

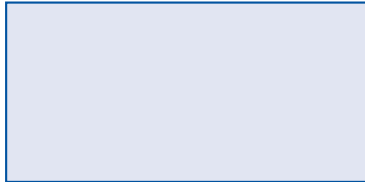
**Ayrıntılı bilgi için çalışma günlerinde  
bize başvurabilirsiniz:**

Nederlandse Vereniging van  
Oefentherapeuten-Mensendieck (NVOM)  
Sekreterlik (09:00-13:00 saatleri arasında)  
Kaap Hoordreef 54  
3563 AV Utrecht

Telefon: (030) 262 56 27  
Faks: (030) 262 31 45  
nvom@nvom.nl  
www.mensendieck.nl

Uluslararası Mensendieck Terapistleri,  
Öğretmenleri ve Eğitimleri Birliği  
(IAMTTE) üyesidir.

Telif hakkı NVOM 2002



**Sağlıklı hareket etmeyi öğrenebilirsiniz**

## Sağlıklı hareket etmeyi öğrenebilirsiniz

### Mensendieck terapisi

#### Hareket sistemindeki şikâyetlerin tedavi edilmesi ve önlenmesi

##### Mensendieck terapisi kimler için uygundur?

Kas ve eklemlerdeki ağrı şikâyetleri genellikle yanlış duruş veya zor hareketlerden dolayı ortaya çıkar. Bazen bedensel rahatsızlıklar da bu konuda rol oynayabilir. Mensendieck terapisi yoluyla, şikâyetlerinizi kendiniz gidermeyi ve önlemeyi öğrenirsiniz.

Örnek: nörolojik veya ortopedik rahatsızlıklar, kaslarda ve eklemlerde romatizmal ağrı, nefes alıp vermede veya kan dolaşımında bozukluklar, stres şikâyetleri, baş ağrısı, kalça kemiğinde, sırtta ve omuzlarda ağrı ve RSI (tekrarlanan zorlayıcı hareketler sonucu ortaya çıkan incinme) şikâyetleri.



Mensendieck terapisi ayrıca, risk grupları içindir. Risk gruplarından, hareket sisteminde sorun olma riski yüksek olan kişiler anlaşılmalıdır. Örneğin hamile kadınlar veya yanlış duruşa sahip büyümekte olan çocuklar. Ayrıca, ağır fiziksel iş yapan veya sık sık aynı hareketleri yapan yetişkinler de risk gruplarına dahildir. Örneğin inşaat işçileri, şoförler, hemşireler veya bilgisayar ile çalışanlar.

##### Ağrıyı hafifletir

Mensendieck terapisindeki ilk iki adım, bir tanışma görüşmesinden ve bir araştırmadan ibarettir. Terapist, şikâyetlerinizin neden kaynaklandığını araştırır. Günlük uğraşlarınız nelerdir? Hangi davranış veya duruş ağrıya neden olmaktadır? Birlikte aynada duruş ve hareketlerinize bakarsınız. Mensendieck terapisti, hareket etme şekliniz ve şikâyetleriniz arasındaki ilişki konusunda size görüş kazandırır.

Bir sonraki adım alıştırmalardır. Alıştırma yaparak kendi duruşunuzun ve hareket etme şeklinizin bilincinde olursunuz ve bunları iyileştirmeyi öğrenirsiniz. Ayrıca, ağrıyı azaltmak, rahatlamak ve bazı kasları güçlendirmek için size alıştırmalar öğretilir. Bu alıştırmalar, sizin kişisel (iş) durumunuza yöneliktir.



##### Şikâyetlerin tekrarlanmasını önler

Mensendieck terapisinin önemi, şikâyetlerinizin tekrarlanmasını önlemeyi öğrenmenizdedir. Duruş ve hareket alışkanlıklarınızı, terapist ile birlikte belirlediniz. Evde de yaptığınız alıştırmalar, vücudunuzu tanımayı ve anlamayı ve duruşunuzu iyileştirmeyi sağlar.

Sonunda, duruşunuzun ve hareketlerinizin doğru olup olmadığını kendiniz daha iyi göreceksiniz, hissedeceksiniz ve değerlendireceksiniz. Eski alışkanlıklarınıza geri dönmezsiniz ve bir anlamda kendi terapistiniz olursunuz. Kısaca, öğrendiğiniz şeyleri günlük hayatınızda uygularsınız ve bu da şikâyetlerin tekrarlanmasını önler.

##### Bilinçli olarak Mensendieck terapisini seçin!

Aşırı yüklenme veya yanlış alışkanlıklar sonucu ortaya çıkan ağrı, can sıkıcıdır. Bu nedenle, sorunu kaynağında ele almak önemlidir.

Mensendieck terapistleri, sadece şikâyet ile ilgilenmekle ve belirtilerle mücadele etmekle kalmamaktadırlar. Şikâyetin kaynağına inmekte ve sizinle birlikte nedeni ele almaktadırlar. Eğer siz de bunun yararlı olduğuna inanıyorsanız, Mensendieck terapistinde emin ellerdesiniz.

##### Bağımsız muayenehane veya kurum

Mensendieck terapistleri, genellikle kendi muayenehanelerinde çalışırlar. Ayrıca hastane, rehabilitasyon merkezi, yaşlılar ve bakım evleri, özel klinikler ve ayakta tedavi merkezleri gibi kurumlarda da Mensendieck terapisi verilmektedir.

##### Bireyler ve şirketler için kurs

Mensendieck terapistleri, rahatsızlıklara sahip olma riski yüksek olan kişiler için özel kurslar sunmaktadır. Hamileler, loğusalar, yaşlılar (55 yaşında veya daha büyük olanlar için Bilinçli Hareket) için ve ayrıca şirketlere yönelik çalışma koşulları alanında özel kurslar bulunmaktadır.

##### Hollanda Mensendieck Terapistleri Birliği (NVOM)

Mensendieck terapisi, Hollanda'da yaklaşık 100 yıldan beri mevcuttur. Binden fazla Mensendieck terapisti NVOM'a üyedir.

Tedavi masrafinizin karşılanması ile ilgili bilgiyi bakım sigortanızdan veya terapistinizden alabilirsiniz. Mensendieck terapistlerinin adreslerini telefon rehberinde ve Altun Rehber'de Mensendieck başlığı altında ve [www.mensendieck.nl](http://www.mensendieck.nl) web sitesinde bulabilirsiniz.