

## Meer informatie?

Wil je meer weten over psychosomatische fysiotherapie of heb je een andere vraag? Neem dan contact met ons op via e-mail, telefoon of kijk op onze website!

## Specialisaties in de praktijk

Fysio-HN heeft verschillende specialisaties binnen de praktijk. Wij helpen je met:

- Algemene fysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Psychosomatiek
- Dry Needling
- Echografie
- Shockwave therapie
- Lifestyle coaching

## Waarom Fysio-HN?

Bij Fysio-HN staat de patiënt centraal. Samen met jou zorgen wij voor een zorgvuldig herstel en zijn alert op het voorkomen van lichamelijke klachten in de toekomst.



# Psychosomatiek

## Contactgegevens en behandeling

Psychosomatische fysiotherapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering voor personen tot 18 jaar. Wanneer je ouder dan 18 jaar bent heb je een aanvullende verzekering voor fysiotherapie nodig. Een verwijzing van de (huis)arts is niet noodzakelijk.



### Hollandscheveld

Ds. Kooimanstraat 42a  
Gezondheidscentrum Hollandscheveld  
7913 AX Hollandscheveld

### Noordscheschut

Zwarte Dijkje 32  
7914 PC Noordscheschut



+31 (0528) 34 20 80



[www.fysio-hn.nl](http://www.fysio-hn.nl)



[balie@fysio-hn.nl](mailto:balie@fysio-hn.nl)



[www.fysio-hn.nl](http://www.fysio-hn.nl)

0528 - 34 20 80





## Psychosomatische klachten

Psychosomatische klachten zijn klachten die samenhangen met spanning of stress waarvoor geen directe, lichamelijke oorzaak gevonden kan worden. Bij psychosomatische klachten is het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid vaak verstoord.

Psychosomatische klachten kunnen zich uiten in vermoeidheid, verlaagde weerstand, duizeligheid, hoofdpijn, spier- en gewrichtspijn, benauwdheid, druk op de borst, hartkloppingen, maag- en buikklachten, (chronische) onbegrepen pijnklachten, prikkelbaarheid, gejaagdheid, slecht slapen.

## Wat doet de fysiotherapeut

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut begeleidt u in het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid.

## Psychosomatische fysiotherapie kan bestaan uit:

- Ademtherapie
- Massage
- Lichaamsbewustzijntraining
- Ontspanningstherapie
- Coaching
- Oefentherapie

De problematiek rond psychosomatische klachten kan best complex zijn. Daarom werkt onze psychosomatisch fysiotherapeut vaak samen met huisarts, medisch specialist, psycholoog of bedrijfsarts.



## Het doel van de behandeling kan zijn:

- Inzicht krijgen in de oorzaak van de klachten en de factoren die de klachten in stand houden.
- Bewust worden van ademhaling en beter leren ontspannen.
- Door middel van oefentherapie de belastbaarheid stapsgewijs verbeteren.
- Lichaamsbewustwording vergroten.
- Zorgen dat iemand zijn eigen grenzen leert aanvoelen en respecteren (zowel lichamelijk als psychisch).
- Inzicht krijgen in hoe iemand in het dagelijks leven omgaat met zijn klachten.
- Het stimuleren van gedragsverandering om op een andere manier om te gaan met klachten.
- Bevorderen van het vertrouwen in het lichamelijk functioneren, waardoor het zelfvertrouwen en het zelfbeeld positief beïnvloed wordt.

