

Iedereen voelt zich wel eens moe, gespannen of uit balans, maar wanneer dit gevoel langere tijd bestaat is de psychosomatische fysiotherapie wellicht iets voor jou.

De psychosomatisch werkend fysiotherapeut heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van spanning en/of stress gerelateerde klachten, onbegrepen pijnklachten of chronische klachten.

Wanneer psychosomatische fysiotherapie?

Vaak is samenhang tussen de lichamelijke klachten en een emotionele of mentale overbelasting niet duidelijk. De signalen worden anders geïnterpreteerd of de oorzaak wordt ergens anders gezocht.

Psychosomatische klachten uiten zich in:

- **Lichamelijke klachten:**

- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Spierpijn
- Hoofdpijn, nek-,rug- en bekkenklachten
- Benauwdheid, moeite met ademen
- Buikklachten
- Chronische pijnklachten
- Klachten na, of tijdens, een behandeling voor kanker

- **Psychische klachten:**

- Algeheel gevoel van onbehagen
- Lusteloosheid, prikkelbaar
- Onrustig
- Slaapproblemen
- Somber zijn, piekeren
- Angstig zijn
- Onzekerheid
- Niet meer kunnen genieten
- Overmatig eten, alcohol, roken en medicijngebruik
- Moeite met concentratie
- Angstig zijn voor de bevalling

Wat kan de psychosomatische fysiotherapeut voor je doen?

Allereerst zal er een gesprek plaatsvinden om inzicht te krijgen in de klachten. Daarin wordt gekeken naar de emotionele, lichamelijke en mentale (over)belasting.

Afhankelijk van de hulpvraag, het gesprek en het onderzoek worden de doelen bepaald en een therapieplan opgesteld. *Er wordt een eigen inbreng en een actieve inzet verwacht in het herstel en veranderingsproces.*

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

Welke oefeningen gebruiken we bij psychosomatische fysiotherapie?

- ontspanningsoefeningen
- expressie oefeningen
- gesprekstechnieken
- lichaamsbewustzijnsoefeningen
- ademhalingsoefeningen
- mindfulness

Het doel van de therapie

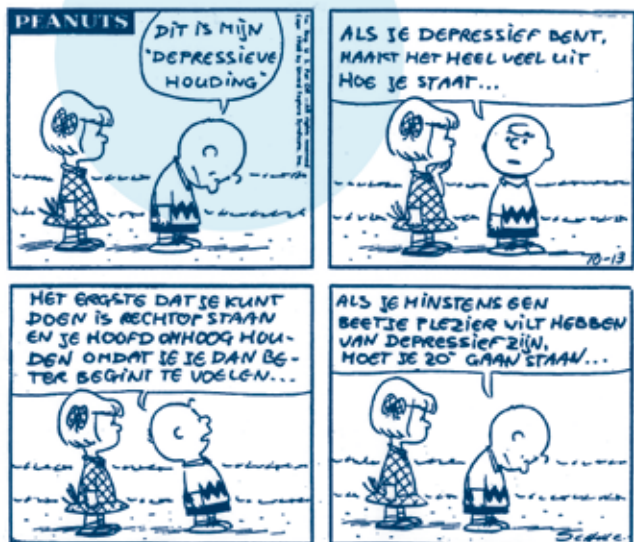
- Inzicht krijgen in het ontstaan en de gevolgen van de klacht.
- Veranderen van de factoren die de klacht in stand houden.
- Toepassen van ontspanning.
- Verbeteren van ademhaling of adempatroon door lichaamsbewustwording.
- Verhogen van de belastbaarheid.
- Aanvoelen en respecteren van lichamelijke en psychische grenzen.
- Inzicht krijgen met betrekking tot ziektebeleving en dagelijks functioneren.
- Op een andere manier leren omgaan met de klachten.
- Vertrouwen krijgen in het lijfelijk functioneren, waardoor zelfvertrouwen en zelfbeeld positief beïnvloed wordt.

Kan ik een afspraak maken?

U kunt zonder verwijzing van de huisarts of specialist een afspraak maken. De huisarts wordt wel op de hoogte gesteld van de behandeling.

Psychosomatische fysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie. De vergoeding van de behandeling door de zorgverzekeraar is afhankelijk van de polis die u hebt.

Meer weten over psychosomatische fysiotherapie kijk dan eens op: www.psychosomatischefysiotherapie.nl of op onze eigen site: www.boersmacs.nl



Bij fysiotherapiepraktijk Boersma CS staat een gespecialiseerd team fysiotherapeuten voor u klaar.

Baukje Boersma	oedeemfysiotherapie
Jacco Kwast	manuele therapie
Annet Rouweler	bedrijfsfysiotherapie
Sandra Wezenberg	kinderfysiotherapie
Hellen Kotte	kinderfysiotherapie
Aniek Steenbeeke	kinderfysiotherapie
Anette Dekens	psychosomatische fysiotherapie
Bas Beld	geriatrie fysiotherapie

Ook voor de **reguliere fysiotherapie** kunt u natuurlijk bij ons terecht.

Boersma CS fysiotherapie, training en reïntegratie
Staringstraat 284, 7552 LG Hengelo
telefoon: 074 250 41 34

H.C. Pootstraat 78, 7552 WR Hengelo
telefoon: 074 256 90 00

Slauerhoffstraat 53, 7552 ZX Hengelo
telefoon: 06 422 69 356

info@boersmacs.nl
www.boersmacs.nl

Psychosomatische fysiotherapie

Gespannen? Vermoeid? Overbelast? Pijn...? Uit balans?



Boersma CS fysiotherapie, training en reïntegratie