

Vergoeding

De meeste verzekeraars vergoeden fysiotherapie in een aanvullend pakket. De exacte voorwaarden staan in uw polis vermeld. De door uw verzekeraar gegeven dekking kunt u ook nakijken op:

www.defysiotherapeut.com

Voor deze specialisatie heeft u een verwijzing van uw huisarts nodig.

Contactgegevens:

Marjolein Fennis, uw fysiotherapeut gespecialiseerd in psychosomatiek

Aanwezig op maandag woensdag en vrijdag.



Een afspraak kunt u telefonisch of via het internet maken. U wordt altijd teruggebeld bij het achterlaten van uw naam en telefoonnummer.

Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck
Strausslaan 90
2551 NR Den Haag
Telefoon: 070-3230003
email: fnw@shg.nl

Belangrijke internetadressen:

www.nieuwwaldeck.shg.nl

www.defysiotherapeut.com

www.nfp.nl

www.kngf.nl

U kunt bij de fysiotherapie van Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck ook terecht voor:

- Medische fitness
- Beweggroep Diabetes en COPD
- Sportfysiotherapie
- Bekkenbodempysiotherapie
- Algemene fysiotherapie



Gezondheidscentrum
Nieuw Waldeck

INFORMATIEFOLDER PSYCHOSOMATISCHE FYSIOTHERAPIE



WWW.NIEUWWALDECK.SHG.NL

Strausslaan 90
2551 NR Den Haag
Tel. 070 3230003
fnw@shg.nl

Inleiding

Zoals iedereen heb je wel eens een te drukke dag, ben je erg moe, heb je spierpijn die je niet kan plaatsen of ben je sneller geïrriteerd.

Als je lichaam en geest in balans zijn met elkaar zullen deze symptomen niet langer dan een paar dagen duren. Is dit niet het geval dan is de kans groot dat je te maken hebt met psychosomatische klachten.



Op dat moment kan een psychosomatische fysiotherapeut u verder helpen.

Psychosomatische fysiotherapie

Ons lichaam is verweven met psychische, emotionele en sociale componenten. Zo kunnen psychische problemen zich lichamelijk uiten en lichamelijke klachten psychische problemen veroorzaken. We spreken dan van psychosomatische klachten (psyche = geest; soma = lichaam). Vaak treden de lichamelijke klachten het meest op de voorgrond en hebben deze bij medisch onderzoek geen duidelijke oorzaak opgeleverd.

Aanmelden

U kunt voor klachten op het gebied van psychosomatiek een afspraak maken bij de hierin gespecialiseerde fysiotherapeute Marjolein Fennis.

Het is raadzaam om eerst een bezoek aan uw huisarts te brengen om uw klachten te bespreken.

Veel voorkomende psychosomatische klachten:

Lichamelijk

- Gespannen lichaamsgevoel
- Slaapproblemen
- Spier- en gewrichtspijn
- Hoofdpijn en duizeligheid
- Ademhalingsproblemen, benauwdheid
- Buikklachten, hartkloppingen

Psychosociaal

- vermoeidheid, ongemotiveerd zijn
- prikkelbaarheid, ontevredenheid
- piekeren, concentratiestoornissen, snel geïrriteerd zijn,
- neerslachtigheid, angstgevoelens, onzekerheid, ongewenste emoties



De fysiotherapeutische behandeling

Eerste afspraak:

Tijdens de eerste afspraak inventariseert de fysiotherapeut wat uw klachten zijn door middel van een vraaggesprek. Hierbij wordt samen met u gekeken naar de oorzaak van uw probleem. Daarnaast bespreken we de factoren waar we aan kunnen werken en uiteindelijk formuleren we het doel, waar u naartoe wilt werken. Zowel de lichamelijke als psychische componenten worden doorgenomen. Bedenk dat al uw informatie in vertrouwde sfeer wordt besproken.

Vervolgafspraak:

In de behandelingen die erop volgen zal de fysiotherapeut met u samen werken aan uw doelen op zowel lichamelijk als psychosociaal vlak.

Gebruikte behandeltechnieken

- de adem, adembewustwording
- lichaamsgevoel en lichaamsbewustwording
- mindfulnessstraining
- progressieve relaxatie
- autogene training
- communicatieve massage
- therapeutische communicatie om denken, doen en voelen inzichtelijk te maken