

## Gelişimsel Hareket Terapisti

Gelişimsel Hareket Terapisti bir çok amaçlı egzersiz koçu olup kişinin(müşterinin) günlük olarak karşılaştığı faaliyet/işlerde en uygun hareket metotlarının eğitimini vermektedir.

## Adresler

Yakınıınızda bir 'Cesar/Mensendieck' Gelişimsel Hareket Terapisti mi arıyorsunuz? O halde [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) adresinden 'Praktijkzoeker' linkine tıklayınız, veya Utrecht te bulunan VvOCM(Gelişimsel Hareket Terapistleri cesar & Mensendieck : Vereniging van Oefentherapeuten cesar & Mensendieck) vakfını arayabilirsiniz.

## Gelişimsel Hareket Terapistlerinin Adresleri

'Cesar', 'Mensendieck' veya 'Oefentherapeut' adı altında Goudengids-Hollanda Sarı Sayfalardan bulabilirsiniz.

## Ödeme

Uygulamalar (ilave) hastalık sigortası poliçeniz şartlarına göre poliçe kapsamında karşılanmaktadır.

## 'Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)'

(Gelişimsel Hareket Terapistleri cesar & Mensendieck)

'VvOCM' bağlı Gelişimsel Hareket Terapistlerinin çıkarlarını savunmakta, hizmet kalitesinin iyileştirilmesini ve garantisini sağlamaktadır.

Daha detaylı bilgi için [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) veya [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) sitelerini ziyaret edebilirsiniz.

Ayrıca bu seride şu broşürler yayınlanmıştır (Sadece Hollandaca olarak mevcuttur):

- Müzik
- İş ile ilgili şikayetler
- boyun ve omuz şikayetleri
- Bel ağrıları
- Genel konular
- Hamilelik
- basen ağrıları

Daha çok bilgi için iş saatleri dahilinde şu adrese başvurabilirsiniz:

'Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck' (VvOCM) Sekreteryası

(saat 9.00-15.00 arası)

Kaap Hoorndreef 54

3563 AV Utrecht

Telefoon (030) 262 56 27

info@vvocm.nl

[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) veya [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)

*Genel Gelişimsel Hareket Terapisi 'Cesar/Mensendieck'*

Sağlıklı hareketi öğrenmek mümkündür

*Gelişimsel Hareket Terapisi 'Cesar' ve Gelişimsel Hareket Terapisi 'Mensendieck'  
Şikayetlerin tedaviyi önlenmesi*

İnsanlar, Hollanda için önemli bir kazanç olan 2000 'Cesar' ve 'Mensendieck' Gelişimsel Hareket Terapistinden birine sürekli artan bir ilgi ile başvurmakta.

Gelişimsel Hareket- Egzersiz Terapisi 'Cesar' ve 'Mensendieck' belli bir hastalık veya sakatlık dolayısı ile veya başka nedenlerle yanlış duruşlar ve hareket patronundan kaynaklanan şikayetlerin önlenmesi ve tedavisine yönelik paramedikal bir tedavi metodudur. Müşterilerin tecrübeleri, görüşleri ve birçok araştırmalardan anlaşılmaktadır ki Cesar/Mensendieck Gelişimsel Hareket- Egzersiz Terapileri ile çok iyi neticeler alınmaktadır.

**Bir Cesar of Mensendieck Gelişimsel Hareket- Egzersiz Terapisti neler yapar?**

Bir Cesar of Mensendieck Gelişimsel Hareket- Egzersiz Terapisti şikayetleriniz ile ilgili olarak duruş ve hareket tarzınız hakkında sizi şuurlandırır. Vücudunuzun acı, (aşırı)yük ve gerilimler karşısında reaksiyonu hakkında da bilgi edinmenizi sağlar. Böylece terapistiniz ile birlikte ağrılarınızın kaynağını araştırırsınız.

Hareket- Egzersiz Terapisti sizi da sağlıklı bir duruş ve hareket tarzına yönlendirir ve bu konularda sizi eğitir. Yanlış alışkanlıklarınız hakkında sizi şuurlandırır ve bunları aşmanızı sağlar.

Hareket- Egzersiz Terapisti terapistin uygulama odasında veya gerekli durumlarda hastanın evinde verilebilmektedir. Her seans 35 dakika sürmektedir. Hamileler ve yaşlılar ve Parkinson, Romatizma gibi özel rahatsızlıkların egzersizlerinde olduğu gibi bazı uygulamalar grup dersleri veya grup seansları şeklinde verilmektedir.

Çocuk hareketleri terapistleri çocuklar üzerinde uzmanlaşmışlardır. Psiko somatik rahatsızlıkları olan hastalar ile çalışan terapistlerde bulunmaktadır.

Ayrıca 'Cesar' ve 'Mensendieck' hareket terapistleri iş hayatında, hastanelerde, sağlık merkezlerinde ve bakım evlerinde terapistler mevcuttur.

**Özel bakım**

Terapistin özel bakımı ile birlikte gerilim ve rahatlık arasındaki dengenin yeniden oluşmasını ve vücudunuzun yeniden kondisyonuna kavuşmasını sağlarsınız. Duruş ve hareketlerinizi nasıl iyileştirebileceğinizi keşfedersiniz.

Böylelikle şikayetlerinizi nasıl önleyebileceğinizi ve onlarla nasıl baş edebileceğinizi öğrenirsiniz. Hareket Terapisti, tedaviyi kişisel durumunuza göre uyarlar. Bu demektir ki siz terapistten günlük hayatınıza uygulayabileceğiniz hareket, duruş ve egzersizler ile ilgili tavsiyeler alırsınız.

Bu seanslarda hem iş ortamınız hem de ev, hobi ve spor ortamları gündeme alınmaktadır. Hareket terapistinin tavsiyelerini uygulayarak daha sağlıklı hareket etmeyi öğrenirsiniz. Böylelikle tekrar günlük faaliyetlerinizi en uygun ve fonksiyonel bir verimlilik ile yapabilirsiniz.

**Belirtiler**

- Ense şikayetleri, omuz, sırt ve kalçada ve bunlardan kaynaklanan gerilim- baş ağrıları
- İş hayatında önemli olan şikayetler ve mesleki rahatsızlıklar ile ilgili şikayetler
- Duruş ve hareket sapmaları
- 'COPD(Chronic obstructive pulmonary disease)' gibi nefes alma şikayetleri, Hiperventilasyon,
- Parkinson ve MS gibi nörolojik şikayetler,
- artroz, osteoporoz, Scheuermann hastalığı ve scolioz gibi ortopedik şikayetler
- Bechterew ve reumatoide artrit gibi romatizmal hastalıklar

- Çocukların motorik gelişimlerdeki gerilikleri
- Revalidasyon
- 'RSI/KANS'; Kol, ense ve sırt şikayetleri
- Kasık şikayetleri
- 'Whiplash' : Baş sarsılması
- Incontinentie: altını ıslatma

*'Cesar' ve 'Mensendieck' hareket terapileri tanınmış paramedikal tedavi yöntemleridir. Ödeme için hastalık sigortası poliçesine bakınız. Ev doktoru, iş doktoru veya bir medikal uzman sizi 'Cesar' ve 'Mensendieck' hareket terapisine havale edebilir.*

*Sağlıklı hareketi öğrenebilirsiniz.*