

Locaties

Hooglanderveen Fit2Move | Disselplein 4 | 3829 MD Hooglanderveen

Zielhorst Gezondheidscentrum Zielhorst | Trombonestraat 123 | 3822 CW Amersfoort

Kattenbroek Gezondheidscentrum Kattenbroek | De Herfstdraad 15 | 3823 CS Amersfoort

Vathorst Medisch centrum Vathorst | Wervershoofstraat 363 | 3826 EM Amersfoort

Fyzie Zuid Cartesiusstraat 2 | 3817 XP Amersfoort | 033 461 42 74

fyzie
Fysiotherapie
Amersfoort

033 204 80 00
info@fyzie.nl

Openingstijden

De tijden zijn per locatie wisselend.

Maandag van 07.30 tot 21.00 uur

Dinsdag van 08.00 tot 21.00 uur

Woensdag van 07.30 tot 21.00 uur

Donderdag van 08.00 tot 21.00 uur

Vrijdag van 07.30 tot 17.00 uur

Zaterdag* van 09.00 tot 12.00 uur

fyzie.nl

* Uitsluitend voor groepstrainingen op locatie Vathorst



fyzie
Fysiotherapie
Amersfoort

**Psychosomatische
fysiotherapie**

fyzie.nl



Heeft u last van spanning-of stressgerelateerde klachten? Ervaart u vermoeidheid, prikkelbaarheid of aanhoudende pijnklachten? Houden deze klachten verband met uw levensomstandigheden, bijvoorbeeld uw privé- of werksituatie, door een ziekte ongeluk of traumatische ervaring? Mogelijk zijn uw klachten psychosomatisch.

Psychosomatische klachten kunnen ontstaan door bijvoorbeeld het negeren van een lichamelijke signalen, inadequate gedachten over of omgang met de klachten, bepaalde persoonskenmerken (bijvoorbeeld perfectionisme, moeite hebben om grenzen aan te geven). Vaak is zo'n verstoring een geleidelijk proces. Deze klachten kunnen zowel bij kinderen en volwassenen voor komen. Er kunnen tal van klachten uit voortkomen, zoals hoofdpijn en klachten aan uw nek, rug, bekken, maag/darm en buik. Echter ook andere

klachten kunnen ontstaan, zoals:

- extreme vermoeidheid
- niet kunnen ontspannen
- druk op de borst of hartkloppingen
- onverklaarde spier- en gewrichtspijn en chronisch pijn
- benauwdheid, moeite met ademen
- lusteloos, prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn
- slecht of juist heel veel slapen
- angstig en onzeker zijn
- concentratieproblemen
- somber zijn en veel piekeren
- depressie- en angststoornissen
- burn-out

Doelen

Met psychosomatische fysiotherapie worden lichamelijke, psychische en omgevingsfactoren in kaart gebracht. Er wordt gekeken waar verstoring van balans tussen deze factoren zich bevindt. Er wordt naar aanleiding van wat u wilt bereiken een passend behandelplan samengesteld. De behandeling bestaat uit:

- Inzicht verkrijgen in het ontstaan en het in stand houden van de klachten
- Veranderen van factoren die de klachten in stand houden
- Ontspanning/ ademhalingsvoefeningen
- Training om het lichaam weer sterk te maken (graded activity)
- Aanvoelen en respecteren van lichamelijke en psychische grenzen
- Op een andere manier met de klachten om leren gaan
- Meer vertrouwen in het lichaam krijgen
- Biofeedback (zie folder)
- Slaapinstructies

Samenwerking met andere deskundigen

Voor de behandeling van psychosomatische klachten is soms samenwerking met andere deskundigen nodig. De psychosomatisch fysiotherapeut werkt dan -met uw toestemming- samen met de verwijzend (huis) arts, praktijkondersteuner GGZ, psycholoog, bedrijfsarts of andere zorgverleners. Zij stemmen hun activiteiten op elkaar af, zodat u zo goed en zo vlot mogelijk herstelt

Locaties

Voor behandelingen kunt u terecht bij gezondheidscentrum Zielhorst, Vathorst en Amersfoort-zuid.

Algemene informatie::

Psychosomatische fysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie en wordt vergoed als fysiotherapie vanuit uw zorgverzekering.

Kijk voor meer informatie over psychosomatiek op www.psychosomatischefysiotherapie.nl of www.fyzie.nl