

Spanningshoofdpijn

Oefentherapie verbetert je houding
en ontspant je spieren

de oefentherapeut

Pak je spannings-hoofdpijn aan met oefentherapie

Heb je last van een drukkende, knellende pijn aan één of beide zijden van je hoofd? Dat kan duiden op (spier)spanningshoofdpijn, ook wel tension headache genoemd.

Aan (spier)spanningshoofdpijn gaat vaak een gespannen gevoel in de nek en schouders vooraf. Soms gaat de hoofdpijn gepaard met lichamelijke klachten als misselijkheid, duizeligheid en wazig zien. Spanningshoofdpijn kan ook samenhangen met psychische klachten, zoals stress, lusteloosheid en slaapproblemen.

Als de hoofdpijn lang duurt of steeds terugkomt, kan dit je somber maken en problemen geven bij je dagelijks functioneren. Oefentherapie kan je klachten verminderen of wegnemen. De oefentherapeut helpt je je houding te verbeteren en je spieren te ontspannen.

Wanneer ga je naar de oefentherapeut?

De oefentherapeut kan je behandelen als je (spier) spanningshoofdpijn hebt. Je hebt geen verwijsbrief nodig.

Kijk op **www.oefentherapie.nl** voor meer informatie, ook over andere klachten en aandoeningen waarbij oefentherapie effectief is.





"Spierspanningshoofdpijn wierp een schaduw over mijn leven. Mijn oefentherapeut heeft me een betere werkhouding aangeleerd. Daardoor ben ik van de pijn verlost."

Maarten van Sluis

Hoe helpt de oefentherapeut jou?

Eerst achterhaalt de oefentherapeut samen met jou de oorzaak van je (spier)spanningshoofdpijn. Dat kan bijvoorbeeld stress zijn of een belastende (werk) houding, maar ook langdurige blootstelling aan kou en vocht, of slechte slaapgewoontes.

Samen stel je een behandelplan op, zodat de therapie aansluit op je hulpvraag, je dagelijkse activiteiten en je mogelijkheden.

- ✓ De behandeling bestaat uit persoonlijke coaching en geeft langdurig resultaat.
- ✓ De oefeningen worden afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

Afhankelijk van je persoonlijke situatie werken we samen aan:

- ✓ Het verminderen van je klachten.
- ✓ Helemaal beter worden.
- ✓ Hoe je beter kunt omgaan met pijn of beperkingen door je aandoening.
- ✓ Het voorkomen van klachten in de toekomst.

De oefentherapeut adviseert, coacht en begeleidt je bij het verbeteren van je houding en bewegingsgewoonten. Bij de behandeling werkt de oefentherapeut, als dat wenselijk is, samen met je (huis)arts, je mantelzorger of andere zorgverleners.

Wat houdt de behandeling in?

Onder deskundige begeleiding van de oefentherapeut ga je, bij de oefentherapeut in de praktijk én thuis, aan de slag met oefenen.

Door de adviezen en oefeningen:

- word je je meer bewust van je houding en hoe je beweegt;
- krijg je sterkere spieren;
- kun je je gemakkelijker en soepeler bewegen;
- word je fitter;
- verminderen of verdwijnen je klachten.

Makkelijk in te passen in je dagelijkse leven

Voor langdurig resultaat is het belangrijk dat je de oefeningen ook thuis doet. Jouw oefentherapeut helpt je hierbij door je instructies en/of oefenmaterialen mee te geven. De oefeningen sluiten aan op je dagelijkse activiteiten: thuis, op je werk, bij je hobby en bij het sporten. Zo kun je de oefeningen makkelijk inpassen in je dagelijks leven en is de kans dat de klachten wegblijven groot.



Specialistische zorg

Oefentherapie kent vier specialisaties:

- Bekkenoefentherapie
- Geriatrie-oefentherapie
- Kinderoefentherapie
- Psychosomatische oefentherapie

Meer informatie hierover vind je op **www.oefentherapie.nl**

Bewezen effectief

Oefentherapie is een erkende en beproefde paramedische behandelwijze. Het is wetenschappelijk aangetoond dat oefentherapie effectief is bij een groot aantal aandoeningen en dat het je kwaliteit van leven kan verbeteren.

Bronnen: Substitutie van zorg Fysio- en oefentherapie op de juiste plek, Ecorys (2020); Het substitutiepotentieel van uitgebreidere inzet fysio- en oefentherapie, Equalis (2021).

Kwaliteit en nieuwste wetenschappelijke inzichten

De oefentherapeut houdt zich aan wet- en regelgeving voor zorg en de privacy van de patiënt. Alle oefentherapeuten die lid zijn van de beroepsvereniging VvOCM, staan geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici en houden zich aan de kwaliteitseisen die zijn ontwikkeld door de beroepsvereniging. De oefentherapeut heeft de bacheloropleiding Oefentherapie afgerond en is bevoegd therapeut. Oefentherapeuten volgen regelmatig bijscholingen en werken hierdoor op basis van de nieuwste wetenschappelijke kennis.

VvOCM
Vereniging van Oefentherapeuten

Dit is een uitgave van VvOCM, de beroepsvereniging van oefentherapeuten in Nederland.

Maak een afspraak met de oefentherapeut bij jou in de buurt!

Nieuwsgierig naar wat oefentherapie voor jou kan betekenen? Maak een afspraak. De oefentherapeut gaat graag samen met jou aan de slag om je klachten aan te pakken.

Geen verwijzing nodig

Voor veel klachten kun je zonder verwijzing direct bij de oefentherapeut terecht. Je hoeft dus niet eerst langs je huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts om een verwijsbrief te vragen.

Vergoeding zorgverzekeraar

Oefentherapie bij de oefentherapeut wordt vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. De basiszorgverzekering vergoedt oefentherapie voor een aantal chronische aandoeningen en voor patiënten onder de 18 jaar.

In de praktijk en online te volgen

De oefentherapeut behandelt bij voorkeur in de praktijk, maar kan ook aan huis behandelen. Ook biedt de oefentherapeut zorg op afstand, bijvoorbeeld online via beeldbellen.

Jouw oefentherapeut

Jolanda Jansen
Oefentherapeut- Mensendieck
Van der Kunstraat 4
4251 LN Werkendam
tel. 0183-678470
j .jansen_ vanhoften@casema.nl
https://mensendieck-praktijk.nl

Meer weten? Kijk dan op **www.oefentherapie.nl**