

Uw fysiotherapeut is met name geschoold om u te begeleiden daar waar het gaat om het in balans brengen van de fysieke elementen.

Samen met een psychosomatisch fysiotherapeut kunt u ook uw psychische elementen weer in balans brengen.

### **Informatie**

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

Brenda van Gent,  
psychosomatisch fysiotherapeut



07112012



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)



## **Belasting en Belastbaarheid**

### **Inleiding**

Met deze folder willen we u duidelijk maken wat we bedoelen met de begrippen belasting en belastbaarheid.

### **Belasting**

*"Een last of gewicht dat gedragen moet worden of dat op een individu rust."*

Dit kan een last zijn in gewicht (kg) maar ook een last op geestelijk niveau.

Is de last op het geestelijk niveau dan is de last niet uit te drukken in een waarde. Het is in dat geval de psychische druk die er op een individu wordt uitgeoefend.

### **Belastbaarheid**

Dit is het vermogen die een individu heeft om een last te dragen. Ook dit kan zowel op het geestelijke niveau als op het lichamelijke niveau zijn.

### **Voorbeelden**

*Voorbeeld 1:* de belastbaarheid van een gewricht is bijvoorbeeld plus minus 40 kg. Dit betekent dat de belasting die het gewricht kan dragen kleiner of gelijk is aan 40 kg.

Als een persoon, bijvoorbeeld door overgewicht, meer dan 40 kg op het gewricht laat rusten dan is er sprake van overbelasting. Het gewricht heeft een hogere belasting te verdragen dan de belastbaarheid toelaat.

*Voorbeeld 2:* een persoon kan een bepaalde geestelijke belasting dragen.

Deze belasting is gedurende het dagelijks leven normaal maar kan door bepaalde gebeurtenissen ineens veel hoger worden. Dit kan bijvoorbeeld zijn door een aangrijpende gebeurtenis in de omgeving van het individu.

Het kan op een dergelijk moment zo zijn dat de belastbaarheid van deze persoon veel lager wordt terwijl er op het desbetreffende moment al een hoge belasting op de persoon rust.

Als deze belasting te hoog is dan is de belasting groter dan de belastbaarheid. In een dergelijke situatie kan dit resulteren in een overspannen toestand.

### **Gevolg voor de fysiotherapeut**

Binnen de fysiotherapie moet altijd gelet worden op de belasting en de belastbaarheid. Patiënten die bij de fysiotherapeut komen hebben in de meeste gevallen een verstoorde verhouding tussen de belasting en de belastbaarheid.

De fysiotherapeut moet rekening houden met de belasting die hij aan een patiënt oplegt. Deze mag niet te laag zijn omdat er dan geen resultaat uit de behandeling naar voren komt maar mag ook niet te hoog liggen omdat dat alleen de klacht verergert. Ook bij het doel van de behandeling spelen de belasting en de belastbaarheid een grote rol. De fysiotherapeut kan een patiënt helpen door de belasting omlaag te brengen of door de belastbaarheid omhoog te brengen.

In het eerste geval pakt men hetgeen de patiënt belast aan. Dit kunnen van allerlei factoren zijn bijvoorbeeld de werkomgeving van de patiënt, overgewicht, houding enz.

In het tweede geval pakt men de belastbaarheid van de patiënt zelf aan. Dit kan de therapeut doen door de patiënt te laten trainen zodat de patiënt een hogere belasting aan kan. De patiënt is als het ware in staat meer last te torsen dan voorheen.

Je zou de behandeling kunnen vergelijken met een weegschaal met aan de ene kant de belasting en aan de andere kant de belastbaarheid. Bij deze weegschaal mag de belasting niet veel zwaarder of veel lichter wegen dan de belastbaarheid. Is dit het geval dan kunt u het verschil oplossen door aan de ene kant de belasting af te laten nemen en/ of aan de andere kant de belastbaarheid iets te laten toenemen.

### **Gevolg voor u**

Ook zelf kunt u inzicht krijgen in uw belasting en uw belastbaarheid. Bij fysieke belastingen is dat snel duidelijk te krijgen. U kunt het bijvoorbeeld te zwaar vinden om te tillen: uw belastbaarheid is dan minder dan de belasting. Echter ook de psyche kan het te zwaar hebben. U ervaart dan mogelijk

verschijnselen van stress of lichamelijke en geestelijke uitputting. Moeheid, futloosheid, grote slaapbehoefte, verlies aan initiatief, verlies aan interesse, concentratiestoornissen, geheugenstoornissen, rusteloosheid, lusteloosheid, gespannenheid, angst, slecht slapen, dromen, emotionele onstandvastigheid, prikkelbaarheid, overgevoeligheid voor geluiden en drukte, hoofdpijn, duizeligheid, nekpijn, maagklachten, pijn op de borst, hartkloppingen, buikkoliken enzovoort zijn klachten die er op kunnen duiden dat de balans tussen de belastbaarheid en de belasting zoek is.

Hieraan kunt u zelf iets doen.