

Cursus Pijnvrij Bewegen (PDF)

Deze cursus is speciaal ontwikkeld voor werknemers die al veel klachten hebben of zijn uitgevallen. De werknemer kan al naar gelang de wens van de klant zowel in de praktijk als In Company zijn cursus volgen.

Hoe gaat het in z'n werk?

De intake

Tijdens de intake wil ik van de werknemer weten wat de problemen zijn en kijk ik (uitkleden is niet nodig) of er een relatie te zien is tussen de pijnklachten en zijn/haar manier van bewegen. Wanneer die er is kan ik hulp bieden. Samen maken we een inschatting van het aantal sessies die er nodig hebt om van de klachten af te komen. De intake is gratis.

De cursus

Na de intake volgen er in de eerste week gemiddeld 3 sessies van een half uur. Na de eerste week neemt de frequentie van de sessies af. Tijdens die sessies leer ik de werknemer het verschil te voelen tussen een goede en foute manier van bewegen.

Het is te vergelijken met het aanleren van een sport: men leert de signalen herkennen wanneer iets goed gaat maar ook wanneer het niet goed gaat. Daardoor worden de klachten bij de oorzaak aangepakt. Voor verdere uitleg over hoe de methode werkt zie 'Methode'.

Wat zijn de voordelen voor u als werkgever wanneer uw werknemer de cursus volgt?

- Uw werknemer binnen zo kort mogelijke tijd weer terug in het arbeidsproces of voorkomen van uitval van uw werknemer.
- Doordat het in deze cursus gaat om een motorisch leerproces, zal de werknemer zelf in staat zijn (en blijven) om zijn manier van bewegen te beoordelen en indien nodig te corrigeren. Wanneer de werknemer zichzelf op deze manier blijft "checken" is de kans op terugval minimaal.
- Een werknemer die zelf in staat is zijn werkplek op een juiste manier in te stellen; machine of gereedschap te hanteren.
- De mogelijkheid om contact met mij op te nemen met wanneer u vragen heeft.
- Eindverslag van de cursus

Optioneel kunt u besluiten tot:

- Een tussenverslag
- Overleg met manager/arbo-arts/p&o manager.
- Indien gewenst een re-integratieadvies.
- Een werkplekonderzoek en advies. (zie ook de pdf werkplekonderzoek)



Wat krijgt uw werknemer wanneer hij/zij de cursus Pijnvrij Bewegen volgt?

- Kennis en vaardigheid hoe pijnvrij te bewegen
- Kennis hoe je zelf de werkplek goed kunt inrichten; machines of gereedschap moet hanteren
- Doordat het in deze cursus gaat om een motorisch leerproces, zal de werknemer zelf in staat zijn (en blijven) om zijn manier van bewegen te beoordelen en indien nodig te corrigeren. Wanneer de werknemer zichzelf op deze manier blijft "checken" is de kans op terugval minimaal.
- Vertrouwen terug in eigen lichaam
- De mogelijkheid om tussen sessies in te bellen of mailen met vragen over het leerproces en alles wat daar verband mee houdt

Kortom: aan het eind van de cursus heeft u een werknemer die zonder pijn kan participeren in het arbeidsproces!

Wat kost het?

Preventieve Diensten:

Uurtarief: 80 euro per uur

De preventieve diensten worden toegespitst op uw bedrijf. Vraag hier* de offerte aan en ik neem contact met u op.

Curatieve dienst:

Uurtarief: 80 euro

De cursus Pijnvrij Bewegen kan gedeeltelijk worden verhaald op de zorgverzekering van de werknemer wanneer deze verzekerd is voor Oefentherapie Cesar.

Voor dit traject wordt tijdens de intake een inschatting gemaakt hoeveel sessies er nodig zijn. Dit wordt in de offerte die u na de intake ontvangt vermeld.

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

