Cesar ou Mensendieck sont actifs, entre autres, dans les entreprises, les hôpitaux, les centres de rééducation et les établissements de soins et les maisons de repos.

Accompagnement personnel

Sous les conseils de votre thérapeute en gymnastique médicale, vous travaillez au rétablissement de l'équilibre entre tension et détente et vous remettez votre corps en bonne condition. Vous découvrez comment vous pouvez améliorer votre manière de vous tenir et de bouger.

De cette manière, vous apprenez de quelle manière gérer vous-même vos douleurs et prévenir la réapparition de ces dernières. Le thérapeute en gymnastique médicale adapte le traitement à votre situation personnelle. Cela signifie que vous recevez des exercices et des conseils quant à la façon de vous tenir et de bouger que vous pouvez appliquer dans votre vie quotidienne. Votre environnement professionnel, votre situation familiale comme vos hobbies entrent en ligne de compte. En appliquant les conseils de votre thérapeute en gymnastique médicale, vous apprenez à bouger plus sainement. Vous pouvez ainsi effectuer à nouveau de manière optimale toutes vos activités quotidiennes.

Indications

- Les douleurs de nuque, d'épaule et de hanche et les douleurs qui en découlent, telles que les migraines.
- Les douleurs liées au travail et les plaintes professionnelles
- Les anomalies dans la façon de se tenir et de bouger

- Les problèmes respiratoires, par exemple, COPD et hyperventilation
- Les maladies neurologiques, telles que l'hernie discale, la sciatique, la maladie de Parkinson, MS
- Les maladies orthopédiques, telles que l'arthrose, l'ostéoporose, la maladie de Scheuermann, la scoliose
- Les douleurs rhumatismales, telles que l'arthrite rhumatoïde, la maladie de Bechterew
- Le retard du développement moteur chez les enfants
- Rééducation
- L'ATP/douleurs au niveau du cou, du bras, de l'épaule
- Les douleurs de bassin
- Le syndrome cervical traumatique
- L'incontinence

La gymnastique médicale Cesar et la gymnastique médicale Mensendieck sont des méthodes de traitement paramédical reconnues. Consultez la police de votre assurance soins de santé pour obtenir des informations relatives au remboursement. Votre médecin généraliste, spécialiste ou médecin du travail peut vous diriger vers un thérapeute en gymnastique médicale Cesar ou Mensendieck.

Vous pouvez apprendre à bouger sainement