

THERAPEUTEN

Ons fysiotherapeuten vergroten regelmatig hun kennis en vaardigheden met extra scholing en zijn op meerdere gebieden gekwalificeerd. Zo hebben we ook een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het behandelen van onbegrepen, lichamelijke klachten.

EEN AFSpraak MAKEN

U kunt een afspraak maken op onze praktijken van MMfysio. Voor vragen kunt u ons bereiken tussen 8.00 en 17.30 uur via 024- 3580779 of via ons mailadres info@mmfysio.nl.



Grip op onbegrepen klachten



024-3580779



info@mmfysio.nl



www.mmfysio.nl

GRIP OP ONBEGREPEN KLACHTEN

In deze folder vindt u informatie over hoe fysiotherapie kan helpen bij onbegrepen klachten. Onverklaarde lichamelijke klachten waar geen medische diagnose voor is. Denk aan niet goed kunnen doorademen, vermoeidheid, maagpijn of hartkloppingen. Bij veel van deze onbegrepen klachten blijkt dat het onbewust werkende (autonome) zenuwstelsel ontregeld is.

ONS ONBEWUST WERKENDE (AUTONOME) ZENUWSTELSEL

In ons lichaam werkt ons onbewust werkende zenuwstelsel de hele dag door om ons lichaam af te stemmen op de omstandigheden in en om ons heen. Onbewust, zoals een signaal van vermoeidheid als we rust nodig hebben of een dorstgevoel als ons lichaam vocht nodig heeft. Een goede afstemming van in- en ontspanning zorgt over het algemeen voor een goede afwisseling waardoor ons lichaam kan herstellen.

ONBEGREPEN KLACHTEN, HOE ONTSTAAN ZE?

Onbegrepen klachten lijken vaak geen oorzaak te hebben. Ze sluipen als het ware ons lichaam binnen en ondermijnen geleidelijk aan onze gezondheid. Signalen die ons lichaam geven, worden niet herkend als een signaal dat ons bewust maakt dat er iets niet goed gaat. Pas als er klachten ontstaan die ons dagelijkse bestaan hinderen, worden we ons bewust dat er iets niet goed gaat. Er lijkt vaak geen duidelijke oorzaak te vinden.

FYSIOTHERAPIE BIJ ONBEGREPEN KLACHTEN

De fysiotherapeut zal starten met een intake om een goed beeld te krijgen van uw klachten. Er wordt gekeken naar de periode voordat de klachten uw leven gingen hinderen. Er wordt gevraagd naar uw gezondheid en dagelijks functioneren. In overleg wordt een behandelplan opgesteld. De behandeling is gericht op een goede afstemming van in- en ontspannen. Denk aan het verminderen van spanningsklachten, leren ontspannen, beheersen van een goede ademhaling en opbouwen van activiteiten. Samen wordt er gekeken naar passende adviezen voor in uw dagelijkse leven.

Het is belangrijk om zeker te weten dat er geen medische oorzaak is voor uw klachten. Bij twijfel wordt u terugverwezen naar uw huisarts.