

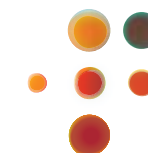
Bent u UIT BALANS?

OVERBELAST

VERMOEID

GESPANNEN

PIJN...



de Fysiotherapeut

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie
volgens de Psychosomatiek

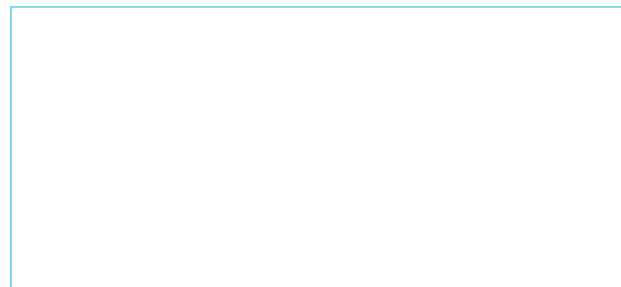
Samenwerking met andere deskundigen

Voor de behandeling van psychosomatische klachten is soms samenwerking met andere deskundigen nodig. De psychosomatisch fysiotherapeut werkt dan –met uw toestemming– samen met de verwijzend arts, een psycholoog, een bedrijfsarts of andere zorgverleners. Zij stemmen hun activiteiten op elkaar af, zodat u zo goed en zo vlot mogelijk herstelt.

Algemene informatie

Psychosomatische fysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie. Vergoeding gebeurt volgens de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering. Kijk voor meer informatie over psychosomatische fysiotherapie en adressen van therapeuten bij u in de buurt op www.psychosomatischefysiotherapie.nl. U kunt ook bellen met het hoofdkantoor van het KNGF: 033-4672900.

Praktijk voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek



De NFP is aangesloten bij:



de Fysiotherapeut

Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

© 2013 NFP

Alle rechten voorbehouden. Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met Redactief en Paula Koster. Niets uit deze uitgave mag veeleenvoudig en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk of kopie of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek.





De PSYCHOSOMATISCH FYSIOTHERAPEUT helpt u weer IN BALANS te komen!

Lichaam en geest, een onafscheidelijk duo

De oorzaak van gezondheidsklachten is soms niet eenvoudig aan te wijzen. Als er geen duidelijk lichamelijke oorzaak is, wordt er vaak al snel gedacht aan een psychisch probleem. Maar er zijn toch duidelijk lichamelijke symptomen. Veel mensen vinden dit verwarrend en gaan van arts naar arts om antwoord te krijgen op hun vragen, vaak zonder bevredigend resultaat. In dit soort situaties kan de hulp van een psychosomatisch fysiotherapeut een groot verschil maken.

Psychosomatisch fysiotherapeuten kijken naar het verband tussen lichaam, geest en leefomgeving. Geregistreerde psychosomatisch fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het behandelen van klachten die samenhangen met stress, en klachten als pijn en vermoeidheid waarvoor geen direct lichamelijke oorzaak kan worden gevonden. Vaak is er dan sprake van 'psychosomatische klachten': lichamelijke klachten waarbij psychische en sociale factoren een rol spelen.

Wat doet de psychosomatisch fysiotherapeut?

De psychosomatisch fysiotherapeut behandelt mensen met klachten aan het houdings- en bewegingsapparaat, waarbij sprake is van:

- chronische pijnklachten of (te) lang aanhoudende klachten

- onverklaarde klachten
- depressie en/of angststoornissen
- burn-out

De psychosomatisch fysiotherapeut begeleidt u in het herstellen van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid, en tussen spanning en ontspanning. Afhankelijk van uw hulpvraag, een intakegesprek en een onderzoek, worden samen met u de doelen van de behandeling bepaald en een therapieplan opgesteld. U leert hoe uw lichaam werkt en hoe u daar zelf invloed op heeft. U leert uw lijf te begrijpen en de therapeut helpt u bij het ontwikkelen en toepassen van een gezonde levensstijl. Het doel van de behandeling kan bijvoorbeeld zijn: veranderen van de factoren die de klacht in stand houden, toepassen van ontspanningsvaardigheden, verbeteren van ademhaling of adempatroon, verhogen van uw algehele belastbaarheid en het aanvoelen en respecteren van lichamelijke en psychische grenzen.

Hoe ontstaan psychosomatische klachten?

Ieder mens heeft zijn eigen levensritme en -patroon. Allemaal gaan we op onze eigen manier om met ons lichaam en onze geest. Voelen we ons goed, dan betekent dit dat lichaam, geest en leefomgeving in balans zijn. Door omstandigheden kan die balans verstoord raken. Bijvoorbeeld door stress, op het werk of privé. Of door ziekte, een ongeluk of een traumatische ervaring. Vaak is zo'n verstoring een sluipend proces.

In principe trekt uw lichaam aan de bel als er iets niet in orde is. U herkent het signaal en reageert erop. Maar staat u voortdurend onder druk, dan kan het gebeuren

dat u de signalen van uw lichaam niet altijd meer herkent en gaat negeren. Daar kunnen tal van klachten uit voortkomen, zoals hoofdpijn en klachten aan uw nek, rug, bekken, maag/darm en buik. Maar ook klachten als:

- extreme vermoeidheid
- niet kunnen ontspannen
- druk op de borst of hartkloppingen
- onverklaarde spier- en gewrichtspijn
- benauwdheid, moeite met ademen
- lusteloos, prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn
- slecht of juist heel veel slapen
- angstig en onzeker zijn
- concentratieproblemen
- somber zijn en veel piekeren

Hoe komt u weer in balans?

Stel, u heeft klachten aan uw schouder of nek. Deze klachten zijn hardnekkig, gaan niet over en zijn niet duidelijk te verklaren. Ook heeft u bijkomende klachten als vermoeidheid, slecht slapen en gejaagdheid. Uit onderzoek van uw arts en fysiotherapeut blijkt dat het niet alleen een lichamelijke klacht betreft, maar ook een verstoring van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid, en tussen spanning en ontspanning. Uw psychosomatisch fysiotherapeut kan u helpen de klachten en signalen van uw lichaam te begrijpen. Bewustwording is hierbij heel belangrijk; leren voelen en ervaren wat er in uw lijf gebeurt in bepaalde situaties.

Samen gaat u bijvoorbeeld aan de slag met ontspanningsoefeningen, het veranderen van de factoren die de klacht in stand houden en het respecteren van uw grenzen. De lichamelijke klacht die u heeft is hierbij het aangrijpingspunt. Maar meer dan 'gewone' fysiotherapeut kijkt de psychosomatisch fysiotherapeut naar uw gehele persoon én naar uw leefomgeving. Op die manier helpt de psychosomatisch fysiotherapeut u weer in balans te komen.

