

Samenwerking met deskundigen

Psychosomatische klachten zijn complex. Daarom werkt de psychosomatisch fysiotherapeut vaak samen met deskundigen zoals een verwijzend arts of specialist, de psycholoog, de bedrijfsarts of andere zorgverleners in uw gezondheidscentrum. Deze onderlinge afstemming van uw behandelplan met deskundigen vergroot de kans op een sneller herstel. Uiteraard gebeurt deze afstemming altijd in overleg met u.

Vergoeding

Psychosomatische fysiotherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Deze vergoeding voor fysiotherapie is afhankelijk van uw zorgverzekeringpakket. Neem voor de polisvoorwaarden contact op met uw eigen zorgverzekeraar.

Meer informatie en aanmelding

Voor meer informatie, kijk op fysiozorggroepalmere.nl.

Voor het maken van een afspraak belt u met onze Fysiodesk: 036-545 41 11 of maak een afspraak via onze website.

Wilt u meer algemene informatie over wat psychosomatische fysiotherapie voor u kan betekenen?

Kijk dan op www.kngf-nfp.nl.

Psychosomatische fysiotherapie

Kom weer in balans



Het evenwicht is verstoord

Bent u gespannen, overbelast of heeft u vaak lichamelijke klachten? De psychosomatische fysiotherapeut van Zorggroep Almere helpt u graag om weer in balans te komen. Een psychosomatisch fysiotherapeut is gespecialiseerd in de behandeling van (onbegrepen) lichamelijke klachten en/of langdurige pijn, waarbij spanning en stress een rol kunnen spelen.

Psychosomatische klachten kunnen zich uiten in lichamelijke en psychische klachten.

Bij lichamelijke klachten kunt u denken aan:

- vermoeidheid
- spier- en gewrichtspijn
- hoofdpijn
- nek- en rugklachten
- benauwdheid, druk op de borst, hartkloppingen
- maag- en buikklachten
- verlaagde weerstand
- (langdurige) onbegrepen pijnklachten
- moeite met ontspannen
- ademhalingsproblematiek (bijvoorbeeld hyperventilatie)

Bij psychische klachten kunt u denken aan:

- een algeheel gevoel van onbehagen
- lusteloosheid
- prikkelbaarheid, onrust of een gejaagd gevoel
- slaapproblemen
- somberheid
- piekeren
- angstig en/of onzeker zijn
- niet meer kunnen genieten
- disbalans in eet- en rookgewoontes, alcohol- en medicijngebruik

Deze lichamelijke en psychische klachten kunnen worden beïnvloed door bepaalde levensomstandigheden, zoals:

- een hoge werkdruk
- conflicten

- emotionele gebeurtenissen
- relationele problemen
- het verlies van dierbaren
- ernstige ziekteprocessen
- veel dagelijkse zorgen

Als deze omstandigheden langere tijd blijven bestaan, dan kunnen ze u zodanig uit balans brengen, dat uw lichamelijke en psychische weerstand afneemt waardoor klachten ontstaan.

De samenhang tussen lichamelijke klachten en psychische overbelasting is in het begin vaak niet heel duidelijk. Veel mensen leggen deze lichamelijke klachten op een verkeerde manier uit of negeren deze. Hierdoor nemen de klachten meestal toe.

Vaak is er geen duidelijke medische diagnose te stellen en levert medisch onderzoek niet veel op.

Hoe kan de psychosomatisch fysiotherapeut u helpen om weer in balans te komen?

De psychosomatisch fysiotherapeut begeleidt u bij het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen wat u van uw lichaam vraagt (belasting) en dat wat uw lichaam aankan (belastbaarheid). Daarbij kijkt de psychosomatisch fysiotherapeut naar lichamelijke, psychologische en sociale aspecten (waaronder uw leef- en werkomstandigheden).

De fysiotherapeut gaat met u in gesprek om inzicht te krijgen in u en uw klachten. Afhankelijk van uw hulpvraag, het gesprek en het onderzoek bepaalt de fysiotherapeut samen met u de doelen waaraan u gaat werken tijdens de therapie. Ook stelt de psychosomatisch fysiotherapeut samen met u een behandelplan op. Voor een zo goed mogelijk resultaat van de behandeling is uw actieve inzet erg belangrijk.

Doelen van de therapie kunnen zijn:

- Inzicht krijgen in de oorzaak van de klachten en de invloed die deze hebben op uw dagelijks functioneren. Hierbij kijken we ook naar de factoren die uw klachten mogelijk in stand houden.
- Meer bewustwording en het (leren) herkennen van stressreacties.
- Aanvoelen en leren respecteren van uw lichamelijke en psychische grenzen.
- Aanleren van ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
- Gedragsverandering, zodat u op een andere manier met uw klachten om leert gaan.
- Opbouwen van uw belastbaarheid door oefeningen of training.
- Vergroten van het vertrouwen in uw lichaam.