

# Psychosomatische Fysiotherapie

118 september 2024, Elst

Daron Buenting, Psychosomatisch  
fysiotherapeut en bestuurder

# Stel je voor dat....

- *Je wakker wordt na een periode waarin alles anders was.*
- *Je een zware strijd hebt geleverd tegen een onzichtbare vijand: sepsis.*
- *Je een marathon hebt gelopen zonder je daarop voor te bereiden.*
- *Nu begint de reis naar herstel, een reis die net zo uitdagend is als de strijd die je hebt gevoerd.*

*Wat als de grootste strijd in je leven niet zichtbaar is aan de buitenkant?*

**Hoe vind je de weg terug naar je oude zelf? Hoe hervind je je kracht en energie?**

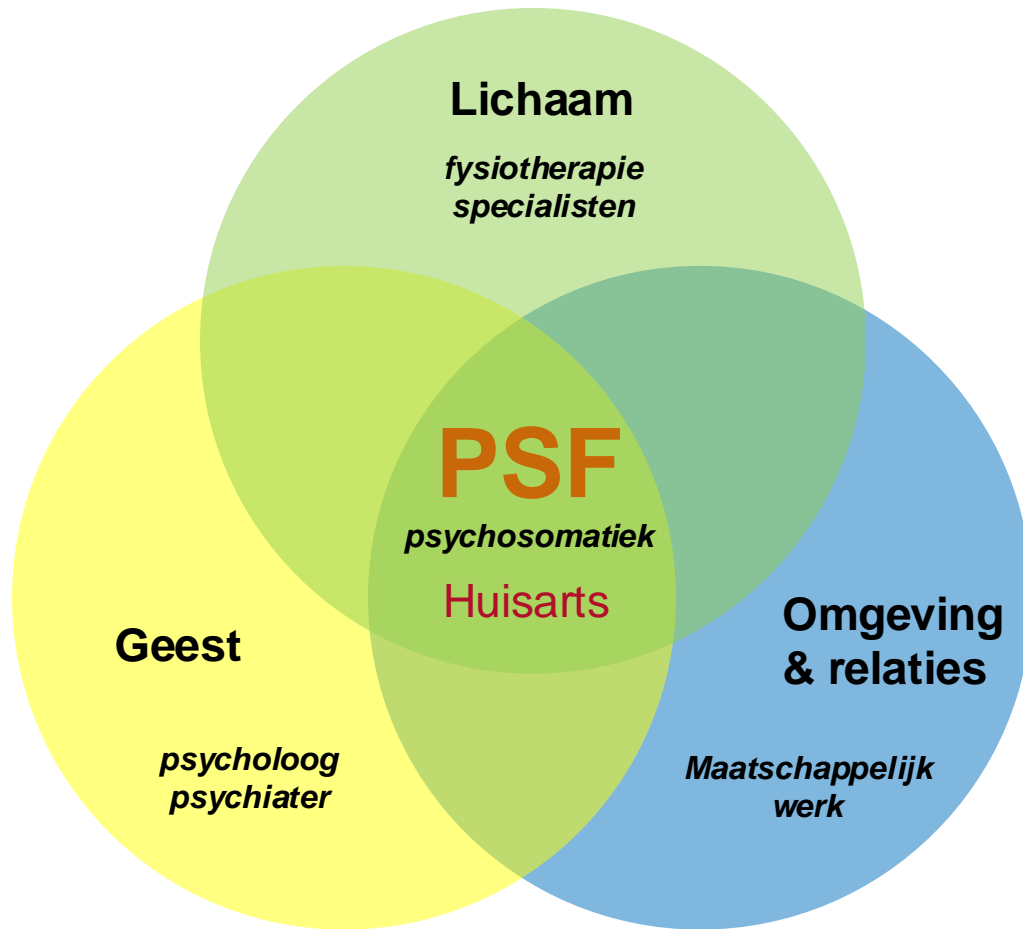
# Psychosomatische fysiotherapie

**Psycho** = geest (gedachten en emoties), psychologische of mentale aspecten van een persoon

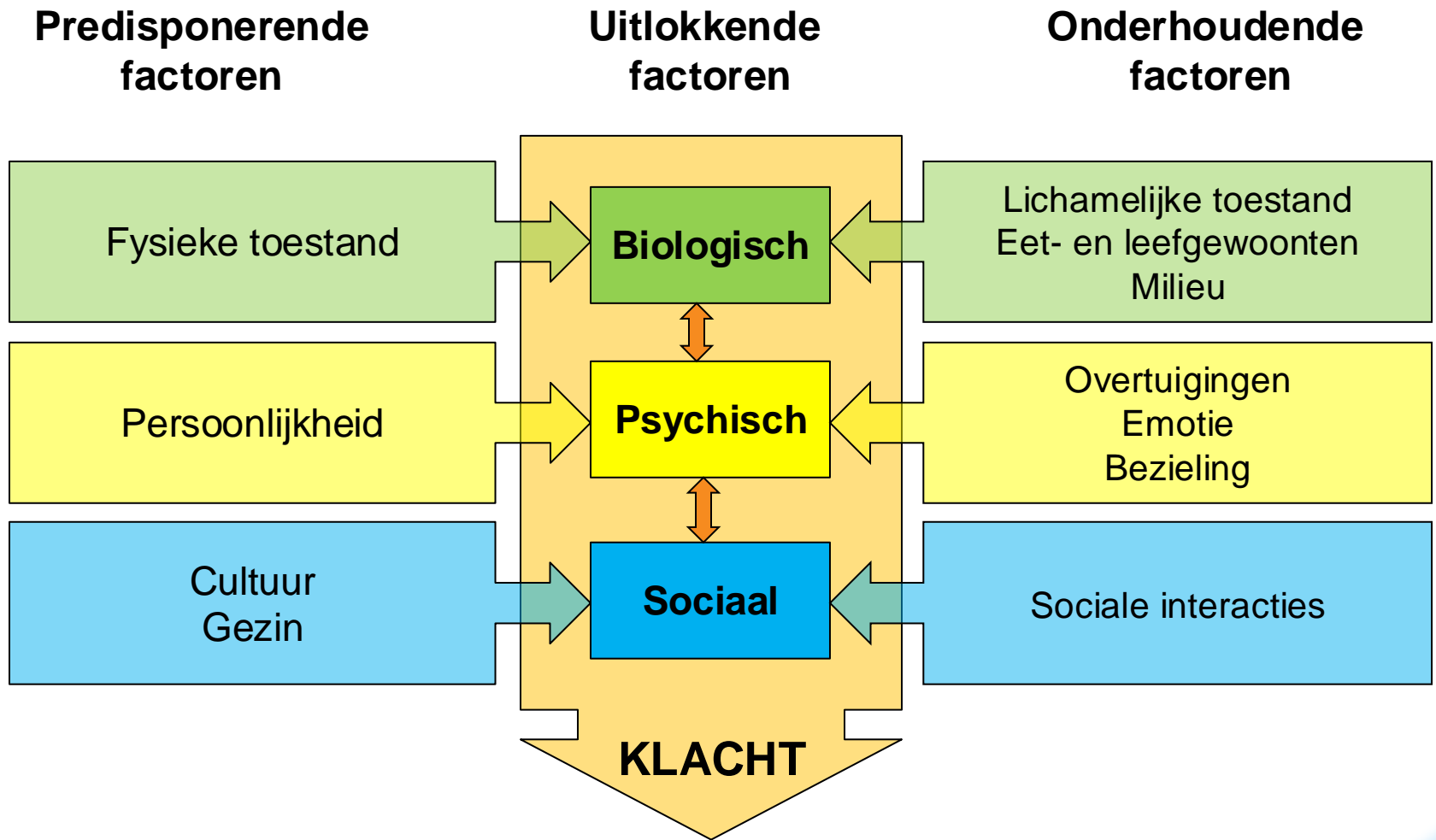
**Somatisch** = lichaam (soma), fysieke / lichamelijke aspect van een persoon

Algemeen fysiotherapeut (4 jarig) met een master (3 jarig) in de richting van de psychosomatiek.

