

## Psychosomatische fysiotherapie

Gespannen?

Overbelast?

Vermoeid?

Pijn....?

UIT BALANS....?

### Wat is psychosomatische fysiotherapie?

De psychosomatische fysiotherapeut heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van spanning- of stress gerelateerde klachten en onverklaarbare pijn en vermoeidheid. Dit worden ook wel psychosomatische klachten genoemd. De oorzaak kan van zowel lichamelijke -als geestelijke aard zijn of een combinatie daarvan. Er is sprake van psychosomatische klachten als de fysieke klachten verband houden met een verstoring in de balans tussen lichamelijke en psychische belasting in relatie tot de omgeving.

De samenhang tussen lichamelijke klachten en psychische overbelasting is aanvankelijk niet zo duidelijk. De lichamelijke signalen worden dikwijls eerst genegeerd of verkeerd geïnterpreteerd. Als de klachten na verloop van tijd toenemen, levert medisch onderzoek niet veel op. Een duidelijke medische diagnose is vaak niet te stellen wat u een gevoel van onbegrip kan geven.

Mogelijk ervaart u dat u meer last heeft van pijn en vermoeidheid en dat u meer prikkelbaar en gespannen bent. Deze verschijnselen kunnen verband houden met bepaalde levensomstandigheden zoals: hoog ervaren werkdruk, conflicten, emotionele gebeurtenissen, relationele problemen, verlies van dierbaren of ernstige ziekteprocessen. Indien deze omstandigheden langere tijd aanhouden kunnen ze uw evenwicht verstoren. Hierdoor neemt uw weerstand zowel fysiek als mentaal af en kunnen psychosomatische klachten ontstaan.

Februari 2019

### Psychosomatische klachten uiten zich in:

Lichamelijke klachten zoals:

- extreme vermoeidheid
- zich niet kunnen ontspannen
- druk op de borst of hartkloppingen
- hoofdpijn, nek-, schouder-, en rugklachten
- benauwdheid, moeite met ademen
- onverklaarbare maag-, darm- of buikklachten

Psychische klachten zoals:

- lusteloos zijn
- slecht of teveel slapen
- angstig en onzeker zijn
- somber zijn en veel piekeren
- prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn
- moeite met concentratie

**Kortom: .....u bent uit balans**

**Hoe komt u weer in balans?**

De fysiotherapeut werkt volgens het bio psychosociale model. Dat houdt in dat naast de lichamelijke klachten ook psychologische en sociale aspecten bij de behandeling betrokken worden.

Het eerste gesprek is dan ook gericht op het vinden van de relatie tussen de lichamelijke klachten en de psychische gesteldheid. Afhankelijk van uw hulpvraag, het gesprek en het onderzoek, worden de doelen bepaald en wordt samen met u een therapieplan opgesteld. De behandeling kan bestaan uit ontspanning -, adem -, of communicatieoefeningen en/of oefeningen ter lichaamsbewustwording, met aandacht het lichaam voelen, bijvoorbeeld met behulp van massage.

Er wordt van u een eigen inbreng en een actieve inzet verwacht in het herstel- en veranderingsproces.

De psychosomatische fysiotherapeut begeleidt u in het herstellen van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid en tussen spanning en ontspanning.

#### Het doel van de therapie kan zijn:

- inzicht krijgen in het ontstaan en de gevolgen van de klacht
- toepassen van ontspanning
- verhogen van uw belastbaarheid
- het aanvoelen en leren respecteren van grenzen, zowel lichamelijk als psychisch
- op een andere manier leren omgaan met de klachten
- verbeteren van ademhaling of adempatroon door lichaamsbewustwording

#### Samenwerking

Het complexe karakter van de klachten vraagt vaak om een nauwe samenwerking met andere deskundigen zoals uw huisarts, psycholoog of bedrijfsarts. Het voordeel van het werken binnen een gezondheidscentrum is dat de lijnen kort zijn en er regelmatig overleg plaats vindt.

#### Vergoeding

De vergoeding door de zorgverzekeraar vindt plaats volgens uw polisvoorwaarden.

#### Andere mogelijkheden

Naast individuele behandeling bieden wij aan:

- Running Therapie
- Mindfulness Training

Meer informatie vindt u op de website [www.gchaarlemmermeer.nl](http://www.gchaarlemmermeer.nl) of in de folders.

#### Psychosomatische fysiotherapeuten

Aniet Meijburg, psychosomatisch fysiotherapeut  
gezondheidscentrum Floriande



*"De mens achter de klacht heeft mijn interesse"*

*"Ik denk dat een ieder in zijn of haar leven een periode van dusdanige spanning of stress kan meemaken, dat je het gevoel hebt hierin te verzanden en er niet meer zelf uitkomt. Professionele hulp van buitenaf kan dan zeer zinvol zijn."*



*"De psychosomatisch fysiotherapeut is een soort coach; wanneer het nodig is kan ik samen met jou, praktisch en oplossingsgericht aan de slag gaan."*

*"Bewegen is een krachtig medicijn tegen mentale problemen zoals depressie, maar ook bij langdurige pijnklachten"*

Sanneke Don, Master psychosomatisch fysiotherapeut  
gezondheidscentrum Overbos

De psychosomatische fysiotherapeuten zijn Geregistreerd lid van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek ( NFP ).

Nadere informatie over de psychosomatische therapie vindt u op: [www.kngf-nfp.nl](http://www.kngf-nfp.nl)

#### Algemene informatie.

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen met de assistente, aanmelden kan ook via de email en website.

#### Locaties

Gezondheidscentrum Drie Meren  
Hankstraat 1  
2134 DT Hoofddorp

Gezondheidscentrum Floriande  
Waddenweg 1  
2134 XL Hoofddorp

Gezondheidscentrum Overbos  
Muiderbos 212  
2134 SZ Hoofddorp

#### Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locatie Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

Voor afspraken & informatie kunt u bellen naar het centrale nummer: 023 - 554 06 10.

Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.

een mail sturen naar:

[fysio@gchaarlemmermeer.nl](mailto:fysio@gchaarlemmermeer.nl)

[afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl](mailto:afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl)

Informatie en online aanmelden via de website:

[www.gchaarlemmermeer.nl](http://www.gchaarlemmermeer.nl)

[www.afspraakfysio.nl](http://www.afspraakfysio.nl)

