



Bekkencentrum Zaltbommel

Gespecialiseerde Bekkenfysiotherapie & Training

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.bekkencentrumzaltbommel.nl
Hogeweg 65d, Zaltbommel - 0418 514841



Bekkencentrum Zaltbommel

Gespecialiseerde Bekkenfysiotherapie & Training

Psychosomatische fysiotherapie

Voor klachten bij bewegen



UW PSYCHOSOMATISCH FYSIOTHERAPEUT

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

Therapie & Training

Onze psychosomatische fysiotherapeut werkt nauw samen met andere disciplines. Zoals op het gebied van ontspanningscursussen en mindfulness lessen of bij (hart)revalidatie in de 1^e lijn. Vraag ons om meer info!

www.bekkencentrumzaltbommel.nl
Hogeweg 65d, Zaltbommel - 0418 514841

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.

Bewegen als medicijn

Wist u dat regelmatig bewegen het risico verkleint op hartklachten, beroerte, diabetes en sommige soorten van kanker? Daarnaast stimuleert bewegen de botopbouw, versterkt de spieren, vergroot de longcapaciteit, voorkomt valrisico's en helpt het lichaamsgewicht op orde te houden.

Een goed gevoel bij bewegen

Geregeld bewegen verbetert ons humeur en laat onze hersenen beter werken, vooral bij taken die om aandacht, organisatie en planning vragen. Lichaamsbeweging kan daarnaast symptomen van depressie en angst verlichten. Bewegen is dus niet alleen goed voor onze fysieke gezondheid, maar bevordert ook onze mentale gezondheid!

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) en worden botten sterker (preventie osteoporose). Bewegen bevordert ook het evenwicht en de coördinatie, waardoor met name bij ouderen de kans op valpartijen en ziekenhuisopname verkleind wordt.

Beweegnorm voor Kinderen

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

PSYCHOSOMATISCHE KLACHTEN



Bekkencentrum Zaltbommel

Gespecialiseerde Bekkenfysiotherapie & Training

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' ontstaan klachten als hoofd-nekpijn, schouderklachten, een tennisarm of het schiet in je rug: je lichaam gaat in protest bij teveel stressfactoren.

Uw psychosomatisch fysiotherapeut kan u helpen om oorzaak en gevolg in kaart te brengen en de balans te helpen herstellen. Tijdens de behandeling vormt het lichaam het aangrijpingspunt. Zo wordt er aandacht besteed aan het beter leren hanteren van de klacht en kan klachtenvermindering plaatsvinden.



Naast de lichamelijke klachten richt de psychosomatisch fysiotherapeut zich specifiek op het herkennen en transparant maken van de complexe relaties tussen bewegend en psychisch functioneren.

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.bekkencentrumzaltbommel.nl
Hogeweg 65d, Zaltbommel - 0418 514841

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 of emotionele problemen
- Verlies van dierbaren
- Ernstige ziekteprocessen
- Relatieproblemen
- Terugkerende stressvolle situaties
- Fysieke of psychische trauma's
- Moeite met omgaan met chronische aandoening

ONDERZOEK

Na de intake kan een fysiotherapeutisch onderzoek gedaan worden. Ook kunnen extra vragenlijsten worden ingezet om uw klachten beter in kaart te brengen.

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