

# Spierpain

## Wat doe je eraan?

Heb je zó'n last van steeds maar aanhoudende, chronische pijn dat je daardoor leuke dingen vermijdt, zoals feestjes en uitgaan? Vaak worden de klachten veroorzaakt door een verkeerde houding, overbelasting en/of verhoogde spierspanning. Een oefentherapeut kan je helpen om op een goede manier om te gaan met de pijn en je conditie te verbeteren, waardoor de pijn meer op de achtergrond raakt en je weer kunt genieten.

Het doel van oefentherapie is dat je je spierkracht, conditie, en dagelijkse bewegingen behoudt en verbetert. De oefentherapeut bespreekt samen met jou haalbare doelen en laat je stap voor stap toewerken naar deze doelen, met behulp van oefeningen die gericht zijn op het dagelijks functioneren. Daarbij is bewustwording een belangrijk aspect. Er is veel aandacht voor je houding: hoe zit je? Hoe sta je? Hoe loop je? Hoe buk je? Zowel je werkomgeving en je thuissituatie als je hobby's komen aan de orde. Je leert de signalen die je lichaam je geeft bij een verkeerde lichaamshouding en/of verkeerd bewegen te herkennen en je houding en bewegingspatronen te corrigeren. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de balans in je lichaam en geest hersteld wordt, met als gevolg een betere kwaliteit van leven.

Stap voor stap  
toewerken naar je doelen

### Preventie

Oefentherapie is niet alleen nuttig als je al klachten hebt. De therapie is ook prima in te zetten om te voorkomen dat je later klachten krijgt. Zo blijf je beter functioneren en blijf je langer zelfstandig.

Je kunt direct een afspraak maken bij Oefentherapie Middelburg, zonder verwijzing van een huisarts of bedrijfsarts. Behandelingen worden vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de basisverzekering of de aanvullende verzekering.

### Oefentherapie Middelburg

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

Marleen van Wijngaarden is oefentherapeut Cesar en praktijkhoudster. Zij heeft in 1998 de opleiding tot oefentherapeut Cesar aan de Hogeschool Utrecht afgerond en in 2002 de opleiding tot bedrijfs-oefentherapeut. Door haar werk in de bedrijfsgezondheidszorg heeft zij veel ervaring op het gebied van arbeidsgerelateerde klachten. Daarnaast heeft zij zich verder ontwikkeld door het volgen van een tal van bijscholingen. In 2010 heeft zij zich als zelfstandige gevestigd en houdt zij praktijk in het gezondheidscentrum aan de Kalverstraat.