



Psychosomatische fysiotherapie

Brengt de balans in uw leven terug

Heeft u spanning of stressgerelateerde klachten en onbegrepen pijnklachten? Dit worden ook wel psychosomatische klachten genoemd. De oorzaak van de klachten kan zowel lichamelijk als geestelijk van aard zijn. Er is sprake van psychosomatische klachten als de lichamelijke klachten verband houden met een verstoring in de balans tussen lichaam en geest. De omgeving is hierbij een belangrijke factor.

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van deze klachten en kan u verder helpen.

Gevoel van onbegrip

De samenhang tussen de lichamelijke klachten en de psychische overbelasting is soms niet zo duidelijk. De lichamelijke signalen worden dikwijls eerst genegeerd of verkeerd begrepen. Als de klachten na verloop van tijd toenemen, levert medisch onderzoek niet veel op. Een duidelijke medische diagnose is vaak niet te stellen waardoor u zich minder begrepen voelt.

Mogelijk ervaart u dat u meer prikkelbaar en gespannen bent of meer last hebt van vermoeidheid en pijn. Deze lichamelijke klachten kunnen verband houden met bepaalde levensomstandigheden zoals: grote werkdruk, conflicten en/of emotionele gebeurtenissen.

Als deze gebeurtenissen al langere tijd bestaan kunnen ze u uit evenwicht brengen. Uw weerstand kan dan afnemen, zowel lichamelijk als geestelijk, waardoor psychosomatische klachten kunnen ontstaan.

Hoe kom ik weer in balans?

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut begeleidt u in het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid. De therapeut werkt volgens het biopsychosociaal model. Dat houdt in dat hij of zij de lichamelijke, psychologische en sociale aspecten bij de behandeling betreft.

Allereerst zal er een gesprek en een onderzoek plaatsvinden om u en uw klachten te begrijpen. Dit gesprek is 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 een therapieplan opgesteld. Uw eigen inbreng en actieve inzet bevorderen het herstel en veranderingsproces.

Wat is het doel van de therapie?

Het doel van de psychosomatische fysiotherapie is om inzicht krijgen in de oorzaak van de klacht en in de factoren die mogelijk de klachten in stand houden. U leert tijdens de therapie:

- Ontspannen en bewust te ademen.
- De belastbaarheid op te voeren.
- Uw gezonde lichaamsgevoel en lichaamsbewustwording te verfijnen.
- Het aanvoelen en leren respecteren van grenzen, zowel lichamelijk als psychisch.
- Een betere beeldvorming te krijgen met betrekking tot ziektebeleving en dagelijks functioneren.
- Het stimuleren van gedragsverandering om op een andere manier om te gaan met klachten.
- Het vertrouwen te bevorderen, waardoor zelfvertrouwen en zelfbeeld positief beïnvloed wordt.

Samenwerken met deskundigen

Het complexe karakter van problematiek rond psychosomatische klachten vraagt veelal om een samenwerking met meerdere deskundigen. U kunt denken aan een arts of specialist, een psycholoog, de bedrijfsarts of andere disciplines. De samenwerking tussen u, onze praktijk en deze specialisten vergroot de kans op sneller herstel door ons gezamenlijk herstelplan en aanpak.

De therapie wordt door een speciaal hiervoor opgeleide fysiotherapeut gegeven. Onze therapeuten zijn lid van het Koninklijk Nederlands Genootschap Fysiotherapie (KNGF) en de Nederlandse vereniging voor Fysiotherapie in de Psychosomatiek (NFP).

U kunt ervoor kiezen om deze therapie individueel of in groepsverband te volgen. Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met de praktijk.

Psychosomatische fysiotherapie

Brengt de balans in uw leven terug



Fysiotherapie Mantinghcentrum Stadskanaal

Ook voor deze behandelingen kunt u bij ons terecht:

- Algemene fysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Ontspanningstherapie
- Medische trainingstherapie
- Triggerpoint - manuele pijnpunt-behandeling
- Triggerpoint - Dry Needling
- Manuele therapie
- Incontinentie-training
- Oedeemtherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Groepstraining voor mensen met nek- en/of rugklachten
- Kaakfysiotherapie
- Begeleiding van Parkinsonpatiënten
- Groepstherapie voor mensen met Fibromyalgie, COPD, Diabetes Mellitus, Hart, Osteoporose, Artrose
- Fysiofit-trainingen

Fysiotherapie Mantinghcentrum Stadskanaal

Blokwieke 94 • 9501 EZ Stadskanaal • Tel: 0599 - 61 08 72
Hoveniersweg 1 • 9502 BW Stadskanaal (Pagecentrum)
info@fms-fysiotherapie.nl • www.fms-fysiotherapie.nl



okt. 2011
Bestelnr. 1



Fysiotherapie
Mantinghcentrum
Stadskanaal