

## FIBROMYALGIE

Pijn in spieren en gewrichten, ochtendstijfheid, slaapproblemen, vermoeidheid ... FIBROMYALGIE.  
Wat is FIBROMYALGIE en wat heeft Oefentherapie Cesar/Mensendieck u te bieden?

### Wat is FIBROMYALGIE?

FIBROMYALGIE is één van de vele reumatische aandoeningen. Fibromyalgie betekent letterlijk: pijn in bindweefsel en spieren. Deze structuren zijn de weke delen van het bewegingsapparaat en daarom wordt fibromyalgie ook wel weke-delenreuma genoemd.

### Hoe ontstaat FIBROMYALGIE?

Ondanks vele onderzoeken is er nog geen éénduidige oorzaak aan te wijzen. Wel is er een relatie gelegd tussen fibromyalgie en de werking van de hersenen, omdat er een afwijking in de spierspanning is geconstateerd. De spierspanning wordt in de hersenen geregeld; men denkt dat de oorzaak in deze richting gezocht moet worden. Ook zouden een verstoring in het pijngeheugen en het hormonale stelsel een oorzaak van de klachten kunnen zijn. Maar zeker is wel dat fibromyalgie geen ontstekingsziekte is, niet tot schade leidt en hoogstwaarschijnlijk niet erfelijk is.

### Klachten

De klachten van FM-patiënten kunnen veel verschillen. Pijn in spieren en gewrichten, chronische vermoeidheid en slaapproblemen komen bij bijna alle FM-patiënten voor. Ook hoofdpijn en maag-/darmklachten worden vaak genoemd. De klachten verergeren meestal bij stress, inspanning en koud of vochtig weer. Door deze hoeveelheid aan klachten kunnen mensen geneigd zijn minder te bewegen en in een neerwaartse spiraal terecht komen, zowel lichamelijk als geestelijk.

### Oefentherapie Cesar/Mensendieck

De oefentherapeut Cesar/Mensendieck zal u leren de vicieuze cirkel te doorbreken. U krijgt door het bewegen weer vertrouwen in uw lichaam en plezier om te bewegen. Samen wordt er gekeken naar de invulling van uw dagelijkse activiteiten en u leert de belasting van uw lichaam aan te passen aan uw belastbaarheid. Ook wordt er advies gegeven over hoe om te gaan met chronische pijn en stress-invloeden.

### Behandeling

De therapie is gericht op:

- het aanleren van een efficiënt houdings- en bewegingspatroon;
- het verbeteren van de algemene conditie;
- het verbeteren/behouden van de beweeglijkheid van de gewrichten;
- het verbeteren/behouden van de spierkracht;
- het aanleren van ontspanningstechnieken;

### Groepsbehandeling

Groepsbehandelingen zijn gericht op het (verder) verminderen van klachten en verbeteren van uw houding en bewegingen en het goed blijven toepassen daarvan in het dagelijks leven. U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben.

Naast groepsbehandeling bestaan er ook groepslessen. Wekelijks deelnemen aan een fibromyalgie-oefengroep kan u helpen om de discipline van regelmatig oefenen op te brengen.

En oefenen in groepsverband werkt motiverend.

## Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling kunt u ook zonder een verwijzing van een huisarts of specialist naar een oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepsbehandeling) plaatsvinden. Zowel de individuele behandeling als de groepsbehandeling wordt vergoed door de zorgverzekeraars (aanvullende verzekering).

De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.

## Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op [www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl) in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

## Adressen

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)

Kaap Hoordreef 54  
3563 AV Utrecht  
tel: 030-26 256 27  
[info@vvocm.nl](mailto:info@vvocm.nl)  
[www.vvocm.nl](http://www.vvocm.nl)  
[www.oefentherapeut.nl](http://www.oefentherapeut.nl)

- Telefoongids/Gouden Gids ([www.goudengids.nl](http://www.goudengids.nl))  
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of  
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie

- Reumapatiëntenbond  
[www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl)

- Fibromyalgie-Patiënten Eendrachtig Sterk (FES)  
[www.fibromyalgiepatientenvereniging.nl](http://www.fibromyalgiepatientenvereniging.nl)