

Oefentherapie

Bewegen als medicijn - samen werken aan herstel & vitaliteit



Medisch
Centrum **IBIS**
FYSIOTHERAPIE & REVALIDATIE

Wat is Oefentherapie?

Oefentherapie is een doelgerichte behandelmethodede waarin bewegen centraal staat. Met persoonlijke oefeningen verbeteren we houding, kracht, mobiliteit, coördinatie en belastbaarheid – bij klachten aan het houding- en bewegingsapparaat, chronische pijn of na een operatie.

De oefentherapeut kijkt naar het geheel: lichaam, beweging, leefgewoonten en doelen. Samen werken we aan een duurzaam herstel en voorkomen van terugkerende klachten.



Waarom (verwijzen naar) oefentherapie?



Effectief bij musculoskeletale klachten zoals rug-, nek-, schouder-, heup- en knieklachten.



Vergroot zelfredzaamheid & belastbaarheid verbetering van houding, kracht, coördinatie en functioneel bewegen.



Wetenschappelijk onderbouwd bewezen effectief bij acute, chronische & preventieve zorgvragen.



Laagdrempelig & persoonlijk behandeling op maat, in kleine groepen of individueel – met duidelijke doelen.

Indicaties - wanneer is oefentherapie passend?



Houdings- & bewegingsklachten



Rug-, nek- & schouderpijn



Gewrichtsklachten (heup, knie, enkel, schouder)



Chronische pijnklachten (o.a. artrose, fibromyalgie)



Revalidatie na operatie (bijv. knie / heup of schouder)



Sportblessures & prestatieverbetering



Valpreventie & balustraining



Werkgerelateerde klachten & verzuimpreventie

Voor patiënten:
persoonlijk, behandelplan & actieve begeleiding

Voor verwijzers:
korte lijnen & duidelijke terugkoppeling

info@mcibis.nl

020 - 640 50 26

www.mcibis.nl