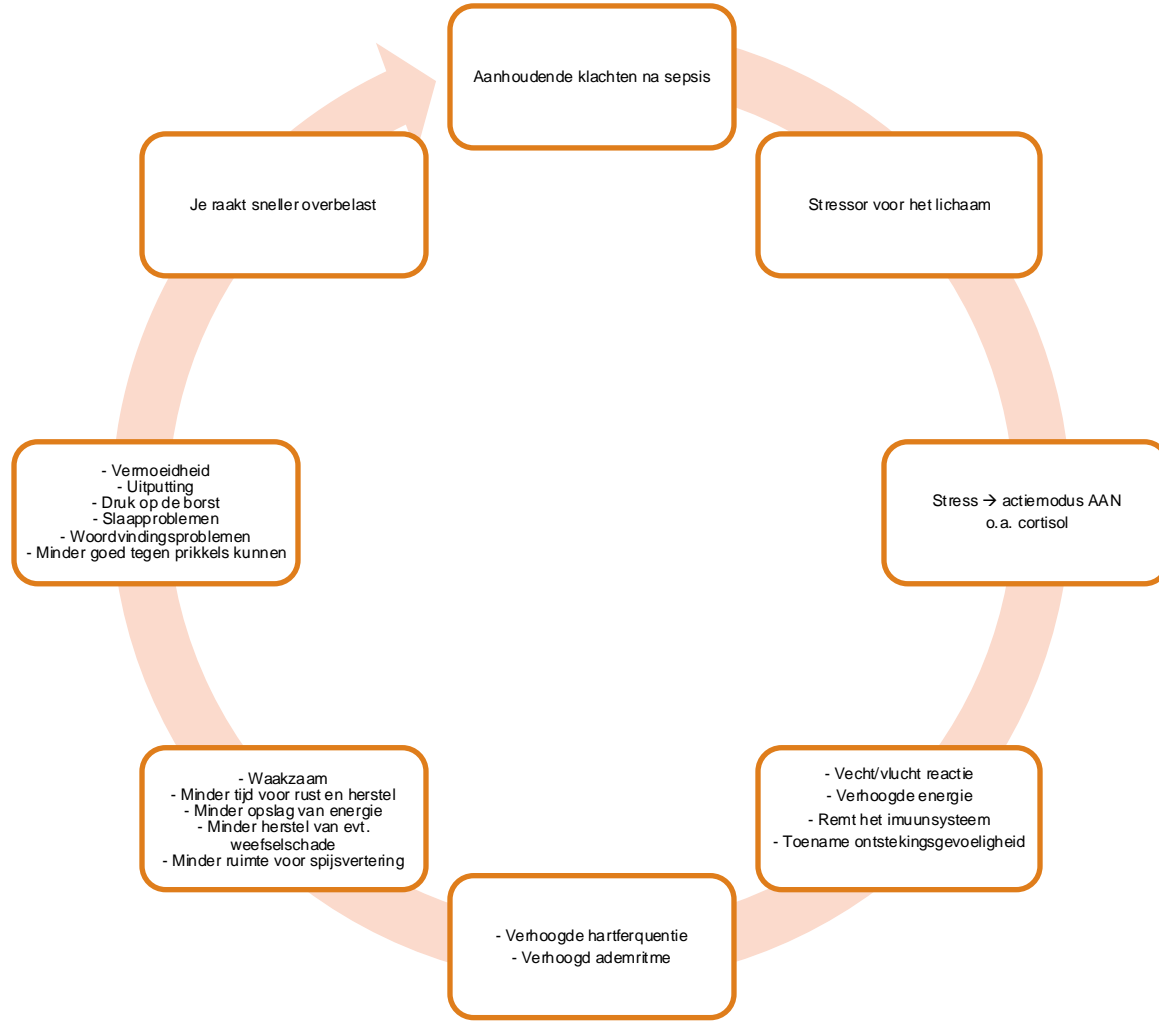
# Het bio-psycho-sociale model



# Bio-psycho-sociale model



# Vicieuze cirkel?



# Wat zien wij veel in de praktijk

- **Verstoord lichaamsbewustzijn**
- **Verstoord lichaamsbeeld**
- **Verstoord emotioneel bewustzijn**
- **Discongruentie verhaal en mimiek**
- **Verstoord adempatroon**



# Behandelmethoden psychosomatische fysiotherapie

- **Lichaamsbewustwordingstraining**
  - houding, adem, beweging
- **Spanningsregulatie**
  - ontspanningsoefeningen – ademoefeningen
- **Psycho-educatie**
  - Inzicht geven en leren omgaan met stressoren
  - Pacing strategie
  - Vicious cirkels
- **Cognitieve interventies**
  - klachthantering en gedragsverandering
  - aanleren alternatieve strategieën
- **Oefentherapie**
  - Pacing strategieën
  - Opbouwen van reserves
  - graded activity - graded exposure (bij angst)
  - ADL-gerichte training - activeren/conditietraining

