

## Cursus Pijnvrij Bewegen (PDF)

De cursus Pijnvrij Bewegen is ontwikkeld voor mensen die al klachten hebben en deze bij de oorzaak willen aanpakken.

### Hoe gaat het in zijn werk?

#### De intake

Tijdens de intake wil ik van je weten wat je probleem is en kijk ik - je hoeft je niet uit te kleden - of er een relatie te leggen is tussen je pijnklachten en je manier van bewegen. Wanneer die er is, kan ik je helpen. Ik maak een inschatting van het aantal sessies dat je nodig hebt om van je klachten af te komen.

#### De cursus

Na de geheel vrijblijvende intake volgen er in de eerste week gemiddeld 3 sessies van een half uur. Na de eerste week neemt de frequentie af. Tijdens de sessies leer ik je het verschil voelen tussen een goede en foute manier van bewegen. Het is te vergelijken met het aanleren van een sport: je leert de signalen herkennen wanneer je goed beweegt en wanneer niet. Hierdoor pak je zelf de oorzaak van je klachten aan. Onder [Hoe werk ik](#) vind je een gedetailleerde uitleg.

### Wat levert de cursus Pijnvrij Bewegen je op?

- Kennis en vaardigheid om pijnvrij te bewegen
- Kennis en vaardigheid om je werkplek goed in te richten
- Advies over meubilair dat een natuurlijk bewegingsgedrag ondersteunt
- Advies over welke sporten of hobby's wel en niet geschikt zijn in relatie tot je klachten
- Inzicht in je manier van bewegen. Doordat het in deze cursus gaat om een motorisch leerproces, zal je zelf in staat zijn (en blijven) om je manier van bewegen te beoordelen en indien nodig te corrigeren. Wanneer je jezelf op deze manier blijft "checken" is de kans op terugval minimaal, en ben je je eigen therapeut geworden!
- Vertrouwen terug in eigen lichaam

Wanneer het nodig is kunnen we overleg voeren met de behandelend arts/ fysiotherapeut/psycholoog etc.

Ter ondersteuning van het leerproces bied ik je de mogelijkheid om tussen de sessies in te bellen of mailen met vragen.

Kortom: Na afloop van de cursus ben je in staat zonder pijn te bewegen!



## **Wat kost het?**

### *Vergoeding*

De sessies worden vergoed door de zorgverzekeraar zoals vastgesteld voor Oefentherapie Cesar. Je hebt overigens geen verwijfsbriefje meer nodig van je huisarts.

Wilt u meer informatie, neem dan vrijblijvend contact met me op.

## **FysiekCoach**

Marieken van der Leest

Oude gracht 55

1381 CH Weesp

Telefoon: 06-413 191 32

E-mail: [marieken@fysiekcoach.nl](mailto:marieken@fysiekcoach.nl)

