

Informatie:

De psychosomatische fysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie. De vergoeding door de zorgverzekeraar vindt plaats conform uw polisvoorwaarden.

Voor nadere informatie over behandeling door psychosomatiek fysiotherapeut Petra Kramer bij Bewust Bewegen kunt u contact opnemen via telefoon: 0546-621886 of 0541-680562. Via de mail: p.kramer@fysiotubbergen.nl



Bewust Bewegen



Tubbergen 7651 BP
Bruno van Ommenstraat 31
Tel. 0546-621886



Albergen 7665 AB
Refterstraat 3a
Tel. 0546-441141



Vasse 7661 RA
Hooijdijk 11
Tel. 0541-680562



BEWUST BEWEGEN is een multidisciplinair centrum. U kunt bij ons terecht voor fysiotherapie, oefentherapie, logopedie, podotherapie, manuele therapie, psychosomatische fysiotherapie, oedeemtherapie, sportfysiotherapie, arbeidsfysiotherapie, craniofaciale therapie, echodiagnostiek, meer bewegen voor ouderen, medisch fitness, senioren fitness, kinderoefentherapie, bekkenfysiotherapie, zwangerfit, babymassage, conditiemetingen, doelgroep programma's en fitness voor mensen met een verstandelijke beperking.

Afspraak maken?

Voor het maken van een afspraak neemt u contact op met ons secretariaat via telefoonnummer 0546-621886 of rechtstreeks met een der vestigingen of via de website: www.bewustbewegen.com



Bewust Bewegen



Psychosomatische fysiotherapie

De psychosomatiek fysiotherapeut heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van spanning- of stressgerelateerde klachten en onverklaarde lichamelijke klachten zoals pijn en vermoeidheid.

Stressgerelateerde klachten worden ook wel psychosomatische klachten genoemd.

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.

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.

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.

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.

Kosten?

Indien u zich aanvullend heeft verzekerd dan zullen de kosten voor psychosomatische fysiotherapie gedekt worden tot de hoogte waarop uw verzekering dekking biedt. De praktijk declareert bij uw zorgverzekeraar. U blijft zelf verantwoordelijk voor betaling van zorgkosten buiten uw polisdekking.

Uw therapeut kan u daarmee wel helpen, dus vraag er naar bij onduidelijkheden.

De praktijk heeft een prijslijst voor behandelingen die buiten uw verzekering dekking vallen.

Voor meer informatie over betalingsvoorwaarden:

www.bewustbewegen.com