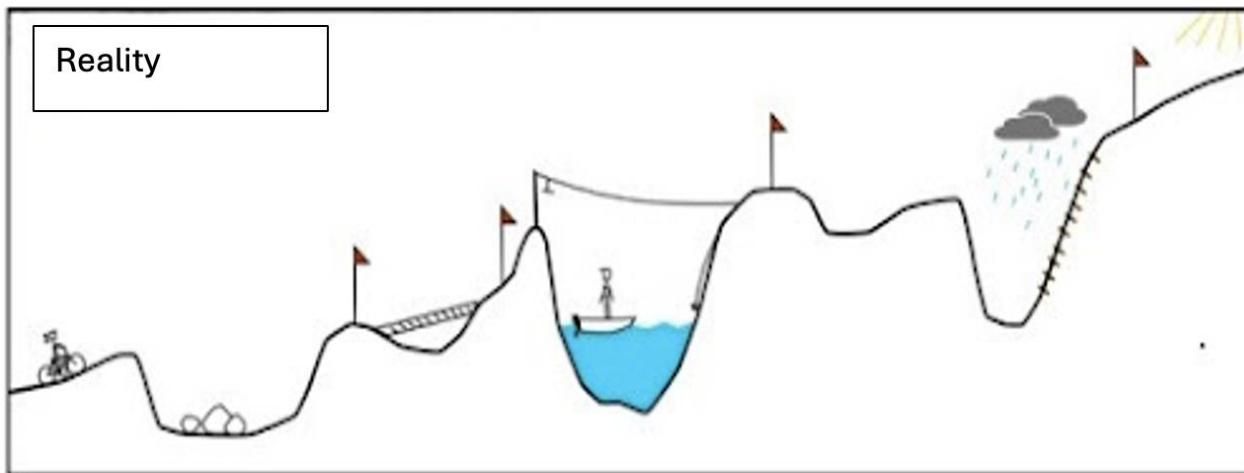
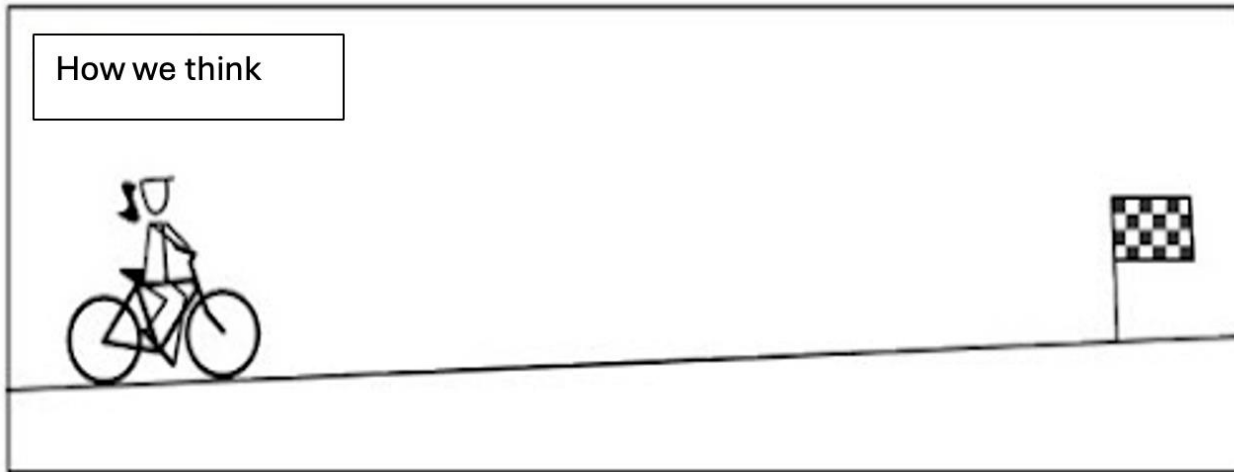


# Let's practice

## Instructies voor de oefening:

1. Ga comfortabel zitten, voeten plat op de grond, ogen sluiten
2. Denk aan een zorgelijke of negatieve gedachte
3. Let op fysieke reacties: spierspanning, hartslag, ademhaling
4. Vervang de negatieve gedachte door een positieve of rustgevende gedachte
5. Let op veranderingen in fysieke sensaties: ontspanning, diepere ademhaling
6. Deel je ervaring met je buurman/buurvrouw (voor de mensen online schrijf het op)

# Keep in mind



# Bedankt voor uw aandacht

[www.psychosomatischefysiotherapie.nl](http://www.psychosomatischefysiotherapie.nl)

<https://defysiotherapeut.com/gespecialiseerde-fysiotherapie/psychosomatisch-fysiotherapeut/>