

Overgangsoefentherapie

Persoonlijk. Positief. Praktisch.

Behandeling voor klachten in de overgang

De overgang is een natuurlijke fase in het leven van een vrouw waarin haar vruchtbaarheid geleidelijk afneemt. In de (aanloop naar de) overgang produceert het lichaam steeds minder oestrogeen en progesteron. Dit kan leiden tot een breed scala aan lichamelijke, emotionele en cognitieve klachten.



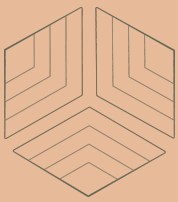
Met welke klachten kan ik terecht bij de overgangsoefentherapie:

- Slaapproblemen en vermoeidheid
- Opvliegers en nachtzweeten
- Hartkloppingen
- Spier- en gewrichtsklachten
- Chronische pijn
- Bekkenpijn en/of urineverlies
- Angst- en panieklachten
- Stemmingwisselingen
- Hoofdpijn / migraine
- Nervositeit / gejaagdheid
- Energieverlies / lusteloosheid
- Burn-out
- Duizeligheid

- Wil jij weten of jouw klachten passen bij de overgang?
- Wil jij weten wat er in je lichaam gebeurt?
- Wil jij klachten verminderen en/of leren hier anders mee om te gaan?
- Wil jij je gezond voelen en/of werken aan een gezonde leefstijl?
- Wil jij geen hormoontherapie, kom je niet in aanmerking voor hormoontherapie of zoek je begeleiding ter aanvulling op hormoontherapie?

Dan is overgangsoefentherapie iets voor jou!





Overgangsoefentherapie

Persoonlijk. Positief. Praktisch.

Oefentherapie in de overgang

Oefentherapie - gegeven door een oefentherapeut (Cesar/Mensendieck) - is een bewezen, effectieve behandelmethode om klachten in de overgang aan te pakken. Er is in de behandeling aandacht voor zowel jouw leefstijl als lichamelijke en emotionele gezondheid. Daarnaast wordt er altijd rekening gehouden met jouw unieke situatie, zoals de fase van de overgang waar jij je in bevindt en jouw klachten en/of eventuele aandoeningen.

Onze voordelen:

- Deskundige zorg door Hbo-opgeleide zorgprofessionals (geregistreerd in het Kwaliteitsregister voor Paramedici).
- Vergoeding vanuit de aanvullende zorgverzekering (valt binnen oefentherapie Cesar/Mensendieck en fysiotherapie).
- Doorgaans geen wachtlijst.
- Ook zonder verwijzing kun je bij de oefentherapeut terecht.
- Overgangszorg volgens recente wetenschappelijke inzichten. Eerlijk, up-to-date en praktisch.



Uitleg, leefstijlbegeleiding en praktische oefeningen helpen jou om je veerkrachtig en vitaal te voelen in de overgang. Want door te weten wat er in je lichaam gebeurt, wat er ontbreekt en wat je nodig hebt krijg jij meer grip op jouw gezondheid!

Benieuwd wat een overgangsoefentherapeut voor jou kan betekenen?
Vind via de website een therapeut bij jou in de buurt!



www.overgangsoefentherapie.nl



info@overgangsoefentherapie.nl

