

De oefentherapeut

De oefentherapeut is een allround bewegingscoach die de cliënt traint in het toepassen van de beste manier van bewegen bij zijn/haar dagelijks voorkomende activiteiten/werkzaamheden.

Adressen

Zoekt u een oefentherapeut Cesar/Mensendieck, liefst bij u in de buurt? Ga dan naar de website www.oefentherapeut.nl en klik op 'Praktijkzoeker', of neem contact op met de beroepsvereniging VvOCM in Utrecht. Adressen van oefentherapeuten Cesar/Mensendieck vindt u ook in de Goudengids onder Cesar, Mensendieck of Oefentherapeut.

Vergoeding

Behandelingen worden vergoed conform de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) ziektekostenverzekering.

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

De VvOCM behartigt de belangen van de aangesloten oefentherapeuten en optimaliseert en borgt de kwaliteit.

Voor verdere informatie kunt u terecht op www.vvocm.nl of www.oefentherapeut.nl

In deze serie zijn verschenen:

- Folder musiceren
- Folder arbeidsrelevante klachten
- Folder nek- en schouderklachten
- Folder lage rugklachten
- Folder algemeen
- Folder zwangerschap
- Folder bekkenpijn



Voor meer informatie kunt u op werkdagen terecht bij:

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Secretariaat (van 9.00-15.00 uur)
Kaap Hoorndreef 54
3563 AV Utrecht

Telefoon (030) 262 56 27
info@vvocm.nl
www.oefentherapeut.nl of www.vvocm.nl



M u s i c i i

Musici i



Vereniging van Oefentherapeuten
Cesar en Mensendieck

Gezond musiceren kun je leren

*Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck
Behandelen en voorkomen van klachten bij musici*

Klachten bij het musiceren

Muziek maak je niet alleen met je instrument, maar vooral ook met je lichaam. Voor zangers en dirigenten geldt zelfs: het lichaam is hun enige instrument.

Om ontspannen te kunnen musiceren is een goede lichaamsbeheersing dus essentieel. Een verkeerde houding of techniek kan tot allerlei klachten leiden, zoals pijn en ontstekingen aan spieren, pezen en gewrichten of problemen met de ademhaling of stembanden.

Vicieuze cirkel

Pijn, krachtverlies en stijfheid beïnvloeden uw muzikale prestaties.

Door een stijve nek of een pijnlijke schouder gaat u anders bewegen. Zo raken de spieren uit balans.

Ook kan pijn uw ademhaling, concentratievermogen, slaappatroon en stemming negatief beïnvloeden. U loopt het gevaar in een vicieuze cirkel te belanden, waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren.

Een oefentherapeut Cesar of een oefentherapeut Mensendieck kan u helpen een dergelijke situatie te doorbreken of te voorkomen.

Wat doet een oefentherapeut Cesar of Mensendieck?

Veel klachten kunnen behandeld of - beter nog - voorkomen worden door een oefentherapeut Cesar of Mensendieck die in de behandeling van musici gespecialiseerd is.

De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van spelen in relatie tot uw klachten, maar ook van de reactie van uw lichaam op pijn, (over)belasting en spanningen. Samen gaat u op zoek naar de oorzaak van uw klachten. Uw oefentherapeut begeleidt en traint u in het aannemen van een gezondere houding en manier van spelen. Zo leert u verkeerde (speel)gewoontes te herkennen en doorbreken. En dat klinkt door in de muziek die u maakt.

Persoonlijke begeleiding

Onder begeleiding van uw oefentherapeut werkt u aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning. De oefeningen worden afgestemd op uw individuele situatie en zo nodig krijgt u adviezen over de ergonomie van uw instrument (banden, steunen, kinhouders). In de behandeling is vanzelfsprekend ruim aandacht voor uw manier van studeren, waaronder de indeling van de studietijd, de warming up en de cooling down, de ademhaling en het omgaan met stress.

Lezingen of workshops

Oefentherapeuten die gespecialiseerd zijn in de behandeling van musici vindt u op www.gezondmusiceren.nl.

Desgewenst verzorgen zij ook workshops en lezingen, bijvoorbeeld voor orkesten, voor docenten en leerlingen van muziekscholen en conservatoria of voor muziekverenigingen.

Oefentherapie Cesar en oefentherapie Mensendieck zijn erkende, paramedische behandelmethodes. Raadpleeg de polis van uw ziektekostenverzekering voor informatie over de vergoeding.