

Psychosomatische fysiotherapie

Fysiotherapie volgens de psychosomatiek gebruikt het lichaam als aangrijpingspunt om patiënten te behandelen en te begeleiden bij het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid.

De therapeut werkt volgens het bio-psycho-sociaal model. Dit houdt in dat zij de lichamelijke, psychische en sociale aspecten, waaronder leef- en werkomstandigheden, bij de behandeling betreft.

VOOR WIE IS PSYCHOSOMATISCHE FYSIOTHERAPIE ?

Wanneer spanningen of stress uw leven negatief beïnvloeden kunt u gebruik maken van psychosomatische fysiotherapie. Het leren omgaan met stress en hoe te ontspannen is het uitgangspunt, zodat u ongezonde stress de baas blijft.

WAT ZIJN SPANNINGSKLACHTEN ?

Er is sprake van een spanningsklacht als u lichamelijke klachten heeft die verband houden met psychische overbelasting. Deze klachten worden ook wel psychosomatische klachten genoemd. De relatie tussen lichamelijke klachten en psychische overbelasting is niet altijd direct duidelijk. De lichamelijke klachten staan meestal op de voorgrond, maar medisch onderzoek geeft geen aanwijzingen voor een duidelijke oorzaak.

Psychische klachten en maatschappelijke omstandigheden hebben invloed op het lichamenlijk functioneren en ook andersom beïnvloeden lichamelijke klachten het geestelijk en maatschappelijk functioneren.

Mogelijk ervaart u dat u meer prikkelbaar en gespannen bent of meer last heeft van vermoeidheid en pijn. Deze klachten kunnen verband houden met bepaalde levensomstandigheden zoals:

- ☒ Hoog ervaren werkdruk
- ☒ Conflicten
- ☒ Emotionele gebeurtenissen
- ☒ Relationele problemen
- ☒ Verlies van dierbaren
- ☒ Opstapeling van dagelijkse stress
- ☒ Ernstige ziekteprocessen

Wanneer deze gebeurtenissen langere tijd bestaan kunnen ze u zodanig uit evenwicht brengen dat daardoor uw weerstand zowel fysiek als mentaal afneemt en psychosomatische klachten kunnen ontstaan..

PSYCHOSOMATISCHE KLACHTEN UITEN ZICH IN:

Lichamelijke klachten zoals o.a.:

- Vermoeidheid
- Duizeligheid
- Burn-out
- Spier- en gewrichtspijnen
- Hoofdpijn, nek- en rugklachten
- Benauwdheid, druk op de borst
- Hartkloppingen
- Hyperventilatie
- Bekkenpijn en bekkenklachten
- Maag- en buikklachten
- Verlaagde weerstand
- (Chronisch) onbegrepen klachten

Psychische klachten zoals o.a.:

- Algeheel gevoel van onbehagen
- Lusteloos zijn
- Prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn
- Slechts slapen of teveel slapen
- Concentratievermindering
- Somber zijn, veel piekeren
- Angstig en/of onzeker zijn
- Niet meer kunnen genieten en ontspannen
- Overmatig eten, roken, alcohol- en medicijngebruik

WAT DOET DE PSYCHOSOMATISCH FYSIOTHERAPEUT ?

Allereerst zal er een gesprek en onderzoek zijn om uw klachten te begrijpen en waar nodig te verduidelijken en toe te lichten. Dit aanvangsgesprek is dan ook 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 behandeldoelen bepaald en een therapieplan opgesteld.

De therapeut leert u luisteren naar uw lichaam en de (stress)reacties van het lichaam te begrijpen.

Er wordt van u een eigen inbreng gevraagd en een actieve inzet verwacht in het herstel en veranderingsproces.

HET DOEL VAN DE THERAPIE KAN ZIJN:

- Inzicht krijgen in de oorzaak van de klacht en in de factoren die mogelijk de klachten in stand houden.
- Aanleren van ontspanning.
- Het bewust worden en beïnvloeden van de ademhaling en het ervaren van adem en emotie.
- Het verfijnen van het gezonde lichaamsgevoel en lichaamsbewustwording.
- Het opvoeren van de belastbaarheid door gerichte langzaam toenemende fysieke belasting.
- Het aanvoelen en leren respecteren van grenzen, zowel lichamelijk als psychisch.
- Beeldvorming met betrekking tot ziektebeleving en dagelijks functioneren.
- Het stimuleren van gedragsverandering om op een andere manier om te gaan met klachten.
- Bevorderen van het vertrouwen in het lijfelijk functioneren, waardoor zelfvertrouwen en zelfbeeld positief beïnvloed worden.

WAARUIT BESTAAT DE THERAPIE ?

De aard en de vorm van de gekozen behandeling worden bepaald door de aard van de klachten, de hulpvraag en de -samen met u bepaalde- doelstellingen.

Naast een aantal gebruikelijke fysiotherapeutische behandelvormen wordt gebruik gemaakt van specifieke therapievormen:

- ☒ Specifieke bewustwordingsmethodieken
- ☒ Ontspanningsmethodieken
- ☒ Lichaamsgerichte interventies
- ☒ Cognitief-gedragsmatige interventies
- ☒ Communicatiemethodieken
- ☒ Stressmanagement

SAMENWERKING MET DESKUNDIGEN

Het complexe karakter van problematiek rond psychosomatische klachten vraagt veelal om een samenwerking met deskundigen, zoals verwijzend arts of specialist, psycholoog, bedrijfsarts en disciplines.

Het op elkaar afstemmen van behandelingen vergroot immers de kans op sneller herstel.

De behandelingen worden, afhankelijk van de polisvoorwaarden, vergoed door de zorgverzekeraar.

Psychosomatische fysiotherapie is een erkende specialisatie binnen de algemene fysiotherapie.

