

Historie

Mensendieck

De grondlegster van oefentherapie Mensendieck is Bess Mensendieck (1867-1957). Haar bewegingsleer was vooral een reactie op 19e eeuwse denkbeelden over lichamelijkeheid. Zij predikte dat geestelijke activiteiten niet los gezien kunnen worden van het lichamelijke en dat iedereen grotendeels zelf de contouren van zijn lichaam kan bepalen door op een functionele manier te oefenen. Geen geïsoleerde spieroefeningen, maar bewust en totaal bewegen. De mens moet dus bewust zijn eigen wil gebruiken om zijn houding en beweging te verbeteren.

Dit betekent vooral goed leren luisteren naar de informatie die uit het lichaam zelf wordt verkregen via de spieren, gewrichten, banden en pezen. Maar ook goed zoeken naar de juiste spanning in de spieren die nodig is voor een bepaalde beweging of activiteit waar je op dat moment mee bezig bent. Daarnaast was ook de informatie die je krijgt door te kijken naar jezelf en te luisteren naar de houdings- en bewegingcorrecties die zij aangaf erg belangrijk. Dit betekende dat de aangeleerde bewegingen na oefeningen automatisch gaan verlopen en in het dagelijks leven worden toegepast. Hierdoor ben je dan niet meer afhankelijk van een uur in de week oefenen, maar door het toepassen in het dagelijks leven oefen je dus de hele dag door.

Rond 1928 start er een opleiding in Amsterdam. Later in de jaren 40 krijgen ook de universitaire ziekenhuizen van Amsterdam en Utrecht hun eigen afdeling Mensendieck. Veel prominente artsen en wetenschappers staan dan achter haar systeem.

Cesar

Marie Cesar (1894-1975) ontwikkelde de grondslag van het beroep van oefentherapeut Cesar. Van 1925 tot 1927 volgde zij in Amsterdam de opleiding Mensendieck en nadien nog verschillende cursussen bij mevrouw Bess Mensendieck zelf. Naast haar eigen praktijk in Amersfoort was zij aanvankelijk werkzaam als docente aan de opleiding Mensendieck. In haar loopbaan had Marie Cesar soms tegenstrijdige opvattingen over bewegen leren kennen en zij streefde ernaar om deze verschillende opvattingen, waaronder die van Bess Mensendieck, te integreren. In 1937 richtte zij haar eigen opleiding op.

Eind 1965 trad zij terug van de opleiding Cesar en in 1967 volgde de uitgave van haar boek "De bewegingsleer Cesar; norm en doelstelling". Haar jongste zoon volgde de opleiding van zijn moeder en was vervolgens als docent verbonden aan de opleiding oefentherapie Cesar tot zijn pensionering in 1983.

Vanaf 1972

In 1972 zijn de beroepen van oefentherapeut Mensendieck en oefentherapeut Cesar wettelijk erkend onder de wet op de paramedische beroepen (nu Wet Individuele Beroepen Gezondheidszorg (Wet BIG)). Als gevolg van de wettelijke erkenning volgde in 1974 de opname van de behandeling door een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in het ziekenfondspakket.

Inmiddels is in samenwerking met de beroepsorganisaties van andere paramedische beroepen een Kwaliteitsregister ingesteld. Inschrijving is vanaf juni 2000 mogelijk. Om hierin blijvend opgenomen te worden, kan na vijf jaar herregistratie plaatsvinden. Daarbij worden ook eisen gesteld aan kwaliteit zoals bijv. het volgen van bij- en nascholingscursussen.

Sinds het hoger onderwijs is gevormd naar de Bachelor-Master (BaMa) structuur zijn de opleidingen Mensendieck en Cesar vierjarig van duur en mogen afgestudeerde studenten de internationale titel "Bachelor of Health" voeren.

De twee beroepen zijn in de loop van de tijd steeds meer naar elkaar toe gegroeid. De beroepsvereniging spreekt dan ook van "de oefentherapeut" in plaats van twee strikt gescheiden beroepen Cesar en Mensendieck therapeut.