



## Weer krachtig en energiek met Psychosomatische oefentherapie

### Psychosomatische oefentherapie nu ook in Limmen

**Psychosomatische oefentherapie is een behandelmethodede met gunstige effecten op stress gerelateerde klachten.**

We leven in een stresscultuur en lijden steeds meer aan stress. Ons lichaam reageert op stress met verschillende signalen. Signalen die zich vertalen in een breed scala aan klachten zoals spanningshoofdpijn, hyperventilatie, (faal)angst, overspannenheid, bepaalde rug en nekklachten, met mogelijk ziekteverzuim als gevolg. Deze klachten zijn niet alleen door lichamelijke oorzaken te verklaren maar hebben een samenhang met de geestelijke conditie. We spreken dan van psychosomatische klachten.

Deze psychosomatische klachten kunnen verband houden met bepaalde leefomstandigheden zoals hoge werkdruk, conflicten, relatieproblemen of dagelijks terugkerende irritatie en frustratie. Ook de manier waarop je tegen de situatie aankijkt, of de manier waarop je met problemen omgaat (copingstijl), spelen mee in het ontstaan van psychosomatische klachten.

Helaas vallen deze klachten vaak tussen wal en schip; alleen een psychologische of alleen een lichamelijke behandeling biedt dikwijls onvoldoende blijvend resultaat. De psychosomatische oefentherapeut werkt met een integrale aanpak waarbij de psychologische aspecten samen met de lichamelijke klachten behandeld worden. Recent onderzoek heeft aangewezen dat deze behandelmethodede gunstige effecten heeft op de klachten en symptomen, de kwaliteit van leven, het functioneren, het arbeidsverzuim en de inname van medicatie.

---

### Psychosomatische behandeling

De psychosomatische oefentherapeut gaat samen met jou op zoek naar de oorzaak van de stressklachten. Met behulp van oefeningen en gesprekken werk je toe naar 'levende ontspanning'. Tijdens de therapie leer je jouw stress-signalen herkennen, beter naar je lichaam te luisteren en je te ontspannen, ook tijdens de dagelijkse bezigheden. Tegelijkertijd vinden er ondersteunende gesprekken plaats. Daarbij kun je denken aan informatie over stress en gesprekken om irrealistische gedachten of een inefficiënte copingstijl op te sporen. Zo leer je beter om te gaan met stress, je energieniveau in balans te brengen en te behouden. Bovendien ontwikkel je het vermogen om stress 'aan en uit' te zetten en zo herontdek je jouw eigen kracht.

---

### Psychosomatische oefentherapie in Limmen

Sandra Roubos van Mensendieckpraktijk Limmen is geregistreerd Psychosomatisch oefentherapeut.

De psychosomatische oefentherapie wordt vergoed door zorgverzekeraars.



Nieuwsgierig of psychosomatische oefentherapie iets voor jou kunt betekenen?

Bekijk en test het op [www.mensendiecklimmen.nl](http://www.mensendiecklimmen.nl). of mail naar [mensendiecklimmen@kpnplanet.nl](mailto:mensendiecklimmen@kpnplanet.nl)  
Mensendieckpraktijk Limmen, Vuurbaak 9, 1906 BS Limmen, Tel: 072 – 505 51 61