



Netwerk Chronische Pijn

SAMEN IN BEWEGING NAAR BETER

Netwerk Chronische Pijn

Het Netwerk Chronische Pijn is een landelijk netwerk van oefentherapeuten Cesar|Mensendieck die zich hebben gespecialiseerd in het behandelen van mensen met chronische pijn. Alle aangesloten oefentherapeuten werken volgens een behandelwijze, die is opgesteld volgens de laatste inzichten in evidence based practice en patiëntgestuurde zorg. Zodat u kunt rekenen op een zorg die voor u op maat gesneden is, gericht op het werken aan een betere kwaliteit van leven en bewegen.

Het Netwerk Chronische Pijn werkt samen met verwijzers zoals revalidatieartsen, reumatologen, revalidatiecentra en pijnpoli's.
www.netwerkchronischepijn.nl

Vergoeding

Oefentherapie wordt vergoed vanuit het aanvullende pakket van uw zorgverzekering. De vergoeding is afhankelijk van welk aanvullend pakket u heeft afgesloten voor paramedische zorg: oefentherapie Cesar|Mensendieck. Wij adviseren u de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering te raadplegen.

Aanmelden

Uw huisarts of specialist kan u verwijzen naar een oefentherapeut Cesar|Mensendieck die aangesloten is bij het Netwerk Chronische Pijn. U kunt zich met deze verwijzing zowel telefonisch als via onze website aanmelden bij een van de aangesloten oefentherapeuten.

Meer informatie

Wellicht heeft u nog vragen over de behandeling van chronische pijn door oefentherapeuten of zoekt u algemene informatie over chronische pijn. U kunt met uw vragen terecht bij uw arts of bij één van de oefentherapeuten Cesar|Mensendieck die aangesloten zijn bij het Netwerk Chronische Pijn. Of kijk op onze website www.netwerkchronischepijn.nl.

Alle oefentherapeuten aangesloten bij het Netwerk Chronische Pijn zijn lid van de VvOCM, de beroepsorganisatie van oefentherapeuten.



VvOCM
Vereniging van
Oefentherapeuten
Cesar en Mensendieck





Samen in beweging naar beter



U ervaart pijn. Als deze pijn langdurig aanwezig is, kan het een eigen leven gaan leiden. Chronische pijn beïnvloedt - naast het lichamelijke aspect - ook uw relaties, werk, vriendschappen, hobby's en hoe u de kwaliteit van leven ervaart. In veel gevallen brengt pijn ook grote onzekerheid met zich mee. U vraagt zich af: Waardoor wordt de pijn veroorzaakt? Hoe moet ik er mee omgaan? Wat kan ik zelf doen om grip te houden op de klachten?

Oefentherapeuten Cesar/Mensendieck, die aangesloten zijn bij het landelijk Netwerk Chronische Pijn, werken sinds 2011 met het Chronisch Pijn Protocol, een behandeling speciaal ontwikkeld voor mensen met chronische pijn. Uitgangspunt is dat u zelf invloed leert uitoefenen op de pijn, beter kunt functioneren en een betere kwaliteit van leven ervaart.

"Deze therapie leert me om beter te luisteren naar m'n lichaam. Samen met wat relatief eenvoudige oefeningen maakt het dat ik nu veel positiever in het leven sta en dat ik vooral veel minder pijnklachten heb! En dat in 4 maanden tijd!"

Patiënt D.V.

Behandeling

In de behandeling kijken we wat chronische pijn en de gevolgen daarvan voor u betekenen en op welke manier u hier anders mee om kunt gaan. Een combinatie van fysieke en mentale oefeningen worden afgestemd op uw persoonlijke situatie. Aangezien iedereen chronische pijn en de gevolgen ervan anders beleeft, maken we een behandeling op maat.

Mogelijke behandelonderdelen zijn:

- begrijpen hoe pijn werkt
- hoe u zelf invloed kunt uitoefenen op de pijn
- evenwicht (her)vinden tussen belasting en belastbaarheid
- leren ontspannen.

Na drie maanden bespreken we de resultaten met u, vindt overleg plaats met uw verwijzer en passen we de behandeling zo nodig aan.

"Ik was altijd gewend dat ik te horen kreeg wat ik moest doen en nu moest ik ineens zelf meedenken. Was dat niet de taak van de deskundige? Maar het bleek voor mij te werken. Ik ken mijn eigen lichaam het best. Ik weet wat ik wel en niet kan en de oefentherapeut speelt daar op in."

Patiënt J. de V.

Behandeldoelen

Tijdens de behandeling is uw oefentherapeut als het ware uw coach. Samen met de oefentherapeut gaat u met de door uzelf gestelde doelen aan de slag. Deze doelen richten zich op het verbeteren van die vaardigheden die voor u belangrijk zijn. Voor de een betekent dit 'normaal leven en werken' en voor de ander 'beter omgaan met spanningen'. Belangrijk is dat u zich bewust wordt van uw eigen mogelijkheden. En dat u leert wat u zelf kunt veranderen om er beter van te worden. Dat u het vertrouwen in uw eigen lichaam weer hervindt, zodat u dagelijkse activiteiten weer kunt oppakken. Activiteiten zoals werk, sport en bezigheden met familie en vrienden.

Dat u - en niet uw pijn - uiteindelijk weer uw leven bepaalt!