



FYSIOTHERAPIE

Jansen van den Berg



Whitepaper 'Psychosomatiek'

Sanien de Groot-Likkel

Algemeen fysiotherapeut & Psychosomatisch fysiotherapeut

Inhoud



Wat zijn psychosomatische klachten?



Hoe ontstaan psychosomatische klachten?



Wat doet een psychosomatisch fysiotherapeut?



De ervaringen van psychosomatische fysiotherapeut Sanien de Groot



Studie naar klachtenreductie door inzet psychosomatische therapie

Wat zijn psychosomatische klachten?

De oorzaak van gezondheidsklachten is soms niet eenvoudig aan te wijzen. Als er geen duidelijk lichamelijke oorzaak is, wordt er vaak gedacht dat het wel psychisch zal zijn. Maar omdat er toch ook duidelijk lichamelijke symptomen zijn, vinden veel mensen dit verwarrend en gaan van arts naar arts of van hulpverlener naar hulpverlener om antwoord te krijgen op hun vragen, vaak zonder bevredigend resultaat.

Hoe ontstaan psychosomatische klachten?

Door allerlei omstandigheden kan de balans tussen je lichaam en geest verstoord raken. Bijvoorbeeld door stress, op het werk of privé. Of door ziekte, chronische pijn, een ongeluk of een traumatische ervaring. Vaak is zo'n verstoring een sluipend proces. In principe trekt je lichaam aan de bel als er iets niet in orde is. Je herkent het signaal en reageert erop. Maar sta je voortdurend onder druk, dan kan het gebeuren dat je de signalen van je lichaam niet altijd meer herkent en gaat negeren. Daar kunnen tal van klachten uit voortkomen, zoals hoofdpijn en klachten aan uw nek, rug, bekken, maag/darm en buik. Maar ook klachten als vermoeidheid, niet meer kunnen ontspannen, druk op de borst of hartkloppingen, onverklaarde spier- en gewrichtspijn, benauwdheid, lusteloos, prikkelbaar, onrustig of gejaagd zijn, slecht of juist heel veel slapen, angstig en onzeker zijn, concentratieproblemen, somber zijn en veel piekeren.

Wat doet een psychosomatisch fysiotherapeut?

De psychosomatisch fysiotherapeut begeleidt je in het herstellen van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid, en tussen spanning en ontspanning. Je leert hoe je lichaam werkt en hoe je daar zelf weer invloed op hebt. Je leert je lijf te begrijpen en de therapeut helpt je bij het ontwikkelen en toepassen van een gezonde levensstijl. Het doel van de behandeling kan bijvoorbeeld zijn: veranderen van de factoren die de klacht in stand houden, toepassen van ontspanningsvaardigheden, verbeteren van ademhaling of adempatroon, verhogen van je algehele belastbaarheid en het aanvoelen en respecteren van lichamelijke en psychische grenzen.

De ervaringen van psychosomatisch fysiotherapeut Sanien de Groot-Likkel gericht op de meerwaarde van psychosomatische fysiotherapie binnen de praktijk

Veel meer nog dan de meeste mensen denken spelen psychosomatische klachten een rol in de huidige maatschappij waarbij we onszelf, maar ook door buitenaf veel druk op leggen. De bij elke leeftijdsklasse veel voorkomende klachten als lage rugpijn en een stijve nek komen vaak niet door weefselschade, maar doordat er sprake is van het negeren van de signalen van je lichaam.

De psychosomatische fysiotherapeut is daardoor onmisbaar in elke praktijk als behandelaar, maar ook als aanspreekpunt voor collega fysiotherapeuten. Ik merk dat ik steeds meer aangesproken wordt om eens mee te kijken naar een casus als het lichamelijk onderzoek de klachten niet geheel kan verklaren.

Voor mensen die door deze klachten zelfs de grip op hun leven kwijt zijn en problemen ervaren op het gebied van bijvoorbeeld werk, gezin en / of sociale contacten en daardoor hun kwaliteit van leven zien verminderen bieden we ook revalidatietrajecten aan. Tijdens zo'n traject helpen meerdere disciplines mee om de grip op het leven weer terug te krijgen.

De psychosomatische fysiotherapeut werkt dan, met jouw toestemming, samen met bijvoorbeeld de verwijzende arts, een revalidatiearts, een psycholoog, een bedrijfsarts, een ergotherapeut, maatschappelijk werker of andere zorgverleners.

Studie naar klachtenreductie door inzet psychosomatische therapie

Onderzoek waarin een groep patiënten is gevolgd. Looptijd van het onderzoek: start in april 2013 – publicatie in wetenschappelijk tijdschrift april 2016.

Enkele gegevens:



Deelname door zeven huisartsenpraktijken en zeven daaraan gelieerde psychosomatisch fysio- en oefentherapeuten in de regio Twente en Kop van Noord Holland



42 patiënten werden in het onderzoek geïnccludeerd, van 36 patiënten zijn de gegevens geanalyseerd, 16 patiënten in de interventiegroep en 20 in de controlegroep



Patiënten interventiegroep kregen maximaal negen sessies psychosomatische therapie en patiënten uit de controlegroep kregen de gebruikelijke zorg



Alle patiënten werden één jaar gevolgd, vulden diverse vragenlijsten in, met in totaal vier meetmomenten.

Opmerkelijk is de hoge tevredenheidsscore: 81% van patiënten waren zeer tevreden over het resultaat van de behandeling na psychosomatische begeleiding.

Margreet Wortman deed het onderzoek aan het Radboud Universitair Medisch Centrum onder begeleiding van dr. Tim Olde Hartman, dr. Peter Lucassen (beide van het Radboud UMC) en prof.dr. Cees Lucas (AMC-UvA). De bedoeling is dat dit pilot-onderzoek een opmaat is naar een groter, landelijk onderzoek, waarin de kosteneffectiviteit van de psychosomatische therapie in de eerste lijn wordt onderzocht.



Sanien de Groot-Likkel, algemeen fysiotherapeut en psychosomatisch fysiotherapeut bij Fysiotherapie Jansen van den Berg in Vorden

