

Samenwerking met deskundigen

Het complexe karakter van de problematiek rond psychosomatische klachten vraagt veelal om een samenwerking met deskundigen zoals verwijzend arts, psycholoog, bedrijfsarts en andere disciplines. Het op elkaar afstemmen vergroot de kans op herstel.

De psychosomatisch fysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie en in het register van de Nederlandse vereniging Fysiotherapie volgens Psychosomatiek (NFP).

Kosten en vergoedingen

Psychosomatische fysiotherapie is een vorm van fysiotherapie en wordt alleen vergoed door uw verzekering wanneer u een aanvullende verzekering heeft. Het aantal behandelingen dat u vergoed krijgt, hangt onder andere af van uw aanvullende verzekering.

Belangrijk om te weten:

U kunt zich rechtstreeks aanmelden zonder verwijzing (DTF). De voorkeur gaat uit naar een verwijzing van een huisarts of specialist.

We hebben contracten met (bijna) alle zorgverzekeraars. Voor bepaalde behandelingen of diensten kan een eigen bijdrage gelden. De prijzen van onze behandelingen zijn afhankelijk van onze contracten met de zorgverzekeraars.

Vanwege de grote verscheidenheid aan verzekeringspolissen in Nederland is het voor ons als praktijk niet haalbaar om van alle aanvullende polissen te weten hoeveel fysiotherapie er wordt vergoed. Als u niet voldoende bent verzekerd, ligt de verantwoordelijkheid voor de betaling van de behandelingen fysiotherapie bij uzelf.

De behandelingen duren in de meeste gevallen 30 minuten. Tijdens een behandeling zullen wij medische gegevens registreren. Met het patiëntendossier wordt omgegaan volgens de Wet Geneeskundige Behandelingsovereenkomst (WGBO) en de Wet Bescherming Persoonsgegevens (WBP).

Afspraken die niet kunnen worden nagekomen dienen minimaal 24 uur voor de behandeling te worden afgezegd. Bij niet tijdig afzeggen van een afspraak, heeft de praktijk het recht de voorgenomen behandeling bij u in rekening te brengen. Niet nagekomen afspraken worden niet door de zorgverzekering vergoed.

Opmerkingen of klachten?

Mocht u vragen hebben over de behandeling of opmerkingen hebben over de gang van zaken in onze praktijk, aarzel dan niet die te uiten. Niels Prins en Klaas Staal staan u graag te woord en wij zullen er alles aan doen uw behandeling bij onze praktijk zo aangenaam mogelijk te laten verlopen. Als u klachten heeft over uw fysiotherapeut verwijzen wij ook graag naar een van ons. Als de klacht daarna niet naar uw tevredenheid wordt opgelost kan u de folder "Als u rondloopt met een klacht over uw fysiotherapeut" bij de administratie opvragen voor verdere stappen.



Julianalaan 45
3851 RA Ermelo
0341-554482
info@fysio-ermelo.nl

www.fysio-ermelo.nl

Psychosomatische fysiotherapie



Wat zijn psychosomatische klachten? In deze brochure vindt u informatie over psychosomatische klachten, op welke wijze deze zich kunnen uiten en hoe deze ontstaan. Wat is er aan te doen? En waaruit bestaat de therapie?

De psychosomatische fysiotherapie wordt uitgevoerd door een geregistreerde fysiotherapeut die hiervoor een specialistische opleiding gevolgd heeft.

Onze praktijk staat voor medisch noodzakelijke zorgverlening en vooruitstrevende, kwalitatief hoogwaardige fysiotherapie met een persoonlijk karakter.

Ook al presenteren de psychosomatische klachten of spanningsklachten zich fysiek; de mogelijke oorzaak kan op het emotionele, mentale of psychosociale vlak liggen. De samenhang tussen de lichamelijke klachten en de factoren op het emotionele, mentale of psychosociale vlak is niet altijd duidelijk. Medisch onderzoek levert niet altijd een heldere oorzaak op. Soms is er sprake van lichamenlijk onverklaarbare of onbegrepen klachten.

