

Wat doet een psychosomatisch fysiotherapeut?

De psychosomatisch fysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een driejarige Hbo-opleiding gevolgd die zich richt op het herkennen en beïnvloeden van de samenhang tussen psychische en lichamelijke klachten in relatie met psychosociale problemen.

Door langdurige overbelasting, ziekte, psychosociale problemen of heftige gebeurtenissen kunt u uit balans raken en psychische en lichamelijke klachten ontwikkelen. Gaan deze klachten niet vanzelf over en kunt u er geen grip op krijgen? Dan kan een behandeling bij de psychosomatisch fysiotherapeut u helpen de balans te herstellen.

Psychosomatische klachten herkent u aan:

Lichamelijke klachten: langdurende hoofd-, nek-, rug-, gewrichts- en buikpijn, (chronische) vermoeidheid, gespannenheid, trillen, hartkloppingen, zweten, duizeligheid, benauwdheid, moeite met ademen, slikproblemen, maag- en darmklachten.

Psychische klachten: piekeren, lusteloosheid, somberheid of depressieve gevoelens, angst, paniek, prikkelbaarheid, onrust, opgejaagd voelen, in- of doorslaapproblemen, verstoord eet- en/of drinkgedrag, boosheid, onzekerheid, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, moeite met genieten of ontspannen.

De psychosomatisch fysiotherapeut behandelt:

- Angst- en paniekstoornissen
- ALK: Aanhoudende Lichamelijke Klachten
- Burn-out of overspanningsklachten
- Depressies

De behandeling

Allereerst zal er een gesprek en een onderzoek plaatsvinden om u en uw klachten te begrijpen. Afhankelijk van de hulpvraag, het gesprek en het onderzoek, worden doelen en een behandelplan opgesteld. Uw therapeut begeleidt u in het herstellen van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid en tussen spanning en ontspanning. In de behandeling is uw eigen inbreng en actieve inzet belangrijk.

- U krijgt inzicht in de oorzaak en in standhoudende factoren van de klachten
- U leert de klachten te accepteren en leert anders om te gaan met uw klachten
- U leert de adem te reguleren
- U bent u meer bewust van (de signalen van) uw lichaam, zodat u uw grenzen leert te respecteren
- U krijgt mindfulnessoefeningen, waardoor u bewuster in het leven staat
- U ontwikkelt basisvertrouwen en zelfvertrouwen
- U krijgt oefeningen om de psychische en lichamelijke belastbaarheid op te voeren

Indien van meerwaarde wordt samengewerkt met andere disciplines. Denk aan de huisarts of specialist, psycholoog, GGZ, POH GGZ of bedrijfsarts.

reguleren ademhaling

angst

ontspanning

onzekerheid

piekeren



Specialisaties

De psychosomatisch fysiotherapeuten hebben de volgende specialisaties: fysiotherapie op haptonomische basis, ACT (Acceptance and Commitment Therapy), mindfulness.

Kosten

Psychosomatische fysiotherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Raadpleeg hiervoor de polisvoorwaarden van uw (aanvullende) verzekering.

Aanmelding

U kunt zich zonder verwijzing van een (huis)arts aanmelden. U meldt zich aan via:

Telefoon: 079-343 52 40

E-mail: info@fysioexperts.nl

Website: www.fysioexperts.nl

Onze locaties zijn:

Locatie Noordhove

Sullivanlijn 21

2728 BR Zoetermeer

Locatie de Oosterheem

Oosterheemplein 231

2721 NC Zoetermeer

Locatie Rokkeveen-Oost

Groen-blauwlaan 145

2718 GH Zoetermeer

Locatie de Watertoren

Nathaliegang 63

2719 CP Zoetermeer

Versie 1.2 | juni 2022

FysioExperts is een onderdeel van



Psychosomatische fysiotherapie

I Uit balans, in balans



FysioExperts

| consult | therapie | training