

De **psychosomatisch fysiotherapeut**, heeft zich gespecialiseerd in het behandelen van spanning of stress gerelateerde klachten en onverklaarde pijnklachten. Dit worden **psychosomatische klachten** genoemd. De oorzaak kan van zowel van lichamelijk en/of geestelijke aard zijn.

Bij psychosomatische klachten zijn er fysieke klachten die verband houden met de verstoring in de balans tussen lichamelijke en psychische belasting

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

Bepaalde levensomstandigheden zoals: Hoog ervaren werkdruk, conflicten, emotionele gebeurtenissen, rationele problemen, verlies van dierbaren of ernstige ziekte processen, kunnen spanning veroorzaken. Indien deze omstandigheden langere tijd aanhouden kunnen ze u evenwicht verstoren. Hierdoor neemt uw weerstand zowel fysiek als mentaal af en kunnen **psychosomatische klachten** ontstaan.

Psychosomatische klachten kunnen zich uiten in

Lichamelijke klachten zoals:

- Extreme vermoeidheid
- Zich niet kunnen ontspannen
- Druk op de borst of hartkloppingen
- Onverklaarde spier en gewrichtspijn
- Benauwdheid, moeite met ademen
- Hoofdpijn, nek-,rug- en bekkenklachten
- Onverklaarde maag, darm klachten
- Buikpijn

Psychische klachten zoals

- Lusteloos zijn
- Slecht of te veel slapen
- Angstig of onzeker zijn
- Moeite met concentratie
- Somber zijn, veel piekeren
- Algeheel gevoel van onbehagen
- Prikkelbaar, onrustig, gejaagd
- Niet kunnen genieten
- Geen zin in seks of juist dwangmatig er mee omgaan
- Overmatig alcohol,eten,roken medicijn gebruik

u bent uit balans

Hoe komt u weer in balans

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

Het eerste 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 wordt samen met u een therapieplan opgesteld. Er wordt een eigen inbreng en een actieve inzet verwacht in het herstel- en veranderingsproces



Het doel van de therapie kan zijn

- Inzicht in het ontstaan van de klachten. Ervaren wat doet stress met je lichaam.
- Veranderen van de factoren en die de klacht in stand houden
- Toepassen van ontspanning
- Verbetering van ademhaling, adempatroon door lichaamsbewustwording
- Verhogen van de belastbaarheid
- Aanvoelen en respecteren van lichamelijke en psychische grenzen
- Inzicht krijgen met betrekking tot ziekte beleving en dagelijks functioneren
- Op een andere manier omgaan met de klachten
- Vertrouwen krijgen in het lijfelijk functioneren, waardoor zelfvertrouwen en zelfbeeld positief worden beïnvloed.

- lichaamsbewustwording
- ontspanningstherapie
- adembewustwording
- mindfulness training
- conditietraining
- haptonomie

Gezien het complexe karakter rond psychosomatische klachten vraagt het veelal om samenwerking met de verwijzend arts, psycholoog, bedrijfsarts en andere disciplines.

Het op elkaar afstemmen vergroot de kans op herstel.

Voor een afspraak en informatie:

Marion Mol
Psychosomatisch fysiotherapeut

Fysiotherapie de weerijs
Koutershof 2
4891 CV Rijsbergen
Tel 076-5961468
info@fysioweerijs.nl
www.fysioweerijs.nl



psychosomatische fysiotherapie

Marion Mol

Koutershof 2
4891CV Rijsbergen
Tel/fax: 076 5961468
www.fysioweerijs.nl
info@fysioweerijs.nl

