

Wilt u meer weten?

Over uw eerste afspraak of heeft uw een andere vraag? Bel of mail ons, we helpen u graag met uw herstel!

Specialisaties binnen de praktijk

Fysiotherapie Kompas is een praktijk voor gespecialiseerde fysiotherapie. U kunt hier terecht voor:

- Kinderfysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Manueel therapie
- Reguliere fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Geriatricfysiotherapie
- Psychosomatische therapie
- Oncologie fysiotherapie
- Bedrijfsfysiotherapie
- Oefentherapie Cesar
- Echografie
- Dry Needling
- Hydrotherapie
- Leefstijlcoaching

Gezond bewegen volwassenen

Fysiotherapie Kompas verzorgt verschillende groepstherapie beweegprogramma's voor volwassenen.

- COPD
- Hartklachten
- Etalagebenen en vaatklachten
- Diabetes
- Rugklachten
- Valpreventie
- Fitness voor ouderen
- Parkinsongroep
- Zwangerfit
- Mamafit

Vergoeding & verwijzing

De behandelingen psychosomatische therapie worden voor personen tot 18 jaar vergoed vanuit de basisverzekering. Voor personen vanaf 18 jaar vanuit de aanvullende verzekering. Het aantal behandelingen of het maximaal te vergoeden bedrag verschilt per verzekeraar. Het is belangrijk dit na te kijken in uw polis. Een verwijzing van een arts is niet noodzakelijk, u kunt zelf contact met ons opnemen.



**kom
pas**
gezondheidscentrum

Geeft richting aan gezondheid

Jacques Perkstraat 1
inrit aan de Staringstraat
7552 JR Hengelo
074 - 250 41 34
info@fysiotherapiekompas.nl
www.fysiotherapiekompas.nl



psycho somatische therapie

**kom
pas**
fysiotherapie

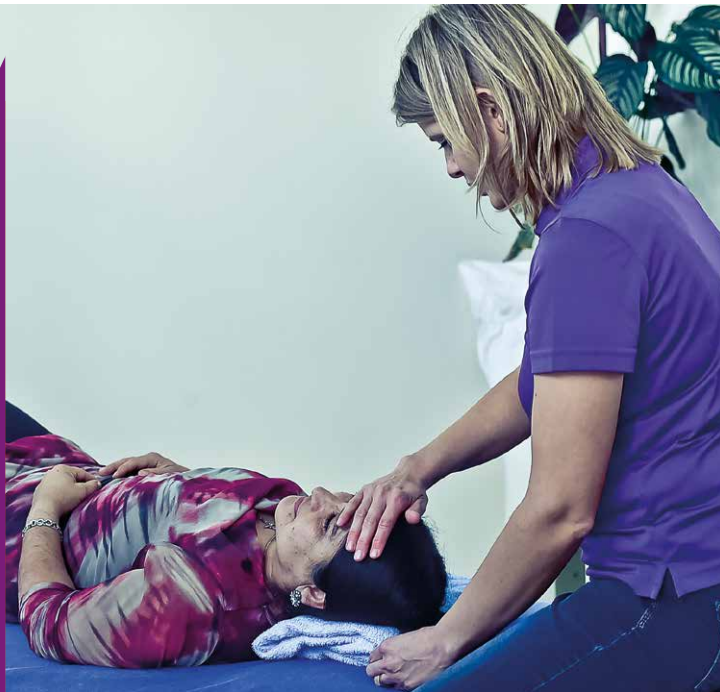
HELPT U WEER
IN BALANS TE
KOMEN



Een te hoge werkdruk, teveel drukte thuis, ingrijpende gebeurtenissen in ons leven, zorgen, problemen, conflicten of dagelijkse ergernissen kunnen stress opleveren. U kunt daardoor uit balans raken. Veel en langdurig stress kan psychische en/of lichamelijke klachten veroorzaken. De psychosomatisch therapeut helpt u lichaam en geest weer in balans brengen.

