

**Blijf in beweging
met de
oefentherapeut!**



Kijk voor meer informatie op
www.oefentherapie.nl

de oefentherapeut


de oefentherapeut



Snel buiten adem?

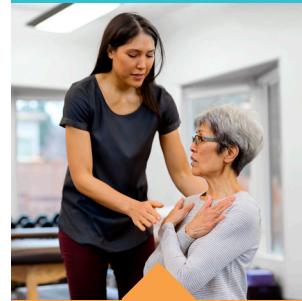
de oefentherapeut
verbetert je conditie



- ✓ is de expert in houding en beweging
- ✓ voorkomt, verhelpt of vermindert je klachten
- ✓ leert je gezonder te bewegen
- ✓ werkt met je samen aan jouw behandeldoel
- ✓ stemt de zorg af op jouw persoonlijke situatie
- ✓ luistert naar jouw wensen en doelen

Wat levert oefentherapie je op?

- ✓ grip op je klachten
- ✓ natuurlijk bewegen
- ✓ een gezonde houding
- ✓ soepelheid en balans
- ✓ een betere conditie
- ✓ meer energie
- ✓ minder pijn
- ✓ beter slapen



Heb je spannings- hoofdpijn?

de oefentherapeut
leert je ontspannen

Verzwakt door Long COVID?

de oefentherapeut
verbetert je levenskwaliteit



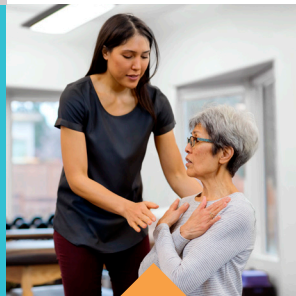
Snel buiten adem?

de oefentherapeut
verbetert je conditie



Last van urineverlies?

de oefentherapeut
versterkt je spieren



Chronische pijn in je rug?

de oefentherapeut
maakt het draaglijker



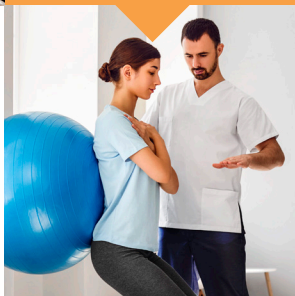
Heb je spannings- hoofdpijn?

de oefentherapeut
leert je ontspannen



Een knieprothese gekregen?

de oefentherapeut
helpt je met revalideren





Oefentherapie helpt!

De oefentherapeut voorkomt, verlicht en verhelpt lichamelijke klachten die ontstaan door bijvoorbeeld blessures, stress of aandoeningen. De oefentherapeut is er voor iedereen: van kinderen met bewegingsproblemen en pubers die moeite hebben met slapen tot volwassenen met sportblessures en ouderen met valangst.

Meer informatie of een oefentherapeut in jouw buurt vind je op www.oefentherapie.nl

Dit is een uitgave van VvOCM, de beroepsvereniging van oefentherapeuten in Nederland.