

## Uw gezondheid staat bij ons centraal

---

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Fysiotherapie bij kinderen (4-18jr)
- Echografie
- Shockwave therapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Psychosomatische fysiotherapie
- Medisch Fitness
- Leefstijlprogramma
- Gecombineerde leefstijlinterventie (GLI)
- Healthcheck

## Openingstijden

---

Maandag	08:00 - 21:00
Dinsdag	08:00 - 21:00
Woensdag	08:00 - 21:00
Donderdag	08:00 - 21:00
Vrijdag	08:00 - 17:00

## Contact opnemen:

---



**Hoofdlocatie:** Medisch Centrum Waterland  
Horsterweg 34  
3891 EV Zeewolde  
**t. 036-522 6720**  
e. [info@fysiomcwaterland.nl](mailto:info@fysiomcwaterland.nl)  
i. [fysiotherapiezeewolde.nl](http://fysiotherapiezeewolde.nl)

**Dependance:** sportschool Next Level  
Corridor 84  
3893 BE Zeewolde

## Psychosomatische Fysiotherapie

---

Weer in balans komen, de last van je schouders halen.



**Tel. 036-5226720**

## Gezondheid

---

**Gezondheid** houdt in dat je in staat bent de voor jouw betekenisvolle activiteiten te kunnen doen in je dagelijks leven, oftewel *“je ding kunnen doen”*. Bij gezondheidsklachten is dit niet altijd mogelijk. De oorzaak van gezondheidsklachten is soms niet eenvoudig aan te wijzen. Dan wordt er vaak al snel gedacht aan een psychisch probleem. Terwijl er toch duidelijk lichamelijke symptomen zijn.

Met de psychosomatisch fysiotherapeut gaat u samen op zoek naar de achterliggende oorzaak van uw klachten. Vaak is er een verstoring van de balans in ons leven op lichamelijk, psychisch en/of sociaal vlak.



## Psychosomatische Fysiotherapie

---

**Psychosomatische fysiotherapie (PSF)** is een vorm van fysiotherapie die de wisselwerking tussen lichaam, psyche (denken, voelen en doen) en de omgeving centraal stelt. Door inzichtelijk te maken wat de effecten van deze wisselwerking op de klachten zijn, wordt duidelijk wat handvatten zouden kunnen zijn om meer grip te krijgen op je gezondheid. Zo word je weer in staat gesteld om waardevolle levensdoelen te realiseren en op een andere manier om te gaan met je gezondheidsprobleem.

## Behandeling

---

**De behandeling kan bestaan uit:**

- Therapeutische gesprekken. Met als doel de problemen helder te krijgen. Deze indien mogelijk op te lossen of anders te hanteren.
- Cognitieve gedragsmatige aanpak. Waardoor je meer inzicht krijgt in jouw gedachten, emoties en handelen en hoe hier mee om te gaan.
- Therapeutisch lichaamswerk. Door middel van ontspanningsoefeningen, ademhalings- en aandachtstraining en lichaamsbewustwording leer je weer in balans te komen. Je ervaart dan meer rust en kan weer gebruik maken van je kwaliteiten.

## Klachten

---

De meest voorkomende klachten waar psychosomatische fysiotherapie bij kan helpen zijn:

- Hoofdpijn en klachten aan de nek, rug of het bekken
- Vermoeidheid
- Onverklaarbare pijn
- Ademhalingsproblemen (bijv. hyperventilatie)
- Lusteloosheid en prikkelbaarheid
- Gevoelens van angst en onzekerheid
- Concentratieproblemen
- Maag-, darm- en buikklachten
- Een somber gevoel gecombineerd met bovenmatig veel zorgen maken.

## Ervaringen

---

*“Ik ben meer in balans met mijn lichaam en mijn gevoel”*

*“Weer je ding kunnen doen”*