Psychosomatische klachten

Eenzijdig kunt u stress psychisch ervaren. Bijvoorbeeld wanneer de concentratie vermindert, u prikkelbaar wordt, gaat piekeren of problemen heeft met slapen. Anderzijds kunt u stress ook meer lichamenlijk ervaren door bijvoorbeeld vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanningsklachten en ademhalingsproblemen. Vaker veroorzaakt stress een combinatie van psychische en lichamenlijke klachten. We spreken dan van psychosomatische klachten. Ook de manier waarop u tegen een klacht aankijkt of hoe u met problemen omgaat, kan een rol spelen bij het ontstaan van stressklachten.



Psychosomatische behandeling

- Therapeutische gesprekken met als doel de problemen helder te krijgen, deze te verwerken, indien mogelijk op te lossen of beter te hanteren.
- Cognitieve gedragstherapeutische behandeltechnieken waardoor u meer inzicht krijgt in uw gedachten, emoties en handelen en leert er beter mee om te gaan.
- Therapeutisch lichaamswerk door middel van adem- en ontspanningstherapie, aandachtstraining en expressie-oefeningen leert u weer in balans, tot rust en in uw kracht te komen.

Herkent u meerdere van onderstaande signalen van stress dan is psychosomatische oefentherapie of fysiotherapie wellicht iets voor u.

Lichamenlijke symptomen

Aanhoudende moeheid, slaapproblemen, gespannen nek-, schouder- of armspieren, spanningshoofdpijn, lage rugpijn, misselijkheid, maag-darmstoornissen, verminderde weerstand, pijn/druk op de borst, hartkloppingen, benauwdheid, duizeligheid, verhoogde bloeddruk.

Psychische symptomen

Niet meer tot rust komen, gejaagdheid, concentratievermindering, vergeetachtigheid, piekeren, besluiteloosheid, prikkelbaarheid, irritatie, somberheid, angst, niet meer kunnen genieten, lusteloosheid, desinteresse, onzekerheid, verminderd zelfvertrouwen.

Gedragmatige symptomen

Minder presteren, meer fouten maken, chaotisch gedrag, woede uitbarstingen en huilbuien, bijna ongevallen, meer roken, overmatig alcoholgebruik, toegenomen gebruik van slaap- en kalmeringsmiddelen, vermijden van sociale contacten.

Slaapproblemen

De slaapoefentherapeut kan u helpen van uw slaapproblemen af te komen. Zij benadert uw klachten en slaapproblemen vanuit een 24-uursvisie. De invloeden van uw dag lopen door in de nacht en daarbij zullen de



gevolgen van uw slechte nachtrust doorlopen in de dag die erop volgt. Systematisch worden de onderliggende oorzaken en in standhoudende factoren van uw klachten en het slaapprobleem inzichtelijk gemaakt, aangepakt en opgelost.

Stress moet aan en uit kunnen

Stress, we hebben er dagelijks mee te maken. Er is niets aan de hand als u zich er goed bij voelt. Stress is zelfs gezond. Wij hebben het nodig om goed te kunnen presteren, onszelf te motiveren en het beste uit onszelf te halen. Stress wordt ongezond wanneer u stress niet afwisselt met ontspanning en herstel. Oftewel stress moet aan en uit kunnen. Zodra er sprake is van teveel of langdurige stress, dreigt het gevaar dat lichaam en geest zich onvoldoende herstellen, met als gevolg lichamenlijke en/of psychische klachten en verminderde prestaties. Hoe meer u uit balans raakt en uw kracht verliest, hoe meer signalen van stress u zult ervaren.

Bewust worden door Bewegen

Een verandering in bewegen leidt tot een verandering in denken, waarnemen en voelen. En andersom. Methode Feldenkrais is bewust worden door bewegen. De psychosomatisch oefentherapeut gebruikt deze methode in de individuele behandelingen. Daarnaast is het mogelijk om groepslessen te volgen waarin u leert op een vloeiende, pijnvrije, ontspannen en efficiënte manier te bewegen. U wordt u bewust dat u op een andere manier een beweging kunt uitvoeren, waardoor u meer gemak en plezier zult ervaren.