

Bewegen als medicijn

Regelmatig bewegen is, naast behandeling met medicijnen of gesprekken, voor mensen die een depressie hebben, zeer aan te raden. Het verbetert je lichamelijke conditie, geeft energie en bevordert daarmee je genezing. Door meer te bewegen slaap je bovendien ook veel beter! Ritmisch bewegen (wandelen, schommelen) of naar ritmische geluiden luisteren (golven van de zee, klassieke muziek, rustig in-uitademen) helpen ons lichamen en geestelijk te ontspannen.

Blijf in beweging!

De nieuwe beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad wil mensen stimuleren om meer te bewegen en minder stil te zitten. Het advies is om minstens 2½ uur per week matig intensief te bewegen, bv door geregeld 20-30 min. te wandelen, fietsen of zwemmen.

Sterke spieren en botten zijn gezond

Door spieren en botten te versterken, verlagen we het risico op chronische ziekten zoals overgewicht (obesitas), diabetes, hart- en vaatziekten en longaandoeningen (COPD). Ook wordt de kans op depressieve klachten verlaagd door bewegen. Ouderen voorkomen met meer bewegen de kans op valpartijen en botbreuken (osteoporose).

Beweegnorm voor Kinderen

Kinderen horen 1 uur per dag te bewegen, zoals lopen, fietsen, rennen, sporten of buiten spelen.

Blijf zo fit en gezond mogelijk

Geregeld bewegen helpt de fitheid en spierkracht te verbeteren, draagt bij aan een sneller herstel bij klachten of helpt deze te voorkomen.



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

Team

Ons team is gespecialiseerd in:

- Fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Handtherapie, dry needling
- CIOS-beweegtherapie

Kwaliteit

Onze fysiotherapeuten zijn BIG geregistreerd, deskundig & (master)geschoold in hun vakgebied.

Training

Wij verzorgen diverse beweegprogramma's voor verschillende doelgroepen. Kijk op onze website of informeer bij onze therapeuten.

Sportieve relatie

Wij zijn sponsor van MHC Bommelerwaard team Heren I en Dames I. Bij de hockeyclub organiseren we jaarlijks onze Senioren Sportdag en de Kerst Koffie voor onze 65+ cliënten. Introducés welkom.

Contact

Zaltbommel Vergtweg 18
Hogeweg 65d
Gameren Ridderhof 7

Mail praktijk@fysiobommelerwaard.nl
Tel 0418 514841

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

Psychosomatische fysiotherapie

Voor klachten bij bewegen



UW PSYCHOSOMATISCH FYSIOTHERAPEUT

is gespecialiseerd in
lichamelijke klachten die samenhangen
met psychische en sociale factoren

Therapie & Training

Naast fysiotherapie verzorgen we tevens
HANDTHERAPIE en DRY NEEDLING en
aangepaste trainingen op maat ter revalidatie,
bij specifieke aandoeningen, voor senioren of
tijdens-na je zwangerschap

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

PSYCHOSOMATISCHE KLACHTEN



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

PSYCHOSOMATISCHE FYSIOTHERAPIE

Psychosomatische klachten kunnen zich uiten in lichamelijke en/of psychische klachten:

LICHAMELIJKE KLACHTEN

- Benauwdheid, moeite met ademen
- Hoofdpijn, nek-, rug- en bekkenklachten
- Onverklaarbare spier- en gewrichtspijn
- Extreme (chronische) vermoeidheid
- Niet kunnen ontspannen
- Druk op de borst of hartkloppingen
- Duizeligheid
- Onverklaarbare maag-, darm- of buikklachten
- Vervreemd voelen van het eigen lichaam

PSYCHISCHE KLACHTEN

- Lusteloos zijn
- Over grenzen gaan
- Slecht of te veel slapen
- Angstklachten (paniekaanval of -stoornis)
- Moeite met concentratie
- Sombor zijn en/of veel piekeren
- Algeheel gevoel van onbehagen
- Prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn
- Niet meer kunnen genieten en ontspannen
- Overmatig eten, roken, alcohol-, drugs- en medicijngebruik

DEZE KLACHTEN KOMEN VAAK VOOR BIJ

- Burn-out
- Depressie
- Fibromyalgie
- Hyperventilatie
- Angststoornissen
- Chronische pijnklachten
- Onverklaarde lichamelijke klachten (SOLK)

Uw psychosomatisch fysiotherapeut is BIG-geregistreerd en heeft na 4-jarige opleiding tot fysiotherapeut, de 3-jarige masteropleiding tot psychosomatisch fysiotherapeut behaald.

Weer in balans

LICHAAM EN GEEST

Soms zit het gewoon even niet mee: op het werk of privé druk, rennen van hot naar her, alle ballen in de lucht te zien houden, druk met van alles en jezelf een beetje voorbij lopen. En dan 'opeens' krijg je lichamelijke klachten: hoofdpijn, nekkramp, schouderklachten, een tennisarm of het schiet in je rug: je lichaam gaat in protest.

Uw psychosomatisch fysiotherapeut kan u helpen om oorzaak en gevolg in kaart te brengen en de balans te helpen herstellen. Natuurlijk wordt er ook gekeken naar uw lichamelijke klacht en wordt gezorgd dat u beter kunt functioneren door de spieren en gewrichten soepeler te maken, pijn te verminderen en kracht en fitheid te herstellen.



Maar met alleen de spieren weer soepel krijgen zijn we er niet! Want aanhoudende stress leidt tot een verhoogde spierspanning en zo komt de klacht weer terug en ontstaat een vicieuze cirkel.

Het doel is om inzicht te krijgen in het ontstaan van uw klacht en u mogelijkheden aan te leren om uw klachten te doen afnemen. Luisteren naar uw lichaam zorgt dat u weer goed in balans komt!

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

De psychosomatisch fysiotherapeut onderzoekt de oorzaken die verband kunnen houden met het ontstaan of voortbestaan van de lichamelijke en/of psychische klachten, bijvoorbeeld:

INTAKE

- Hoge werkdruk of privé
- Conflicten- Emotionele problemen
- Verlies van dierbaren
- Ernstige ziekteprocessen
- Relatieproblemen
- Terugkerende stressvolle situaties
- Fysieke of geestelijke trauma's
- Moeite met omgaan met chronische aandoening

ONDERZOEK

Na de intake wordt een normaal fysiotherapeutisch onderzoek afgenomen van de locatie waar u (pijn)klachten heeft.

BEHANDELPLAN

Dit is aangepast aan uw klachten, wensen en verwachtingen en in afstemming met de prognose die u wordt gegeven.

BEHANDELING

- Ontspanningstherapie
- Psychomotorische therapie
- Adembewustwording en ademtherapie
- Bewustwordingsoefeningen om signalen van spanning en stress eerder op te merken
- (Pijn)educatie
- Oefeningen ter verbetering van het lichaamsbewustzijn
- Communicatieve massage
- Stressmanagement
- Gedragmatige begeleiding/coaching
- Graded activity of graded exposure