

Vergoeding

Voor de behandeling is niet altijd een verwijzing van de (huis)arts meer vereist. In specifieke situaties echter wel.

Vergoeding van individuele behandelingen door uw zorgverzekering is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Behandelingen uit de aanvullende verzekering vallen niet onder het eigen risico.

Kwaliteit

De praktijk is aangesloten bij de beroepsvereniging van oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM) en Van Dixhoorn Vereniging (VDV) en staat ingeschreven in het Kwaliteitsregister voor Paramedici.



Praktijk Oefentherapie Cesar Zangvogelweg
Femke Vos
Zangvogelweg 15
3815 DA Amersfoort
(bij FysioLiendert)

Bereikbaarheid

De Praktijk Oefentherapie Cesar Zangvogelweg is gevestigd bij FysioLiendert. U kunt gratis voor de deur parkeren.



Contact

Indien u vragen heeft of een afspraak wilt maken kunt u contact opnemen met de praktijk via:

Tel.: 06 - 42 35 90 94

E-mail: info@oefentherapie-amersfoort.nl

Voor meer informatie over de mogelijkheden binnen de praktijk kunt u terecht op www.oefentherapie-amersfoort.nl

Adem- en ontspanningstherapie

Methodes Van Dixhoorn



Praktijk Oefentherapie Cesar
Zangvogelweg
Femke Vos

Adem- en ontspanningstherapie

Adem- en ontspanningstherapie is een laagdrempelige, maar tevens wetenschappelijk onderbouwde methode om bewust te worden van aanwezige spanningen, zowel lichamelijk als geestelijk.

Periodes van spanning, ziektes en ongevallen of gewoon de druk van het dagelijkse leven kunnen invloed hebben op de manier waarop we met onszelf omgaan. Tijdens een stressvolle periode, willen we wel eens 'een tandje bijzetten' om het vol te kunnen houden. Vaak blijven we naderhand op dat hogere niveau van spanning functioneren, zonder dat we dat in de gaten hebben. Deze hoge spanning kan een voedingsbodemp zijn voor allerlei klachten en problemen, die vaak onbegrepen zijn.

Tijdens de therapie leert u om bewust te worden van de aanwezige spanningen en te bepalen of dit efficiënte, nuttige spanning is, of dat dit een 'overspanning' is. Door middel van bewegings-, adem- en aandachtsinstructies leert u dit waarnemen en uzelf dieper te ontspannen.

Samen met de therapeut wordt gezocht naar een instructievorm waarbij voor u een duidelijk en concreet waarneembare ontspanning ontstaat.

Behandeling

De therapie start met een proefbehandeling van vier bijeenkomsten. De instructies zijn eenvoudig en in principe door iedereen uit te voeren. Ze sluiten nauw aan bij normale houdingen en bewegingen in het dagelijkse leven. De keuze van de instructies wordt bepaald door uw mogelijkheden en uw reacties op de voorafgaande oefeningen en verloopt niet volgens een vooropgezet schema. Tijdens de proefbehandeling wordt duidelijk of uw klachten/ problemen spanningsgebonden zijn.

Indien er indicatie is dat voortzetting van adem- en ontspanningstherapie zinvol is, kunnen er vervolgsessies worden afgesproken. Indien het niet lukt om resultaat te voelen van een instructie of als de klachten niet reageren op de therapie, zal de behandeling worden stopgezet. Dit voorkomt onnodig doorbehandelen. De therapeut zal samen met u inventariseren wat de reden is dat dit niet de juiste behandel-methode is en kan u doorverwijzen naar andere behandelmethoden of naar uw huisarts.



Voor wie?

Het verminderen van onnodige spanning leidt tot een verbetering van functioneren en een verhoging van welbevinden en de kwaliteit van leven. Deze effecten hebben een zeer brede toepassing en zijn van grote betekenis bij werkhervatting. Daarnaast wordt de methode toegepast bij vier categorieën van gezondheidsproblemen:

- **Spanningsgerelateerde problemen**, zoals hyperventilatieklachten en gespannenheid, maar ook vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, burn-out.
- **Psychische problemen**, vooral bij angst, maar ook depressie, fobieën, paniek, trauma-verwerking.
- **Functionele problemen van houding, adem en beweging**, zoals rug- en nekkklachten en ademproblemen, maar ook scoliose, verbetering rompbalans, chronische pijn, RSI (CANS), whiplash.
- **Spanningsproblemen met specifieke somatische oorzaak**, zoals klachten bij hart- en longpatiënten, maar ook bij mensen met neurologische of maag/darmklachten.