

De therapeut leert de patiënt luisteren naar zijn lichaam en de (stress)reacties van het lichaam te begrijpen. Er wordt van u een eigen inbreng gevraagd en een actieve inzet verwacht in het herstel en veranderingsproces.

Het doel van de therapie kan zijn:

- Inzicht krijgen in de oorzaak van de klacht en in de factoren die mogelijk de klachten in stand houden.
- Aanleren van ontspanning.
- Het bewust worden en beïnvloeden van de ademhaling en het ervaren van de samenhang tussen adem en emotie
- Het verfijnen van het gezonde lichaamsgevoel en lichaamsbewustwording.
- Het opvoeren van de belastbaarheid door gerichte langzaam toenemende fysieke belasting.
- Het aanvoelen en leren respecteren van grenzen, zowel lichamelijk als psychisch.
- Beeldvorming met betrekking tot ziektebeleving en dagelijks functioneren.
- Het stimuleren van gedragsverandering om op een andere manier om te gaan met klachten.
- Bevorderen van het vertrouwen in het lijfelijk functioneren, waardoor zelfvertrouwen en zelfbeeld positief beïnvloed worden.

Waaruit bestaat de therapie?

De aard en de vorm van de gekozen behandeling worden bepaald door de aard van de klachten, de hulpvraag en de - samen met de patiënt bepaalde - doelstellingen.

Naast een aantal gebruikelijke fysiotherapeutische behandelvormen wordt gebruikt gemaakt van specifieke therapievormen.

Deze zijn onder te verdelen in:

- Ontspannings- en ademtherapieën
- Lichamelijke communicatieve werkvormen
- Myo- of biofeedbacktraining
- Vormen van therapeutische communicatie
- Stressmanagement

Samenwerking met deskundigen

Het complexe karakter van problematiek rond psychosomatische klachten vraagt veelal om een samenwerking met deskundigen zoals verwijzend arts of specialist, psycholoog, bedrijfsarts en andere disciplines. Uiteraard horen daarbij tussentijdse evaluatie en rapportages. Het op elkaar afstemmen van behandelplannen vergroot immers de kans op sneller herstel.

De behandelingen worden, afhankelijk van de polisvoorwaarden, vergoed door de zorgverzekeraar. Psychosomatische fysiotherapie is een erkende verbijzondering binnen de algemene fysiotherapie.

Eveline Kempenaar

heeft, naast de ervaring als algemeen fysiotherapeut, specifieke nascholing op het gebied van psychosomatische fysiotherapie gevolgd. Na het behalen van het diploma psychosomatische fysiotherapie volgde zij nog de studie NLP. Ze is momenteel gecertificeerd master-practitioner NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). Tevens is zij gespecialiseerd in de ademtherapie (methode van Dixhoom) en biofeedbacktraining. Zij is geregistreerd lid van de Nederlandse vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek (NFP).



FYSIOTHERAPIE VOLGENS PSYCHOSOMATIEK

eveline kempenaar

Stress?

Overbelast?

Gespannen?

Uit balans?

In balans!



FYSIOTHERAPIE VOLGENS PSYCHOSOMATIEK

eveline kempenaar

Hoofdstraat 135

2182 EN Hillegom

T (0252) 53 48 87

E info@evelinekempenaar.nl

I www.evelinekempenaar.nl



In deze brochure vindt u informatie over de mogelijkheden van de *psychosomatisch werkende fysiotherapeut*, die zich heeft gespecialiseerd in de behandeling van spannings- of stressgerelateerde klachten. Dit worden zogenaamde *psychosomatische klachten* genoemd.

Wat is psychosomatische fysiotherapie?

Fysiotherapie volgens de psychosomatiek gebruikt het lichaam als aangrijpingspunt om patiënten te behandelen en te begeleiden bij het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid. Deze fysiotherapeut werkt volgens het *biopsychosociaal model*. Dit houdt in dat zij de lichamelijke, psychische en sociale aspecten, waaronder leef- en werkomstandigheden, bij de behandeling betreft.

Voor wie is psychosomatische fysiotherapie?

Wanneer spanningen of stress uw leven negatief beïnvloeden kunt u gebruik maken van psychosomatische therapie. Het leren omgaan met stress en hoe te ontspannen is het uitgangspunt, zodat u ongezonde stress de baas blijft.

Wat zijn spanningsklachten?

Er is sprake van een spanningsklacht als u lichamelijke klachten heeft die verband houden met psychische overbelasting. Deze klachten worden ook wel psychosomatische klachten genoemd.

De relatie tussen lichamelijke klachten en psychische overbelasting is niet altijd direct duidelijk. De lichamelijke klachten staan meestal op de voorgrond maar medisch onderzoek geeft meestal geen aanwijzingen voor een duidelijke oorzaak.

Psychische klachten en maatschappelijke omstandigheden hebben invloed op het lichamelijk functioneren en ook andersom beïnvloeden lichamelijke klachten het geestelijk en maatschappelijk functioneren. Mogelijk ervaart u dat u meer prikkelbaar en gespannen bent of meer last hebt van vermoeidheid en pijn. Deze lichamelijke klachten kunnen verband houden met bepaalde levensomstandigheden zoals:

- Hoog ervaren werkdruk
- Relationale problemen
- Opstapeling van dagelijkse stress
- Conflicten
- Verlies van dierbaren
- Ernstige ziekteprocessen
- Emotionele gebeurtenissen

Wanneer deze gebeurtenissen langere tijd bestaan kunnen ze u zodanig uit evenwicht brengen dat daardoor uw weerstand zowel fysiek als mentaal afneemt en *psychosomatische klachten* kunnen ontstaan.



Psychosomatische klachten uiten zich in:

- **Lichamelijke klachten zoals o.a.:**
 - vermoeidheid
 - duizeligheid
 - burn-out
 - spier- en gewrichtspijnen
 - hoofdpijn, nek- en rugklachten
 - benauwdheid, druk op de borst
 - hartkloppingen
 - hyperventilatie
 - maag- en buikklachten
 - verlaagde weerstand
 - (chronische) onbegrepen pijnklachten
- **Psychische klachten zoals o.a.:**
 - algeheel gevoel van onbehagen
 - lusteloos zijn
 - prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn
 - slecht slapen of teveel slapen
 - concentratievermindering
 - somber zijn, veel piekeren
 - angstig en/of onzeker zijn
 - niet meer kunnen genieten en ontspannen
 - overmatig eten, roken, alcohol- en medicijngebruik

Kortom u bent uit balans!

Wat doet de psychosomatisch fysiotherapeut?

Allereerst zal er een gesprek en onderzoek zijn om uw klachten te begrijpen en waar nodig te verduidelijken en toe te lichten. Dit aanvangsgesprek 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 een therapieplan opgesteld.