

Het belang van
**Psychosomatische
Fysiotherapie**



GOEDZORG
FYSIOTHERAPIE

netwerk
psychosomatiek
 zwolle e.o.



SOLKNet

Goedzorg Fysiotherapie
Ijsselmuiden, Kampen &
Genemuiden

Hoofdlocatie:
Laanzicht 5, 8271 JZ
Ijsselmuiden

Tel: 038-3311350
info@goedzorgfysiotherapie.nl
www.goedzorgfysiotherapie.nl

Gezondheid houdt veel meer in dan 'ziek' of 'beter' zijn. Het betekent ook dat u in staat bent uw leven zodanig aan te passen dat u zich prettiger voelt. Daar zijn vaardigheden voor nodig, maar met de juiste begeleiding zal het u lukken die onder de knie te krijgen.

De balans tussen spanning en ontspanning

Uw lichaam hapert. Gewrichten doen zeer, spieren zijn moe en die hoofdpijn wil maar niet verdwijnen. U heeft een vaag vermoeden van de oorzaak: de balans tussen spanning en ontspanning is zoek. Met psychosomatische fysiotherapie bij Goedzorg Fysiotherapie leert u die balans weer te vinden.

Bij welke klachten is deze therapie zinvol?

Het aantal mogelijke gezondheidsklachten dat u kan ervaren is makkelijk uit te breiden. U bent bijvoorbeeld benauwd, somber, onrustig of prikkelbaar. Maar het kan ook zijn dat u slecht slaapt, last heeft van buikpijn, angstig bent of problemen heeft met de concentratie. Wanneer een dokter geen oorzaak kan vinden, gaat het om Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK).

Uiteenlopende klachten vragen om maatwerk

De behandeling hiervan is een specialisatie van de psychosomatische fysiotherapeuten van Goedzorg Fysiotherapie. Zij weten hoe uiteenlopend de klachten kunnen zijn en welke invloed die kunnen hebben op het lichaam. Zij weten dus ook dat de behandeling vraagt om maatwerk.

Waaruit bestaat de therapie?

- Goedzorg Fysiotherapie nodigt u uit voor een gesprek (intake) met de psychosomatisch fysiotherapeut over uw levenswijze en uw klachten. Welke belasting ervaart u in het dagelijks leven? Moet u misschien aan eisen voldoen die lichamelijk en/of geestelijk (te)veel van u vragen? Wat doet dit met u?
- Met de inzichten uit het gesprek kijkt u samen welke veranderingen en doelen haalbaar zijn. Uw klachten kunnen verdwijnen, maar het resultaat kan ook zijn dat u er beter mee leert om te gaan.
- Oefening baart kunst. De psychosomatisch fysiotherapeut gebruikt diverse oefenvormen, vooral lichaamsgerichte. U krijgt oefeningen die u helpen te ontspannen of de ademhaling verbeteren. Maar ook mindfulness en aandachtsoefeningen bieden vaardigheden om minder last te ervaren van uw klachten. Gespreksvormen met stressmanagement bieden extra 'verdieping' tijdens het oefentraject.

