



# **Psychosomatische fysiotherapie**

**bij**

**DE KERN boz**  
**Praktijk voor Natuurgeneeskunde**

De Snoostraat 13  
4624 VJ Bergen op Zoom  
Telefoon 0164-210700

Email: [info@dekernboz.nl](mailto:info@dekernboz.nl)  
Website: [www.dekernboz.nl](http://www.dekernboz.nl)

Kamer van Koophandel nr.: 20124437

**Gespannen**



**Pijn ...**



**UIT BALANS...**

**Vermoeid ...**



In deze folder krijg je informatie over psychosomatiek. Over wat psychosomatische klachten zijn en over de werkwijze van de *psychosomatisch werkende* fysiotherapeut(e).

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut(e) heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van lichamelijke klachten die ontstaan door spanning of stress en ook wel onbegrepen pijnklachten worden genoemd. Een andere naam voor deze klachten is: *psychosomatische klachten*.

## Psychosomatische klachten

### Psychosomatische klachten uiten zich lichamelijk.

Voorbeelden hiervan:

- Spier- en gewrichtspijn
- Gespannen spieren (nek, schouders, rug, bekken)
- Spanningshoofdpijn
- Slecht in- en/of doorslapen
- Benauwdheid, druk op de borst, hartkloppingen
- Maag- en buikklachten
- Duizeligheid
- Vermoeidheid
- Verlaagde weerstand, waardoor vaker ziek

### Naast deze lichamelijke klachten treden er ook gevoelens in je lichaam op die meer van emotionele en psychische aard zijn. Voorbeelden hiervan:

- Algeheel gevoel van onbehagen
- Lusteloos zijn, leegte ervaren
- Prikkelbaar, onrustig, eerder geïrriteerd of gejaagd zijn
- Verminderde concentratie
- Sombor zijn, veel piekeren
- Geen besluit kunnen nemen
- Angstig en onzeker zijn
- Niet meer kunnen genieten en ontspannen (wat is de zin ...?)

### En psychosomatische klachten uiten zich ook in de manier waarop je je gedraagt.

Voorbeelden hiervan:

- Meer eten, drinken, roken, medicijnen gebruiken
- Onrustig, chaotisch en gejaagd bewegen
- Fouten maken. (Bijna)ongelukken
- Besluitloos, minder gemotiveerd
- Ruzies, snauwen, klagen, zwijgen, sarcasme
- Minder genieten, piekeren, malen
- Vermijden, terugtrekken, isoleren

## Aandacht

Je krijgt veel prikkels te verwerken vanuit alles en iedereen om ons heen. En dat vraagt aandacht. Hierdoor besteed je vaak minder aandacht aan jezelf. Aandacht voor hoe het werkelijk gaat. Lichamelijke klachten nodigen je uit om aandacht naar jezelf te richten. Deze aandacht is dan meestal alleen gericht op negatieve ervaringen.



Je lichaam gaat negatieve signalen afgeven zoals pijn, krampen, krachtverlies, vermoeidheid, koude voeten of handen. Ook kun je last hebben van een heet hoofd, van een

opgejaagd gevoel, concentratievermindering of een gevoel van instabiliteit. Je kunt het gevoel hebben vast te zitten.

Zelfs dan nog kun je blijven volharden in het richten van veel aandacht op alles buiten jezelf. Misschien voel je je al lange tijd niet prettig, weet je bijna niet meer hoe het voelt om echt ontspannen te zijn en vol energie. Misschien mis je levenslust. Hoe is dat voor jou? Herken je dit?

## Op zoek naar antwoorden

Je wilt antwoorden op het ontstaan van je klachten, dus ga je hulp zoeken bij hulpverleners (huisarts, fysiotherapeut, orthopeed, homeopaat, etc). Zij kunnen je soms helpen, maar niet altijd.

Dus:

- Hebben zij de oplossing voor jouw klachten?
- Leg je de verantwoordelijkheid voor de oplossing bij de ander neer?
- Welke verantwoordelijkheid neem je zelf?
- Wat doe je om jouw klachten te begrijpen?
- Heb je invloed op jouw klachten?

Om de antwoorden op deze vragen te vinden, neemt de psychosomatisch werkende fysiotherapeut(e) je mee op pad. Op dit pad staat jouw lichaam centraal! Jouw lichaam heeft een verhaal te vertellen. Een verhaal waar hij aandacht voor vraagt. Via lichaamstaal en gevoel probeert je lichaam duidelijk te maken hoe het met je gaat. Lijfelijk, maar dus ook emotioneel en psychisch. De balans is verstoord tussen spanning en ontspanning en de belasting en belastbaarheid. Tussen dat wat je van jezelf verwacht en dat wat je daadwerkelijk aankunt.

Is het antwoord te vinden op de vraag: "Wat maakt dat ik uit balans ben?"



## Hoe kom je weer in balans?

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut(e) begeleidt je dus in het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid.

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut(e) betreft hierin lichamelijke, emotionele, psychologische en sociale aspecten uit je leef- en werkomstandigheden.

Er vindt een gesprek en een onderzoek plaats om jou en je klachten te begrijpen. Afhankelijk van je hulpvraag, het gesprek en het onderzoek, worden de doelen bepaald om het behandelplan te bepalen.

De volgende thema's kunnen tijdens de behandeling aan de orde komen:

- Inzicht in het ontstaan van de klachten
- Inzicht in de factoren die mogelijk de klachten in stand houden
- Leren ontspannen
- Aanleren van een goede ontspannen en vitale houding
- Leren op een ontspannen manier te bewegen
- Inzicht in de relatie tussen lichaam, het denken en emoties
- Inzicht in de relatie tussen adem, het denken en emoties
- Leren op een ontspannen manier te ademen
- Opvoeren van de belastbaarheid
- Opheffen van de bewegingsangst
- Aanleren van communicatieve vaardigheden
- Verantwoording nemen voor een gezonde leefstijl

Tijdens de behandeling wordt het lichaam als aangrijpingspunt gebruikt. Ook vinden er gesprekken plaats.

Middelen of interventies die toegepast kunnen worden zijn:

- Communicatieve massage
- Ontspanningstherapie
- Ademtherapie
- Bewegen en zijn in verbinding met jezelf en de buitenwereld
- Cognitieve gedragstherapie
- Mindfulness
- Focussen
- Stressmanagement
- Communicatieve technieken

De behandeling is gericht om jou, via aandacht, weer in verbinding met jezelf te brengen. En vanuit deze verbinding komt het contact met je omgeving anders tot stand.

**Van jou wordt dan ook een actieve bijdrage in dit proces verwacht.  
Ben je bereid het proces, om te veranderen, aan te gaan?**

**Er zijn geen contracten met zorgverzekeraars afgesloten.  
Informeer bij je zorgverzekeraar wat je per behandeling terugkrijgt.**