**Informatie folder oefentherapie Mensendieck juni 2015**

**Wanneer oefentherapie?**

Het schiet weer eens in uw rug. Nekpijn die maar terug blijft komen. Na een dag werken bent u helemaal ‘op’, terwijl u voornamelijk ‘alleen maar’ achter de computer heeft gezeten. Hoe vaak denkt u niet ‘Ach vervelend, maar het trekt wel weer weg’. Of ‘Tja, daar is toch niets aan te doen’. Wanneer u wel op zoek zou gaan naar een oplossing, dan blijkt het moeilijk om de klachten goed te duiden. Laat staan deze weg te nemen. De oefentherapeut biedt een structurele oplossing voor uw klachten.

**Welke klachten?**

De oefentherapeut biedt hulp bij pijn in de gewrichten (bekken, knie-enkel-voet, arm-schouder-pols), klachten bij chronische aandoeningen aan het houding- en bewegingsapparaat en houdingsafwijkingen.

Ik heb:

- [ademhalingsklachten](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Ademhalingsklachten.aspx)

- [artrose](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Artrose.aspx)

- [de ziekte van Bechterew](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Bechterew.aspx)

- [last van bekkenklachten](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Bekkenklachten.aspx)

- [hoofdpijn (vanwege stress)](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Spanningshoofdpijn.aspx)

- [last van incontinentie](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Incontinentieklachten.aspx)

- [pijn in mijn nek, schouder(s) en/of arm(en)](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Arm-,nek-enschouderklachten.aspx)

- [de ziekte van Parkinson](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Parkinson.aspx)

- [rugpijn](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Lagerugklachten.aspx)

- [klachten aan mijn rug of schouders vanwege het werk dat ik doe](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Arbeidsrelevanteklachten.aspx)

- [last van stijfheid en klachten omdat ik ouder wor](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Vitaalouderworden.aspx)d

- [klachten tijdens mijn zwangerschap aan bekken en/of rug](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Zwangerschap.aspx)

- [scoliose](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Wanneeroefentherapie/Scoliose.aspx)

**Specialist**

Naast algemene oefentherapie zijn er twee specialisaties:

- [kinderoefentherapie](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Watisoefentherapie/Kinderoefentherapie.aspx), bij problemen in de (senso)motorische ontwikkeling van kinderen

- ps[ychosomatische oefentherapie](http://www.vvocm.nl/Cli%C3%ABnt/Watisoefentherapie/Psychosomatischeoefentherapie.aspx), bij klachten die te maken hebben met stress, angst of paniek, hyperventilatie, overspanning, burn-out en psychosomatische klachten.

De oefentherapeut is specialist in het aanleren van gezond beweeggedrag en heeft de opleiding oefentherapie Mensendieck afgerond en is een bevoegd therapeut. Samen met uw oefentherapeut maakt u een plan om van uw klachten af te komen en nieuwe klachten te voorkomen. Beter worden in bewegen! Daar is maar een kleine stap voor nodig. Blijf daarom niet met uw klachten zitten, maar spreek af met de oefentherapeut.

**Verzeker u goed voor oefentherapie in 2015**

Oefentherapie wordt beperkt vergoed vanuit de basisverzekering. Daarom is het aan te raden een passende aanvullende verzekering af te sluiten, waarin voldoende behandelingen oefentherapie zijn opgenomen. Is uw huidige polis ontoereikend dan kunt u ieder jaar voor 1 januari uw huidige zorgverzekering opzeggen en heeft u tot 1 februari de tijd om een nieuwe zorgverzekering aan te vragen.

**Vergoeding vanuit de basisverzekering**

Oefentherapie wordt beperkt vergoed vanuit de basisverzekering. De vergoeding vanuit de basisverzekering hangt af van uw leeftijd en de vraag of u een aandoening hebt die op de lijst ‘chronische aandoeningen’ staat.

**Bent u jonger dan 18 jaar?** Dan worden de eerste 9 behandelingen voor oefentherapie vergoed. Mocht u daarna voor deze indicatie nog behandelingen nodig hebben, dan worden maximaal de volgende 9 behandelingen ook vergoed. Heeft u een chronische aandoening (check hiervoor de lijst ‘chronische aandoeningen’), dan wordt de behandeling van deze aandoening volledig vergoed.

**Bent u 18 jaar of ouder?** Dan wordt oefentherapie alleen vergoed vanuit de basisverzekering als u een aandoening heeft die op de [lijst ‘chronische aandoeningen’](http://wetten.overheid.nl/BWBR0018492/geldigheidsdatum_28-10-2014#Bijlage1) voorkomt. Staat uw aandoening op deze lijst, dan zult u de eerste 20 behandelingen zelf moeten betalen of worden deze behandelingen vanuit uw aanvullende verzekering vergoed (mits u deze heeft, natuurlijk). De behandelingen die u daarna nodig heeft (vanaf de 21e behandeling!), worden vanuit de basisverzekering vergoed. U moet echter wel jaarlijks eerst uw eigen risico betalen (als u deze nog niet heeft betaald voor andere zorg). Overigens bestaat er voor sommige chronische aandoeningen een maximum behandeltermijn. Dit staat op de chronische lijst van de betreffende zorgverzekeraar.

Sinds 2008 kunt u rechtstreeks naar de oefentherapeut Cesar/Mensendieck zonder verwijzing van uw arts. Directe Toegang Oefentherapie (DTO) maakt oefentherapie voor iedereen rechtstreeks bereikbaar. Het geeft u als patiënt de vrijheid om zelf, op eigen initiatief en zonder tussenkomst van arts, een oefentherapeut in te schakelen. Dit geldt ook wanneer u door uw fysiotherapeut, logopedist, psycholoog, verloskundige, chiropractor of andere hulpverlener bent verwezen naar oefentherapie.