

## **Psychosomatiek**

De psychosomatisch fysiotherapeut heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van spanning- of stressgerelateerde klachten en onverklaarde pijn en vermoeidheid. Dit worden ook wel psychosomatische klachten genoemd.

De oorzaak kan van lichamelijke of geestelijke aard zijn. Dit zijn fysieke klachten die mogelijk verband houden met een verstoring in de balans tussen lichamelijke en psychische belasting. De samenhang tussen de lichamelijke klachten en de 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 duidelijke medische diagnose is vaak niet te stellen wat een gevoel van onbegrip kan geven.

Psychosomatische klachten uiten zich in: Lichamelijke klachten zoals o.a.:

- vermoeidheid
- duizeligheid
- spier- en gewrichtspijn
- hoofdpijn, nek- en rugklachten
- benauwdheid, druk op de borst, hartkloppingen
- 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

- somber zijn, veel piekeren
- angstig en onzeker zijn
- niet meer kunnen genieten en ontspannen
- overmatig eten, alcohol, roken en medicijngebruik
- geen zin in seks of dwangmatig met seks omgaan

Kortom...u bent uit balans. Hoe komt u weer in balans?

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut begeleidt u in het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid. Deze fysiotherapeut werkt volgens het biopsychosociaal model. Dat houdt in dat hij/zij de lichamelijke, psychologische en sociale aspecten. Allereerst zal er een gesprek en een onderzoek plaatsvinden om u en uw klachten te begrijpen.

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. 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 en bewust worden van de adem.
- het opvoeren van de belastbaarheid door gerichte langzaam toenemende fysieke belasting.
- het verfijnen van het gezonde lichaamsgevoel en lichaamsbewustwording.
- 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 wordt.

