

### Is er een verwijzing nodig voor behandeling psychosomatische fysiotherapie?

Het complexe karakter van de problematiek rond psychosomatische klachten vraagt vaak om samenwerking met deskundigen, zoals de verwijzend arts, psycholoog en/of bedrijfsarts. Het op elkaar afstemmen vergroot de kans op snel herstel.

Mede hierdoor geldt in deze praktijk de afspraak dat er een verwijzing voor psychosomatische fysiotherapie noodzakelijk is. Deze verwijzing kunt u via de huisarts aanvragen.

### Kwaliteitsregister

De therapie wordt gegeven door een fysiotherapeut, aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek (NFP).

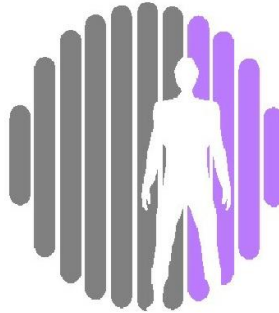
Alle medewerkers van het Paramedisch Centrum Skagerrak staan geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wij zijn te vinden op:

[www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)



**de Fysiotherapeut**

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie  
volgens de Psychosomatiek



Paramedisch Centrum Skagerrak

Skagerrak 330

2133 DX Hoofddorp

Tel. 023-5622449

E. [Skagerrak@hetnet.nl](mailto:Skagerrak@hetnet.nl)

[www.pmc-skagerrak.nl](http://www.pmc-skagerrak.nl)

Uw psychosomatisch fysiotherapeut:

Annelies Beschoor Plug

## Psychosomatische Fysiotherapie



Weer in balans



Paramedisch Centrum Skagerrak

Hoofddorp

## Wat is psychosomatische fysiotherapie?

De psychosomatische fysiotherapeut heeft zich gespecialiseerd in de behandeling van spanningsklachten en/of stress gerelateerde klachten en onverklaarde lichamelijke klachten, zoals bijvoorbeeld pijn en vermoeidheid. Dit worden ook wel psychosomatische klachten genoemd. De oorzaak kan verband houden met een verstoring in de balans tussen lichamelijke en psychische belasting in relatie tot de omgeving.

## Onbegrepen klachten

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 duidelijke medische diagnose is vaak niet te stellen, wat u een gevoel van onbegrip kan geven.

Mogelijk ervaart u dat u 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 lichamelijk als mentaal, af en kunnen psychosomatische klachten ontstaan.

## Psychosomatische klachten kunnen zich uiten 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.

## De klachten kunnen zich ook uiten in 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;
- Geïrriteerd, prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn;
- niet meer kunnen genieten en ontspannen;
- geen zin in seks of dwangmatig met seks omgaan;
- overmatig eten, roken, alcohol- en medicijngebruik.

## Kortom... u bent uit balans

### Hoe komt u weer in balans?

Verandering of bewustwording is nodig om weer in balans te komen en het heft weer in eigen handen te nemen. De psychosomatisch fysiotherapeut helpt u hiermee.

### De intake en behandeling

Het eerste gesprek is gericht op het in kaart brengen en het onderzoeken van een mogelijke 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 behandelplan opgesteld. Er wordt van u een eigen inbreng en een actieve inzet verwacht in het herstel- en veranderingsproces.

De psychosomatisch fysiotherapeut begeleidt u in het herstellen van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid en tussen (in)spanning en ontspanning. Tijdens de behandeling wordt gebruik gemaakt van verschillende behandelmethodes (o.a. oefeningen gericht op adem, bewustwording en contact) en gespreksvaardigheden.

## Mogelijke doelen van de therapie

- inzicht krijgen in het ontstaan en de gevolgen van de klacht;
- inzicht krijgen in lichaamsreacties: de wisselwerking tussen verstand, gevoel, emoties en handelen;
- invloed uitoefenen op factoren die de klachten in stand houden of veroorzaken;
- aanvoelen en respecteren van lichamelijke en psychische grenzen;
- inzicht krijgen met betrekking tot ziektebeleving en dagelijks functioneren;
- op een effectieve manier leren omgaan met uw klachten;
- vertrouwen krijgen in het lichamelijk functioneren, waardoor zelfvertrouwen en zelfbeeld positief beïnvloed worden;
- toepassen van ontspanningsvaardigheden;
- verbeteren van ademhaling of adempatroon door lichaamsbewustwording;
- verhogen van uw algehele belastbaarheid.

### Wat kost psychosomatische fysiotherapie?

Voor psychosomatische fysiotherapie gelden andere tarieven dan voor reguliere fysiotherapie. Kijk voor tarieven op de website:

[www.pmc-skagerrak.nl](http://www.pmc-skagerrak.nl)

Heeft u een aanvullende verzekering? Dan worden de behandelingen waarschijnlijk vergoed. Hoeveel behandelingen worden vergoed, is afhankelijk van uw aanvullende pakket. Raadpleeg in ieder geval de polisvoorwaarden van uw verzekering, of kijk op [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com) voor details. PMC Skagerrak heeft contracten met alle zorgverzekeraars.