



### Kwaliteitsregister Paramedici

De oefentherapeut heeft de opleiding oefentherapie Cesar of Mensendieck afgerond en is een bevoegd therapeut. De titel oefentherapeut is wettelijk beschermd. Oefentherapeuten vallen onder artikel 34 van de Wet BIG.

Er is een groep oefentherapeuten die specifiek is geschoold en werkt volgens een vast artrose protocol. Zij zijn aangesloten bij het Artrose Netwerk. Alle bij de beroepsvereniging VvOCM en Artrose Netwerk aangesloten oefentherapeuten zijn geregistreerd in het Kwaliteitsregister Paramedici.

### Meer informatie?

Wilt u meer weten over oefentherapie? Kijk op de website van de Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM): [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl). Zoekt u aanvullende informatie of een oefentherapeut bij u in de buurt die bij het Artrose Netwerk is aangesloten? Kijk op de website van het Artrose Netwerk: [www.artrosetnetwerk.nl](http://www.artrosetnetwerk.nl), klik op "nog geen profiel" en daarna op "zoek uw therapeut".

### Uw oefentherapeut:



**VvOCM**  
Vereniging van  
Oefentherapeuten  
Cesar en Mensendieck

### Dit is een uitgave van de VvOCM

Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck  
Utrecht | [www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl) | [info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)



# artrose



Meer dan **75 jaar ervaring** in het behandelen van:

arbeidsrelevante klachten rug- en bekkenklachten  
hoofdpijn en spanningsklachten  
arm- nek- en schouderklachten ademhalingsklachten  
incontinentieklachten heup- knie- en voetklachten  
chronische aandoeningen motorische klachten  
klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat

# Oefentherapie bij artrose

**Artrose is een veel voorkomende reumatische aandoening die het kraakbeen in de gewrichten langzaam aantast en uiteindelijk leidt tot vervorming van de botten onder het kraakbeen zelf. In totaal zijn er meer dan 1,2 miljoen mensen met artrose in Nederland. Artrose komt onder andere voor in de gewrichten van de heup, knie, nek, onderrug en handen.**

Bij artrose vormen zich aan de rand van het gewricht knobbels die de beweeglijkheid van het gewricht beperken. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat artrose niet alleen een aandoening van het kraakbeen is, maar van het hele gewricht inclusief banden, spieren en gewrichtskapsel. Zenuwen kunnen bekneld raken wat kan leiden tot pijn en gevoelsstoornissen en daarnaast vindt er ook krachtverlies van spieren rond het gewricht plaats. Dit krachtverlies is een van de factoren waarbij goede vooruitgang te boeken is door de behandeling bij de oefentherapeut.

## **Wat kan de oefentherapeut voor u betekenen?**

‘Blijven bewegen’ is bij artrose een belangrijk motto. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck kan hierbij ondersteuning bieden. U krijgt een behandeling die praktisch is, compleet en op maat gemaakt waarbij u zelf de behandeldoelen bepaalt. De behandeling bestaat uit oefeningen en bewegingsadviezen die zijn afgestemd op uw eigen mogelijkheden en makkelijk kunnen worden geïntegreerd in uw dagelijkse activiteiten. Door de adviezen van de oefentherapeut toe te passen en eigen te maken, leert u om voldoende en gezond te bewegen zodat u de souplesse van gewrichten en de kracht van de

spieren zo optimaal mogelijk houdt. U krijgt handreikingen en inzicht in uw klachten om op een zo goed mogelijke manier om te gaan met de artrose, ook nadat de therapie gestopt is.

## **Zonder verwijzing**

U kunt direct - zonder verwijzing - bij een oefentherapeut terecht. U hoeft niet langs een huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts om een verwijsbrief te vragen. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel.



## **Vergoeding**

Behandelmkosten worden conform polisvoorwaarden vergoed. Voor de behandeling van knie- of heupartrose kunt u m.i.v. 2018 aanspraak maken op 12 behandelingen per jaar uit de basisverzekering. Raadpleeg de polis voor de voorwaarden van uw eigen zorgverzekering.