

U leert invloed te krijgen op Uw gezondheid, zodat U na de therapie beter in staat zult zijn om Uw klachten aan te pakken.

### **Duur**

De behandeling duurt 30 minuten per keer. Hoeveel behandelingen u nodig heeft en de frequentie van behandelen is afhankelijk van uw klacht. Dit zal na het intakegesprek en het fysiotherapeutisch onderzoek met u besproken worden.

### **Kosten**

Indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie wordt de behandeling door uw zorgverzekering vergoed. Hoeveel uw zorgverzekering vergoedt is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Wij raden u aan dit vooraf na te kijken, het is echter uw eigen verantwoordelijkheid hierop te letten.

### **Informatie**

Indien u geïnteresseerd bent of een afspraak wilt maken, neem dan contact op met:

Brenda van Gent,  
psychosomatisch fysiotherapeut

20042012



Lepelaar 3a, 1628 CZ Hoorn  
0229 - 212993 | [info@visser-fysiotherapie.nl](mailto:info@visser-fysiotherapie.nl)  
[www.visser-fysiotherapie.nl](http://www.visser-fysiotherapie.nl)



## **Spanningsklachten**

### **Inleiding**

Spanningsklachten kunnen zowel van lichamelijke als geestelijke aard zijn. Er is sprake van spanningsklachten als deze klachten verband houden met lichamelijke en/of psychische overbelasting (stress). Deze klachten worden ook wel psychosomatische klachten genoemd.

De samenhang tussen de lichamelijke klachten en de psychische overbelasting is niet altijd direct duidelijk. Uw lichamelijke klachten treden meestal op de voorgrond en hebben bij medisch onderzoek geen duidelijke oorzaak opgeleverd. Veelal ervaart U zelf prikkelbaarheid, vermoeidheid en gevoelens van gespannenheid, die verband kunnen houden met bepaalde levensomstandigheden zoals:

- grote werkdruk
- conflicten
- emotionele gebeurtenissen
- relationele problemen
- verlies van dierbaren
- ernstige ziekteprocessen

Deze gebeurtenissen, zeker als deze langere tijd blijven bestaan, kunnen U zodanig uit evenwicht brengen dat er spanningsklachten ontstaan.

## **Spanningsklachten uiten zich in**

### *Lichamelijke klachten:*

- algehele vermoeidheid
- spier-en gewrichtsklachten
- nek-en rugklachten
- hoofdpijn
- maag-en buikklachten
- benauwdheid, druk op de borst
- duizeligheid en tintelingen in de armen en benen
- overmatig transpireren
- beverige of trillende handen
- hartkloppingen
- vaak verkouden en/of griep

### *Psychische klachten:*

- lusteloosheid en geestelijke vermoeidheid
- prikkelbaarheid, onrust en gejaagdheid
- overactief zijn, niet stil kunnen zitten of staan
- onvoldoende greep op uw leven hebben
- het gevoel hebben uit balans te zijn
- neerslachtigheid, somberheid
- angstgevoelens en onzekerheid
- piekeren, concentratiestoornissen, geheugenverlies
- slaapstoornissen
- neiging om moeilijke situaties te vermijden
- niet meer kunnen genieten en kunnen ontspannen
- overmatig eten, roken, alcohol- en koffie gebruik

Een aantal van deze spanningsklachten zult U wellicht herkennen!

## **Methode**

Eerst zal er een gesprek en onderzoek zijn om uw klachten te begrijpen. Dit aanvangsgesprek is dan ook zowel op de lichamelijke als op de psychische klachten gericht. Vaak

wordt gebruik gemaakt van een klachtenlijst om uw ziektegeschiedenis vast te leggen. Hierna wordt samen met u, aan de hand van uw doelen (wat wilt u bereiken), het therapieplan gemaakt.

## **Behandeling**

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut zal U kunnen begeleiden en zijn handelen richten op het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning.

Daar er een directe of indirecte samenhang bestaat tussen lichaam en geest komen beide aspecten in de behandeling aan de orde. Om Uw stressreacties beter te kunnen begrijpen en waar mogelijk in gunstige zin te beïnvloeden, worden Uw leef- en werkomstandigheden bij de behandeling betrokken.

De therapeut leert U luisteren naar Uw eigen lichaam. Er wordt van U een actieve inzet verwacht in het proces van verandering.

- Het inzicht krijgen in oorzaak en gevolg
- Het inzicht krijgen in factoren, die mogelijk de klachten in stand houden.
- het aanleren van ontspanning.
- Het bewust worden en beïnvloeden van de ademhaling en de samenhang leren ervaren van ademhaling en emotie.
- Het weer leren vertrouwen in het functioneren van Uw lichaam d.m.v. houding- en bewegingsinstructie.
- Het opvoeren van de belastbaarheid d.m.v. graded activity
- Het weer bewust worden van Uw lichaam d.m.v. massage en warmte.
- Begeleidende gesprekken ter ondersteuning.