

In balans door oefentherapie

Zit je midden in een drukke werkweek die voor een hoop stress zorgt? Dan ben je vast niet met je houding bezig. Zou die houding wel goed zijn? Waarschijnlijk niet. Je zit op het puntje van je stoel, met je hoofd zo dicht mogelijk bij het beeldscherm en je schouders hangen in je nek. Je typt zo snel mogelijk om je taken op tijd af te krijgen. Snel een vergadering tussendoor, je holt op je hoge hakken naar de vergaderruimte. Daar plof je neer op een stoel en gaat onderuitgezakt zitten. Ineens schiet de pijn in je schouders en nek. Had je daar laatst ook niet last van?

Stress heeft een grote impact op je houding. Stress zoekt de zwakke plekken op in jouw spieren. Op die plekken zul jij als eerste klachten krijgen. Als jij al gauw krom achter je bureau gaat zitten als je gestrest bent, zal de pijn dus als eerste naar die plek toe gaan. Of als je bijvoorbeeld een drukke dag hebt gehad en je tilt je kind op een verkeerde manier op. Dan voel je het gelijk in je onderrug schieten. Wist je dat je met oefentherapie zelf van je klachten af kunt komen?

Bewust van je houding

Oefentherapie helpt je bewust te worden van je houding en je manier van bewegen. Samen met de therapeut kijk je hoe je dit kunt verbeteren. Op die manier probeer je te ontdekken wat er verbeterd kan worden. Zo is het de bedoeling dat je door kleine aanpassingen te maken je klachten kunnen afnemen. Je staat er misschien niet zo bij stil, maar de bewegingen die de klachten veroorzaken, vormen een groot deel van jouw dag.

Zelf herstellen

Je bewust worden van je houding is dus een belangrijke eerste stap. Marleen van Wijngaarden, oefentherapeut bij praktijk Oefentherapie Middelburg, legt uit dat dat je dit zelf voor het grootste deel in de hand hebt. Marleen: 'Het lichaam is heel goed in staat om zichzelf te herstellen. Soms is daar wat hulp bij nodig. Net dat ene zetje om je weer op de goede weg te helpen zodat je zelf leert herkennen wanneer je een verkeerde houding aanneemt.'

Vergoedingen: hoe zit dat?

Oefentherapie wordt door alle zorgverzekeraars vergoed conform de polisvoorwaarden van jouw verzekering. Als je geen aanvullende verzekering hebt afgesloten, komen de kosten voor eigen rekening. Raadpleeg de polis voor de voorwaarden van je (aanvullende) verzekering.

Over Marleen

Marleen van Wijngaarden is oefentherapeut Cesar en praktijkhoudster. Door haar werk in de bedrijfsgezondheidszorg heeft zij veel ervaring op het gebied van arbeidsgerelateerde klachten. Daarnaast is zij aangesloten bij het Chronisch Pijn Netwerk voor Oefentherapeuten. Marleen heeft veel ervaring in het behandelen van chronische pijnklachten.

Oefentherapie Middelburg

Marleen van Wijngaarden-Verhulst • Kalverstraat 1, 4331 LZ Middelburg
0118-638028 • marleen@oefentherapiemiddelburg.nl
www.oefentherapiemiddelburg.nl • www.slaapoefentherapie.nl

Je **bewuster worden van je houding** is een belangrijke eerste stap