

INDICATIES

Praktijk Oefentherapie Hoorn (POH) geschikt voor uw klacht? Wij leveren expertzorg, persoonlijke begeleiding en coaching bij;

- (Werk)houding
- Slaapproblematiek
- (Chronische) pijnklachten van het houdings- en bewegingsapparaat
- SOLK
- Fibromyalgie
- CVS
- (Spannings) hoofdpijn
- Ademhalingsproblematiek
- Burn-out , bore-out en burn-in
- Rugklachten
- Bekkenklachten
- Arm-, nek- en schouderklachten
- Heup-, knie- en voetklachten
- Pre- en post operatief

CONTACT



(0229) 239 440



Locatie Hoorn:

Kaarder 54
1625 TK Hoorn

Locatie Mobilito:

Boekert 10
1696 AH Oosterblokker



POH OEFENTHERAPIE



Expertzorg bij pijn-,slaap- en stressklachten.



WELKOM

Met veel enthousiasme, succes en ervaring, trainen, adviseren en begeleiden onze experts u in gezond bewegen en gedrag. Uw gezondheid is onze uitdaging! Wij coachen u bewust te worden van uw gewoonten en geven u inzicht in wat beter kan. Hierdoor voorkomt u klachten, kunt u klachten verminderen en voorkomen dat ze terug komen.

TEAMWERK

Wij denken in kansen, mogelijkheden en werken oplossingsgericht. Samen bepalen we de koers, helder voor ogen welk gezondheidsprobleem u opgelost wilt hebben. Met een passend behandelplan en psychosomatische coaching krijgt u grip en controle over uw gezondheid. Samen in beweging naar beter, fysiek fit, mentaal fit en vitaal!

MAATWERK

Met een gecombineerde beweeg -en gedragsinterventie, richten wij ons primair op het verminderen van uw beperkingen tijdens uw dagelijks leven (werk, hobby, sport en sociale activiteiten). Ons streven is dat u zich bewust wordt van de samenhang van oorzakelijke- en instandhoudende factoren. Enerzijds; lichaamshouding, beweegpatroon en ademhaling. Anderzijds; gebeurtenis, gedachten, gevoel, gedrag en de omgevingsfactoren die daarbij een rol spelen.

BEHANDELING

- Therapeutische gesprekken; met als doel uw gezondheidsproblemen helder te krijgen, op te lossen of beter te hanteren.
- Motorisch leren en bewegen; het uitvoeren van oefeningen met een bepaalde intensiteit, duur en herhaling.
- Oefentherapeutisch lichaamswerk; door middel van ontspanning-, ademhaling- en aandachtstraining leert u weer in balans, tot rust en in uw kracht te komen.
- Cognitieve gedragstherapie & ACT, waardoor u meer inzicht krijgt in gedachten, emoties en het handelen omtrent uw gezondheidsklachten.

EXPERTZORG

Onze paramedici zijn gediplomeerde therapeuten, HBO-gechoold en experts in houding , beweging, slaap, pijn en psychosomatiek. Alle therapeuten zijn kwaliteit geregistreerd en aangesloten bij de beroepsvereniging VvOCM. POH is aangesloten bij;

- Rugnetwerk
- Netwerk Chronische pijn
- Netwerk Slaapoefentherapie

VERGOEDING

U kunt direct, zonder verwijzing, bij POH terecht. Dit voorkomt onnodige vertraging in het proces van uw herstel. Behandelkosten worden conform de polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg de polis voor de voorwaarden van uw zorgverzekering.

