

## Vergoeding

Voor kinderen wordt oefentherapie volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Bij 18 jaar of ouder wordt oefentherapie vergoed vanuit uw eigen aanvullende pakket. Let op of u voldoende verzekerd bent, zodat u niet voor verrassingen komt te staan!



## Samenwerking en kwaliteit

Pluspraktijk Oefentherapie Broekpolder maakt deel uit van Gezondheidscentrum Broekpolder (GCB). Oefentherapie Zeestraat maakt deel uit van het Centrum voor Integrative Geneeswijzen (CIG) te Beverwijk. Binnen beide centra wordt nauw samengewerkt met andere disciplines en vindt afstemming en overleg plaats, indien u bij meer dan één behandelaar binnen het centrum onder behandeling bent.

De oefentherapeuten zijn lid van de beroepsvereniging VvOCM en staan geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici. Zij volgen de recente ontwikkelingen op de voet en houden hun kennis actief bij door regelmatige scholing.

## Contact

Voor het maken van een afspraak kunt u de praktijken op werkdagen telefonisch, via e-mail of website (online aanmeldformulier) bereiken:

**Tel. 0251 – 248 006**

**E-mail: [oefentherapie@ziggo.nl](mailto:oefentherapie@ziggo.nl)**

### Oefentherapie Broekpolder

Gezondheidscentrum Broekpolder (GCB)

Steenhouwerskwartier 29D

1967 KD Heemskerk

[www.oefentherapiebroekpolder.nl](http://www.oefentherapiebroekpolder.nl)

### Oefentherapie Zeestraat

Centrum voor Integrative Geneeswijzen (CIG)

Zeestraat 112

1942 AV Beverwijk

[www.oefentherapiezeestraat.nl](http://www.oefentherapiezeestraat.nl)

## Oefentherapeuten:

### Nathalie Sengers-Twisk

Oefentherapeut Mensendieck

Gereg. psychosomatisch oefentherapeut

Zwangerschapsdocent

Kidwalk en Perfect Pilates Instructor

### Tamar Schermer

Oefentherapeut Mensendieck

Expertises: BPPD, ouderen, jongeren en kinderen

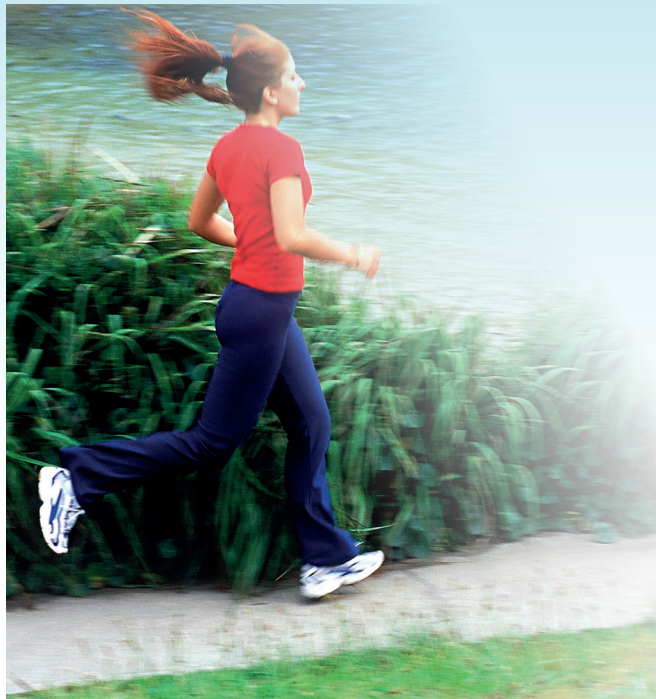
## Oefentherapie Broekpolder & Zeestraat

**Uw coach in houding, beweging,  
ademhaling en ontspanning**



### Oefentherapie Cesar - Mensendieck

Oefentherapie Cesar-Mensendieck is een actieve behandelmethode. De oefentherapeut biedt oefeningen en adviezen op het gebied van houding, beweging, ademhaling en ontspanning. U wordt zich bewuster van uw lichaams- en levenshouding en leert gezonder met uw lichaam om te gaan door middel van praktische oefeningen en adviezen op maat. Op die manier leert u om op een gunstigere manier te reageren op uw klachten, zodat u deze kunt hanteren, verminderen, opheffen en uiteindelijk voorkomen!



### Algemene oefentherapie Mensendieck

Samen met u, onderzoekt de oefentherapeut (soms m.b.v. spiegels) uw houding, manier van bewegen en evt. andere factoren die van invloed kunnen zijn op uw klachten. Oefeningen en adviezen, die in het dagelijks leven toegepast kunnen worden, leren u om uw klachten te begrijpen en verminderen.

### Oefentherapie Broekpolder en Zeestraat

Naast algemene oefentherapie zijn wij gespecialiseerd in een aantal specifieke klachten.



### Psychosomatische klachten

Stress kan psychisch ervaren worden, bijv. bij concentratieproblemen, prikkelbaarheid, piekeren en slaapproblemen. Ook kan stress meer lichamelijk ervaren worden door bijv. vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanningsklachten en ademhalingsproblemen. Vaak is stress een combinatie van psychische en lichamelijke klachten: psychosomatische klachten. De psychosomatisch oefentherapeut leert u nieuwe mogelijkheden om uw klacht en gezondheid positief te beïnvloeden en oorzaken van ongezonde stress aan te pakken. Oefeningen (ademhaling, aandacht, ontspanning) worden afgewisseld met coachende gesprekken waarin u leert inzicht te verkrijgen in uw klachten en de factoren die deze in stand houden.

### Draaiduizeligheid of BPPD/BPPV

Nadat u bent doorverwezen door een arts volgt de behandeling van deze specifieke soort duizeligheid. De oefentherapeut bepaalt, na een vraaggesprek en test, de oorsprong van de klacht en geeft uitleg over de (tijdelijke) aandoening. Vervolgens worden manoeuvres uitgevoerd en krijgt u oefeningen en adviezen.

### Houdingsklachten (bij jongeren)

Het leren van een gunstige houding en manier van bewegen tijdens de groei, kan klachten opheffen en voorkomen! De oefentherapeut biedt oefeningen en tips om spieren te versterken en een betere houding aan te nemen, thuis en op school! Bij scoliose worden (driedimensionale) oefeningen gericht op verbeteren van mobiliteit, versterken van rompspieren en het leren corrigeren van de houding. Uiteraard worden oefeningen afgestemd op de leeftijd en persoonlijke situatie.

### Zwangerschapsgerelateerde klachten

Zwangerschapsgerelateerde klachten kunnen op een praktische en effectieve manier worden behandeld voor een gunstiger verloop van de zwangerschap. Ook is behandeling mogelijk bij fysiek en mentaal herstel na de zwangerschap en bevalling. Oefeningen worden gecombineerd met tips voor een adequate afwisseling van beweging en ontspanning.



### Chronische (pijn) klachten

Bij chronische pijn- of gewrichtsklachten (zoals artrose, whiplash of fibromyalgie), of bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname, kijkt de therapeut samen met u hoe u uw activiteiten weer stapsgewijs kunt opbouwen. Ook kan uw oefentherapeut, indien wenselijk en op aanvraag van een arts, bij u aan huis behandelen!

### Aanmelden met of zonder verwijzing

U kunt om een verwijzing voor oefentherapie vragen bij een arts of specialist. Zonder verwijzing wordt een korte screening gedaan en krijgt u een advies. Uw arts ontvangt hiervan een kort verslag.