

### Onze deskundigheid

Onze fysiotherapeuten bieden een veelzijdig aanbod aan fysiotherapeutische zorg. Zo kunt u bij ons terecht voor:

- fysiotherapie
- bekkenfysiotherapie
- kinderfysiotherapie
- manuele therapie
- psychosomatische fysiotherapie
- sportfysiotherapie
- revalidatietraining (PRT)
- oefentherapie Mensendieck

### FysioFitness & Bewegprogramma's

Naast de individuele fysiotherapeutische begeleiding bieden wij ook groepsgewijze bewegprogramma's aan:

- FysioFitness
- FysioFitness voor senioren
- Bewegprogramma voor diabetici
- Bewegprogramma voor mensen met chronische longklachten (astma-COPD)
- Fitkids
- teRUG in Actie
- Nek in balans

Al de bovenstaande fitness- en beweg- programma's vinden plaats op de locatie 'Grevelingen'. Uitgebreide informatie over de inhoud en tarieven van onze beweg- en FysioFitnessprogramma's vindt u in ons folderrek.

### Opleidingspraktijk

Onze praktijk is een erkend stageadres voor studenten fysiotherapie (Hogeschool van Amsterdam) en manuele therapie (Stichting Opleiding Manuele Therapie).

### Kwalificaties

Onze fysiotherapeuten zijn ingeschreven in het BIG register en het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het KNGF en de deelregisters voor de verbijzonderingen. Al onze fysiotherapeuten zijn lid van het Koninklijk Nederlands Genootschap Fysiotherapie (KNGF).

Afhankelijk van hun specialisatie zijn onze fysiotherapeuten lid van de volgende beroepsverenigingen:

- de Nederlandse Vereniging voor Manuele Therapie (NVMT)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Kinder- en jeugdgezondheidszorg (NVFK)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek (NFP)
- de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB)

### Kwaliteitsbeleid

Binnen het gezondheidscentrum bestaat een gericht kwaliteitsbeleid om de zorgverlening continu te verbeteren. Hiervoor is uw mening van groot belang. Om uw tevredenheid over onze prestaties in kaart te brengen houden we regelmatig 'patiëntenquêtes'. Wij zouden het zeer op prijs stellen als u deze patiëntenquête voor ons wilt invullen wanneer u dat gevraagd wordt.

Fysiotherapie Gezondheidscentrum Kersenboogerd  
[www.kersenboogerd.nl](http://www.kersenboogerd.nl)



Lid van netwerk Fysiocirkel  
Versie: November 2010



## Psychosomatiek



## PSYCHOSOMATIEK

### Wat is een psychosomatische fysiotherapeut?

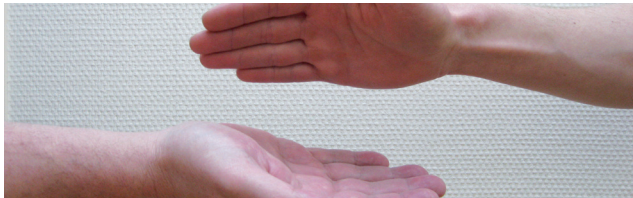
De psychosomatische fysiotherapeut, heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van spanning- of stressgerelateerde klachten en onverklaarde pijn en vermoeidheid. Dit worden ook wel psychosomatische klachten genoemd.

### Wat zijn de oorzaken?

De oorzaak kan van lichamelijke en/of geestelijke aard zijn. Dit zijn fysieke klachten die mogelijk verband houden met een verstoring in de balans tussen lichamelijke en psychische belasting, in relatie tot de omgeving

### Een gevoel van onbegrip

De samenhang tussen lichamelijke klachten en psychische overbelasting is aanvankelijk niet zo duidelijk. De lichamelijke signalen worden dikwijls eerst genegeerd of verkeerd geïnterpreteerd. Als de klachten na verloop van tijd toenemen, levert medisch onderzoek niet veel op. Een duidelijk medische diagnose is vaak niet te stellen wat u een gevoel van onbegrip kan geven.



### Een verstoord evenwicht

Mogelijk ervaart u dat u meer last heeft van pijn en vermoeidheid en dat u meer prikkelbaar en gespannen bent. Deze verschijnselen kunnen verband houden met bepaalde levensomstandigheden zoals: hoog ervaren werkdruk, conflicten, emotionele gebeurtenissen, relationele problemen, verlies van dierbaren of ernstige ziekteprocessen. Indien deze omstandigheden langere tijd aanhouden kunnen ze uw evenwicht verstoren. Hierdoor neemt uw weerstand zowel fysiek als mentaal af en kunnen psychosomatische klachten ontstaan.

## Psychosomatische klachten uiten zich in:

### Lichamelijke klachten zoals:

- extreme vermoeidheid
- zich niet kunnen ontspannen
- druk op de borst of hartkloppingen
- onverklaarde spier- en gewrichtspijn
- benauwdheid, moeite met ademen
- hoofdpijn, nek-, rug- en bekkenklachten
- onverklaarde maag, darm of buikklachten

### Psychische klachten zoals:

- lusteloos zijn
- slecht of teveel slapen
- angstig en onzeker zijn
- moeite met concentratie
- somber zijn en veel piekeren
- algeheel gevoel van onbehagen
- prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn
- niet meer kunnen genieten en ontspannen
- geen zin in seks of dwangmatig met seks omgaan
- overmatig eten, alcohol-, roken- en medicijngebruik

### Kortom... u bent uit balans

### Hoe komt u weer in balans?

De therapie wordt door een bij het KNGF en de NFP geregistreerde fysiotherapeut gegeven. Hij werkt volgens het biopsychosociale model. Dat houdt in dat naast de lichamelijke klachten ook psychologische en sociale aspecten, bij de behandeling betrokken worden.

Het eerste gesprek 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 doelen bepaald en wordt samen met u een therapieplan opgesteld. Er wordt van u een eigen inbreng en een actieve inzet verwacht in het herstel- en veranderingsproces.

## Het doel van de therapie

De psychosomatische fysiotherapeut begeleidt u in het herstellen van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid en tussen spanning en ontspanning.

### Het doel van de therapie kan zijn:

- Inzicht krijgen in het ontstaan en de gevolgen van de klacht.
- Veranderen van de factoren die de klacht in stand houden.
- Toepassen van ontspanning.
- Verbeteren van ademhaling of adempatroon door lichaamsbewustwording.
- Verhogen van uw belastbaarheid.
- Aanvoelen en respecteren van lichamelijke en psychische grenzen.
- Inzicht krijgen met betrekking tot ziektebeleving en dagelijks functioneren.
- Op een andere manier leren omgaan met de klachten.
- Vertrouwen krijgen in het lijfelijk functioneren, waardoor zelfvertrouwen en zelfbeeld positief beïnvloed wordt.

