



INFORMATIE  
BROCHURE

Alles wat u moet  
weten over uw  
behandeling bij de  
psychosomatisch  
fysiotherapeut

# PSYCHOSOMATISCHE FYSIOTHERAPIE

## Wat is psychosomatische fysiotherapie

Psychosomatische fysiotherapie is een behandelvorm die zich richt op het 'lichaam' en de 'geest'. 'Psyche' betekent geest en 'somatisch' betekent lichamelijk. De psychosomatische fysiotherapeut kan u helpen om inzicht te krijgen in de wisselwerking hiertussen. U kunt leren hoe u via de geest het lichaam kunt beïnvloeden. Dit kan bijvoorbeeld door anders tegen de klachten aan te kijken of door anders met uw klachten om te leren gaan. Ook kunt u leren hoe u via het lichaam invloed kunt hebben op de geest. In de psychosomatische fysiotherapie zijn diverse behandel- en coachingstechnieken, die gebruikt worden om gedrags- en gedachtepatronen bewust te maken. Door deze groei van het bewustzijn, krijgt u zelf grip op uw klachten en op uw lichamelijke en geestelijke gezondheid.

## Wanneer psychosomatische fysiotherapie

Veel onbegrepen lichamelijke klachten worden veroorzaakt door spanningen en stress. Die stress kan zich vastzetten in het lichaam. Hierdoor kunnen allerlei lichamelijke en psychische klachten ontstaan. Enkele voorbeelden hiervan: (over-)spanningsklachten, stressklachten, paniekstoornissen, hyperventilatie, werkgerelateerde klachten zoals bijvoorbeeld: een burn-out, chronische pijn, ernstige vermoeidheid, depressie, SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten): duidelijke lichamelijke klachten waar geen oorzaak voor is gevonden door de huisarts of de specialist, et cetera. Herkent u deze klachten of heeft u andere klachten en vraagt u zich af of de psychosomatische fysiotherapeut iets voor u zou kunnen betekenen? Neemt u dan contact met ons op via de gegevens op de achterzijde van deze folder.

## Het onderzoek

Allereerst krijgt u een uitgebreide intake en een lichamelijk onderzoek om uw klachten in kaart te brengen. Het doel van het onderzoek is de oorzaak van de klachten op te sporen. Na het onderzoek worden de bevindingen en de conclusie hiervan met u besproken. Ook zal u gevraagd worden, wat u graag zou willen bereiken met de behandeling. Vervolgens wordt het behandelplan aan u voorgesteld en met u besproken.



## De behandeling

Als u het behandelplan met uw therapeut heeft besproken en hiermee heeft ingestemd, zal er met de behandeling worden gestart. De behandeling is er onder andere op gericht om meer grip te krijgen op uw klachten en ook om uw klachten te doen verminderen of te laten verdwijnen. Door middel van uiteenlopende behandeltechnieken en oefeningen zal de psychosomatisch fysiotherapeut u begeleiden en coachen, zodat de balans in uw leven zich weer zal kunnen herstellen. Voorbeelden hiervan zijn:

- Adem- en ontspanningsoefeningen
- Bewustwordingsoefeningen om signalen van spanning en stress eerder op te merken
- Lichaamsgerichte technieken om contact te leren maken met het lichaam
- Voorlichting en inzicht geven in hoe de klachten kunnen ontstaan en wat kan helpen om de klachten te verminderen of te laten verdwijnen
- Mindfulness
- ACT: mindfulness toegespitst op chronische pijn en chronische vermoeidheid
- Ontspannende massage
- Letterlijk 'in beweging komen', als aanvullende therapie bij depressie en angststoornissen

## Verwijzing en vergoeding

U kunt zonder verwijzing van uw huisarts of specialist terecht voor een onderzoek en behandeling psychosomatische fysiotherapie. Sens Gezondheidszorg® heeft contracten met alle zorgverzekeraars en voldoet aan de door de zorgverzekeraars gestelde eisen om voor vergoeding van een behandeling psychosomatische fysiotherapie in aanmerking te komen.



“BETROKKEN  
EN PERSOONLIJK”

 AFSpraak maken?  
Kijk op de achterzijde voor  
de contactgegevens

## Wie zijn wij?

Sens Gezondheidszorg® is een samenwerkingsverband van enthousiaste en ervaren zorgverleners met verschillende specialismen. Bij Sens Gezondheidszorg® wordt persoonlijke zorg geleverd die gericht is op het vinden en behandelen van de oorzaak, de essentie van de klacht. Door de unieke samenstelling van de verschillende behandelvormen onder één dak, worden niet alleen klachten behandeld die hun oorzaak hebben op het lichamelijke vlak, maar ook op het geestelijke of het emotionele vlak. Vanuit deze holistische visie en samenwerking leveren we zorg die specifiek afgestemd is op het optimaliseren van uw gezondheid. Tevens volgen we de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen, die geïntegreerd worden in het onderzoek en de behandeling. Sens Gezondheidszorg® heeft vestigingen in Tilburg, Kaatsheuvel, Goirle, Hilvarenbeek en Loon op Zand.

## Afspraak of informatie?

Mocht u een afspraak willen maken, meer informatie willen of een van onze behandelaars willen spreken, neemt u dan contact op via onderstaande contactgegevens. Voor meer informatie kunt u ook terecht op onze website: [www.sensgezondheidszorg.nl](http://www.sensgezondheidszorg.nl)

 **Psychosomatische fysiotherapie Tilburg**  
Boomstraat 118E 5038 GV Tilburg  
013-542 7431  
[tilburg@sensgezondheidszorg.nl](mailto:tilburg@sensgezondheidszorg.nl)