De lichamelijke klachten treden echter meestal op de voorgrond. In eerste instantie merkt u vaak wat vage signalen op als vermoeidheid, pijnlijke spieren en prikkelbaarheid. Deze signa-

len kunnen een relatie hebben met stressfactoren en dan spreken we ook wel van stressgerelateerde klachten.

Deze kunnen in verband staan met bepaalde ingrijpende gebeurtenissen, zoals:

- ernstige ziekte in de directe omgeving
- werkloosheid en toekomstonzekerheid
- problemen in relaties, conflicten
- verhuizing
- verlies van dierbaren
- financiële problemen
- combinatie werk, gezin en mantelzorg

Psychosomatische klachten uiten zich onder meer in:

lichamelijke klachten

- vermoeidheid
- spier- en gewrichtsklachten
- hoofdpijn
- rug- en nekklachten
- maag- en buikklachten
- duizeligheid en tintelingen in armen en benen
- benauwdheid, druk op de borst
- overmatig transpireren
- hartkloppingen
- terugkerende lichamelijke klachten
- verhoogd vatbaar voor verkoudheid en infecties

psychische klachten

- prikkelbaarheid, onrust, opgejaagd voelen
- overactief zijn, niet stil kunnen zitten
- lusteloosheid en nergens zin in hebben
- slaapstoornissen
- onverschilligheid, niet meer echt kunnen voelen
- neerslachtigheid en somberheid
- onvoldoende controle hebben op uw leven
- angstgevoelens en onzekerheid

- piekeren en malen
- vergeetachtigheid, concentratiestoornissen
- niet meer kunnen genieten
- stemmingswisselingen
- overmatig eten, roken, alcohol- en / of medicijngebruik

Hoe ontstaan deze klachten?

Bij lichamelijke klachten spelen soms negatieve gedachten en onjuiste opvattingen een belangrijke rol. Ook emoties zoals gevoelens van angst, twijfel, onzekerheid, verdriet en boosheid kunnen een rol spelen die het herstel mogelijk belemmeren. Daarnaast heeft de wijze waarop met de klachten wordt omgegaan, het gedrag, eveneens een grote invloed op de gezondheid.

Al deze factoren veroorzaken o.a. een verhoogde spierspanning die onder meer kunnen leiden tot een stress- spierreactie en indien dit langdurig aanhoudt tot klachten van het bewegingsapparaat.

Wat is eraan te doen?

De psychosomatische fysiotherapie richt zich op het beter leren voelen, zich meer bewust worden van lichamelijke (stress) signalen en van de emoties die ermee verbonden zijn. Er ontstaat een beter lichaamsbewustzijn. Men komt dichterbij zichzelf, kan zich beter ontspannen en leert de eigen grenzen herkennen. Op deze wijze krijgt het herstelvermogen een kans en de algehele conditie verbetert. Er ontstaat een nieuwe balans in belasting en belastbaarheid en middels lichaamstherapie en therapeutische gesprekken wordt u begeleid in de opbouw en het behoud van een gezonde, actieve en ontspannen leefwijze.

Waaruit bestaat de therapie?

De therapie bestaat naast onderzoek uit een lichaamsgerichte aanpak en therapeutische gesprekken en begeleiding. Allereerst verrichten we onderzoek naar de mogelijke oorzaak van de klachten en de daarbij behorende lichamelijke, psychische en sociale aspecten. Ook kijken we naar de onderlinge samenhang en eveneens naar factoren die mogelijk de klachten (onbewust) in stand kunnen houden.

De lichaamsgerichte aanpak bestaat onder meer uit:

- houdings- en bewegingstherapie,
- adem- en ontspanningstherapie
- ervarings- en bewustwordingstechnieken,
- communicatieve massage.
- hartcoherentie (een biofeedbackmethode)

In wisselwerking hiermee wordt gebruik gemaakt van inzichtgevend gesprekken en technieken op het gebied van assertiviteit, communicatie en stresshantering.

