

Wat is psychosomatische fysiotherapie?

Een psychosomatisch fysiotherapeut is afgestudeerd als algemeen fysiotherapeut en heeft zich daarna gespecialiseerd in het behandelen van lichamelijke klachten die samenhangen met meerdere factoren dan alleen een eventuele lichamelijke oorzaak. Hij/zij kijkt naar het verband tussen lichaam, geest en leefomgeving.

Voor wie?

Veelvoorkomende klachten, waarbij een psychosomatisch fysiotherapeut ingang voor behandeling heeft, zijn: chronische pijnklachten of (te) lang aanhoudende klachten, overspanning, burnout, depressieve klachten, angst- of panieklachten, lichamelijke klachten die medisch onvoldoende verklaard zijn.

Wat doet een psychosomatisch fysiotherapeut?

De psychosomatische fysiotherapeut begeleidt u in het herstellen van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid en tussen spanning en ontspanning. Afhankelijk van uw hulpvraag, het gesprek en het onderzoek, worden de doelen van de behandeling bepaald en wordt samen met u 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 een gezonde levensstijl te ontwikkelen en toe te passen. 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.

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.