

Psychosomatische fysiotherapie

Terug in balans

Patiënten met een burn-out, depressie, angststoornis of somatisch onverklaarde lichamelijke klachten (huisartsenstandaard: SOLK), moeten vaak op zoek naar een nieuw evenwicht tussen lichaam en geest. De psychosomatische fysiotherapeut kan daarbij helpen.

TEKST: MARINA HEIJ, FOTO'S: FTB (& CENTRUM VOOR BEWEGEN EN BEWUSTZIJN)

In de fysio-oefenzaal levert een patiënte (40) zichtbaar strijd met zichzelf. Even daarvoor kreeg zij de opdracht van haar psychosomatische fysiotherapeute Femke van Keken om een aantal grote hoepels draaiende te houden. 'Hoeveel hoepels moet ik?', vraagt de vrouw, die al benauwd wordt bij de gedachte alleen. 'Dat mag je helemaal zelf weten', antwoordt Femke. De vrouw zet stoer in op vijf hoepels, brengt ze één voor één aan het draaien en begint als een dwaas achter de hoepels aan te rennen. Zodra er één dreigt stil te staan en om te vallen, geeft ze er een flinke zwieper aan, om vervolgens snel naar de volgende te rennen. 'Hoe lang nog?', hijgt ze na enige minuten. Femke zegt dat het wel genoeg is. De vrouw stopt met rennen en vliegen en verontschuldigt zich. 'Sorry hoor Femke, het waren er ook zo veel.'

'Geeft niks', zegt Femke. 'Maar kun je zelf uitleggen wat er gebeurde?'

'Tsjja, ik geloof dat ik mezelf voorbij liep. Ik vond het zó belangrijk dat die hoepels bleven draaien.'

Femke legt geduldig uit dat dat precies is wat de vrouw waarschijnlijk haar hele leven lang doet.

Zorgen dat ze de boel overeind houdt. Want die ene hoepel is het werk, de andere haar gezin, de hond, de was, en ga zo maar door. 'Je wilt alles draaiende houden, tot je er letterlijk bij neervalt.' De vrouw zegt dat ze dat nu eindelijk inziet. Ze hoopt dat ze met dat inzicht ook wat spanning kan loslaten, waardoor haar nekklasten verminderen. Die houden volgens Femke vrijwel zeker verband met haar hyperventilatie en de neiging om alles onder controle te willen houden.

Somatische klacht

Om bij een psychosomatische fysiotherapeut terecht te komen, moet er sprake zijn van een somatische klacht, zoals rugpijn, nekklasten of hyperventilatie. Meestal hebben patiënten met deze klachten geen benul waar die vandaan komen, of wat ze in stand houdt. Ze zien zich geconfronteerd met beperkingen in het dagelijks leven, zijn bijvoorbeeld snel moe en geprikkeld of durven niet meer de dingen te ondernemen waar ze voorheen niet eens over nadachten: boodschappen doen in een volle supermarkt, de auto in, op visite gaan.

'Een organische oorzaak heeft de huisarts, vaak samen met een neuroloog of orthopeed, uitgesloten'

Kracht

De kracht van deze vorm van fysiotherapie zit 'm in het feit dat er enerzijds wordt gekeken naar de somatische klacht, maar daarnaast naar het persoonlijk gedrag. Wat voor type ben je, hoe ga je om met stress, ziekte of problemen? Welke omstandigheden roepen angst op, kan je wel voldoende je eigen grenzen aangeven? Femke: 'Ik laat door middel van oefeningen de patiënt ervaren wat er gebeurt in het lichaam. Daardoor heeft hij of zij meer inzicht in het ontstaan van de klacht. Soms zijn ontspanningsoefeningen of het verbeteren van de ademhaling al voldoende om de patiënt zich veel beter te laten voelen.'

De vrouw uit de oefenzaal laat weten dat ze na enkele sessies met Femke inzag dat ze systematisch te veel hooi op haar vork nam, waardoor ze tegen een burn-out aan zat. Ze werkt nu onder leiding van Femke aan het herstel van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid. En tussen spanning en ontspanning. ●

De psychosomatisch fysiotherapeut ziet mensen met angst, depressie, burn-out en onverklaarde lichamelijke klachten. 'De klachten kunnen verband houden met bepaalde levensomstandigheden, zoals hoog ervaren werkdruk, conflicten of emotionele gebeurtenissen', legt bestuurslid Markwin van Veelen van de Nederlandse vereniging voor Fysiotherapie volgens de Psychosomatiek (NFP) uit. 'De klachten hebben in elk geval geen organische oorzaak. Dat heeft de huisarts, vaak samen met een neuroloog of orthopeed, uitgesloten.'

Psycholoog

De interventies die de psychosomatische fysiotherapeut gebruikt, zijn: psycho-educatie, sturen op gezond (bewegings-)gedrag en leefstijl, cognitief gedragsmatige therapie, bewustwordingsmethodieken, ontspannings- en communicatiemethodieken, lichaamsgerichte interventies en stress management. Femke: 'De mensen die bij mij onder behandeling komen, zeggen vaak dat ze het jammer vinden dat ze niet eerder op het bestaan van deze behandelmethodes zijn geweest. Ze hebben het gevoel dat ze nu pas worden begrepen. De stap om naar een psychosomatisch fysiotherapeut te gaan is ook kleiner dan om naar een psycholoog te gaan. Daar heerst blijkbaar toch meer een taboe op.'

Van Veelen bevestigt dit, maar zegt ook: 'Wij zijn niet de vervanger van de psycholoog, maar zitten wel eerder in de keten. Soms zie je echter dat er veel meer aan de hand is. Op dat moment verwijzen wij terug naar de huisarts met het advies van psychologische hulp.'

Wat kan jij doen?

Mogelijk heb jij patiënten die regelmatig contact opnemen met de praktijk voor wisselende (chronische) klachten: vermoeidheid of slaperigheid, schouderklachten, hoofdpijn, nek-, rug- en bekkenklachten, hartkloppingen of een drukkend gevoel op de borst. Hun psychische klachten variëren van somber zijn en lusteloosheid tot prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn. Als de huisarts geen aanwijsbare oorzaak heeft kunnen vinden, dan is psychosomatische fysiotherapie misschien een optie voor deze patiënt. De behandelmethodes worden ook toegepast bij kinderen. Psychosomatische fysiotherapie is een erkende specialisatie binnen de fysiotherapie. Voor meer informatie kan je terecht op www.psychosomatische fysiotherapie.nl of via het bureau KNGF: (033) 467 29 00.