

## STRESSMANAGEMENT-PLUS

### Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek

In toenemende mate worden artsen en andere hulpverleners in de gezondheidszorg geconfronteerd met patiënten die psychosomatische en/of nerveus functionele klachten hebben. Binnen de reguliere interventies behoort ook fysiotherapie tot de mogelijkheden. Fysiotherapeuten met specifieke nascholing op het gebied van diagnostiek, behandeling en begeleiding van voornoemde problematiek, hebben zich verenigd in een beroepsinhoudelijke lidvereniging van het KNGF: de NFP

De psychosomatische aanpak steunt op twee pijlers:

- Een **actieve aanpak** door de patiënt zelf mbv specifieke oefeningen;
- Een **integrale benadering** binnen het totale behandelplan.

Bij deze benadering is er aandacht voor de lichamelijke klacht, maar worden tevens psychologische aspecten en sociale factoren geïntegreerd.

Naast de gebruikelijke fysiotherapeutische mogelijkheden wordt gebruik gemaakt van interventies op het gebied van:

- Ontspanningstherapie;
- Ademtherapie;
- Stressmanagement;
- Communicatie;

Bewustwording, beleving en het lichamenlijk en cognitief herstructureren van het klachtenpatroon en zijn oorzaken nemen binnen het behandelplan een belangrijke plaats in.

### Ongezonde stress de baas

Fysiotherapie volgens de psychosomatiek is geïndiceerd bij mensen die inadequaat omgaan met spanning. Zij hebben daardoor specifieke klachten of vertonen daarvoor een predispositie.

Uitingsvormen van stressgerelateerde klachten zijn bijvoorbeeld:

- Spierpijnen, rug- en nekklachten;
- Hoofdpijn;
- COPD, hyperventilatie;
- Maag- en darmklachten;
- Nerveuze hartklachten;
- Concentratieproblemen;
- Spanning/onrustgevoelens;
- Chronische vermoeidheid/burnout;
- Slaapstoornissen;
- Angst- en depressieve stoornissen

### De behandeling

De behandeling kan zowel als individueel als in groepsverband gegeven worden. Er kan naast de curatieve mogelijkheden ook aandacht besteed worden aan het voorkómen van deze klachten zowel in het werk als b.v. in de sport.

Relevantie aspecten van het deelgebied van de fysiotherapie liggen vast in een deskundigheidsomschrijving. De NFP hanteert een kwaliteitsregister van fysiotherapeuten die werken volgens de psychosomatiek.

## **Arbeidsverzuim verminderen**

Een groot deel van het arbeidsverzuim wordt veroorzaakt door klachten aan het bewegingsapparaat en klachten op basis van psychische problematiek. De dysbalans tussen **belasting** en **belastbaarheid** bij een patiënt speelt een essentiële rol. Van invloed, naast conditie en copinggedrag:

- Werkdruk;
- Werkomstandigheden;
- Conflictsituaties;
- Life-events.

Binnen de psychosomatische fysiotherapie zijn behandeldoelen:

- Het inzichtelijk maken van oorzaak en gevolg;
- Het vergroten van de algehele belastbaarheid;
- Probleemanalyse;
- Advisering en voorlichting.

Geen tot minimaal verzuim is het streven.

## **Samenwerking**

Gezien het veelal complexe karakter van de problematiek vraagt een efficiënte aanpak om een multidisciplinaire samenwerking met de verwijzend arts of specialist, de begeleidend bedrijfsarts en andere disciplines. Daarbij horen tussentijdse evaluaties en mondelinge en/of schriftelijke rapportage. Wanneer behandelplannen op elkaar afgestemd zijn, neemt de kans op langdurig arbeidsverzuim af.