

UIT BALANS

Patiëntenbrochure N.F.P

In deze brochure vindt u informatie over de mogelijkheden van de fysiotherapeut, die zich heeft gespecialiseerd in de behandeling van spanning- of stressklachten. Bij deze klachten speelt omgaan met stress en ontspanning een belangrijke rol.

Wat zijn spanningsklachten?

Spanningsklachten kunnen zowel van lichamelijke als geestelijke aard zijn. Er is sprake van spanningsklachten als deze klachten verband houden met lichamelijke en/of psychische overbelasting (stress). Deze klachten worden ook wel psychosomatische klachten genoemd.

De samenhang tussen de lichamelijke klachten en de psychische overbelasting is niet altijd direct duidelijk. Uw lichamelijke klachten treden meestal op de voorgrond en hebben bij medische onderzoek geen duidelijke oorzak opgeleverd. Veelal ervaart u zelf prikkelbaarheid, vermoeidheid en gevoelens van gespannenheid, die verband kunnen houden met bepaalde levensomstandigheden zoals:

- Grote werkdruk;
- Conflicten;
- Emotionele gebeurtenissen;
- Relationele problemen;
- Verlies van dierbaren;
- Ernstige ziekteprocessen.

Deze gebeurtenissen, zeker als deze langere tijd blijven bestaan, kunnen u zodanig uit evenwicht brengen dat er spanningsklachten ontstaan.

Spanningsklachten uiten zich in:

- Algehele vermoeidheid;
- Spier- en gewrichtsklachten;
- Nek- en rugklachten;
- Hoofdpijn;
- Maag- en buikklachten;
- Benauwdheid, druk op de borst;
- Duizeligheid en tintelingen in de armen en benen;
- Overmatig transpireren;
- Beverige of trillende handen;
- Hartkloppingen;
- Vaak verkouden en/of griep.

Psychische klachten:

- Lusteloosheid en geestelijke vermoeidheid;
- Prikkelbaarheid, onrust en gejaagdheid;
- Overactief zijn, niet stil kunnen zitten of staan;
- Onvoldoende greep op uw leven hebben;
- Het gevoel hebben uit balans te zijn;
- Neerslachtigheid, somberheid;
- Angstgevoelens en onzekerheid;
- Piekeren, concentratiestoornissen, geheugenverlies;
- Slaapstoornissen;
- Neiging om moeilijke situaties te vermijden;
- Niet meer kunnen genieten en kunnen ontspannen;
- Overmatig eten, roken, alcohol- en koffie gebruik.

Wat is eraan te doen?

De psychosomatisch werkende fysiotherapeut zal u kunnen begeleiden en zijn handelen richten op het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning. Daar er een directe of indirecte samenhang bestaat tussen lichaam en geest komen beide aspecten in de behandeling aan de orde. Om uw stressreacties beter te kunnen begrijpen en waar mogelijk in gunstige zin te beïnvloeden, worden uw leef- en werkomstandigheden bij de behandeling betrokken. De therapeut leert u luisteren naar uw eigen lichaam.

Waaruit bestaat de therapie?

Allereerst zal er een gesprek en onderzoek zijn om uw klachten te begrijpen en waar nodig te verduidelijken en toe te lichten. Dit aanvangsgesprek is dan ook zowel op de lichamelijke als op de psychische klachten gericht. Vaak wordt er gebruik gemaakt van een klachtenlijst die dient om uw ziektegeschiedenis vast te leggen. Hierna wordt samen met u een therapieplan opgemaakt, het doen van de therapie besproken en uw eigen inbreng in het herstelproces gevraagd. Er wordt van u een actieve inzet verwacht bij het aanleren van onderstaande oefeningen.

- Het inzicht krijgen in oorzaak en gevolg;
- Het aanleren van ontspanningsoefeningen;
- Het ervaren van ademtherapeutische oefeningen;
- Houding- en bewegingsadviezen/oefeningen;
- Massage/warmtetherapie;
- Begeleidende gesprekken ter ondersteuning.

U leert invloed te krijgen op uw gezondheid, zodat u na de therapie beter in staat zult zijn om uw klachten aan te pakken.