

Cursus Balanstherapie Dunnewolt

Voor fysiotherapeuten, oefentherapeuten Cesar en Mensendieck en ergotherapeuten

Wat is balanstherapie?

Balanstherapie is een oefen therapie voor mensen met klachten aan het bewegingsapparaat gericht op het hervinden van het natuurlijke bewegen. Cliënten met klachten hebben veelal een gespannen, voorzichtig of eenzijdig en onnatuurlijk bewegingspatroon aangeleerd. Door het aanbieden van specifieke bewegingservaringen wordt de onbewuste, natuurlijke balanshouding uitgelokt. Wanneer cliënten dit herhaaldelijk oefenen/ervaren, wordt het natuurlijke bewegen een automatisme en past men dit toe in het dagelijks leven. Zo kunnen de klachten verminderen en/of verdwijnen. In eerste instantie ligt het accent bij balanstherapie op de totaliteit en niet op de lokale klacht.

Cliënten leren eerst hun lichaam 'voelen' en gebruiken. Bij een deel van de cliënten is dat afdoende en verdwijnt de klacht als de natuurlijke houding (balans) eigen is geworden. Indien nodig wordt aanvullend gewerkt aan het gebied waar de klacht zich manifesteert.

Inhoud therapie

Met behulp van oefeningen met een zitbal op maat of een minitrampoline wordt het evenwichtssysteem van de te behandelen persoon geactiveerd. Door activatie van het vestibulaire systeem, ontstaat onbewust een optimale stapeling van het skelet. Deze natuurlijke reactie ontstaat om te voorkomen dat de persoon uit evenwicht raakt. Vrijwel iedereen ervaart tijdens de eerste behandeling (de meerwaarde van) de eigen balanshouding. Dit is doorgaans een grote motivatie om zelf te oefenen.

Onbewust ligt de balanshouding opgeslagen in de lichaamseigen beweegpatronen. Door regelmatig oefenen wordt het onbewuste weer bewust gemaakt.

Een ander voordeel van de balanshouding is de verlaagde biomechanische en energetische belasting. Bovendien heeft de persoon in de balanshouding automatisch een buikademhaling in plaats van een hogere borstademhaling.

Doel therapie

Het doel is dat de cliënt zijn eigen balanshouding leert kennen en dat de cliënt deze houding kan toepassen tijdens zijn dagelijkse bezigheden. Uiteindelijke doel voor de patiënt is dat hij het vertrouwen in zijn lichaam terug heeft gevonden, afname van klachten ervaart en zijn fysieke mogelijkheden kan uitbreiden.

De oefeningen

De oefeningen binnen balanstherapie worden rustig en met het accent op de juiste coördinatie uitgevoerd. Het diepere segmentaal stabiliserende spiersysteem wordt aangesproken.

Verwachtingen cliënt

Het behandelproces wordt altijd cliëntgericht benaderd. Dat houdt in dat de cliënt eigen doelen stelt en eigen verantwoordelijkheid neemt om deze doelen te halen. De therapeut geeft informatie, verzorgt de vaardigheidstraining en begeleidt de cliënt bij eventuele barrières in het proces.

Doelgroep balanstherapie

Met balanstherapie zijn en worden goede behandelresultaten bereikt bij de behandeling van:

- Mensen met chronische pijn (nek- en rugklachten, bekkeninstabiliteit; klachten van arm, nek en schouder – RSI/KANS, fibromyalgie, hoofdpijn)
- Mensen met M. Parkinson en MS
- Mensen met hoofdpijnklachten en ademhalingsproblemen

Inhoud cursus

De basiscursus balanstherapie Dunnewolt bestaat voornamelijk uit praktijk. Onderwerpen die tijdens de cursus aan bod komen:

- Theorie balanstherapie
- Zelf ervaren van balanshouding
- Anamnese
- Toepassen van basiselementen van balanstherapie tijdens behandeling
- Eerste les balanstherapie
- Informatie en ervaren basishoudingen staan, zitten, lopen en informatie over toepassing tijdens activiteiten.
- Zelf ervaren van uitgebreide oefenstof en informatie over doelstellingen
- Technieken voor ervaren ademhaling en toepassingsmogelijkheden tijdens behandeling

Duur

De cursus bestaat uit twee dagen van 9:30-17:00 (9.00 uur inloop met koffie en thee)

Datum: Zaterdag 9 november en 23 november 2019

Locatie: Move Akersloot, Churchillplein 1, 1921 ET Akersloot

Kosten

De kosten zijn € 375 (inclusief: balansbal, reader, lunch, koffie en thee)

Docenten

Solvejg Dunnewolt (fysiotherapeut en grondlegster) en Janneke Slot (ergotherapeut)

Accreditatie

Dit is een niet geaccrediteerde scholing. Na afloop van de cursus en inleveren de opdracht ontvangt iedere cursist een certificaat als bewijs van deelname en kunt u de cursus als niet geaccrediteerde scholing opvoeren.

Inschrijving

U kunt u inschrijven door het contactformulier in te vullen op www.balans-therapie.nl. Indien u eerst meer informatie wilt kunt u contact opnemen met Solvejg Dunnewolt - tel 070 5117011 of mail naar info@balans-therapie.nl

Deelnemers: 8-20 deelnemers. Bij volle cursus ontvangt u dit bericht via e-mail en kan u op de reservelijst geplaatst worden.

Annulering

Mocht u na inschrijving onverhoopt toch verhinderd zijn om de cursus te volgen, wilt u dit dan, met opgaaf van reden, zo spoedig mogelijk aan info@balans-therapie.nl willen doorgeven. Restitutie van het cursusgeld kan, met inhouding van 10% administratiekosten, plaatsvinden tot 14 dagen voor aanvang van de cursus. Er wordt geen geld gerestitueerd voor niet gevolgde cursusedagen.

Uiteraard kan het ook gebeuren dat de docent door ziekte of andere zeer urgente omstandigheden plotseling verhinderd is. Dan ontvangt u uw cursusgeld retour. Bij onvoldoende inschrijvingen of bij overmacht behouden wij ons tot 2 weken voor de start het recht voor om een bijeenkomst te annuleren.