

## **Toelichting op een aantal aandachtspunten waar de fysiotherapeut binnen Alkura Specialistisch Centrum Aanhoudende Lichamelijke Klachten aandacht aan besteedt.**

### **Invloed op de klacht**

Als er een lichamelijke klacht is, is vaak ook de natuurlijke balans van het lichaam verstoord. We moeten ons lichamelijk en in ons gedrag gaan aanpassen. De manier waarop we ons lichaam gebruiken wordt deels bewust en deels onbewust veranderd. Dit kan de klachten erger maken, of er kunnen meerdere klachten bijkomen. Bijvoorbeeld iemand die buikklachten krijgt en een opgezwollen buik heeft, kan wellicht minder ontspannen ademen, probeert onbewust zijn bovenlichaam geforceerd niet te bewegen wat extra spierspanning geeft of eet later dan normaal. Al deze factoren kunnen zorgen dat je meer energie kwijt raakt en extra moe wordt.

### **Evenwicht en aansturing**

De psychosomatisch fysiotherapeut ondersteunt op meerdere manieren het werken aan herstel waarbij het lichaam het uitgangspunt is. Er wordt bijvoorbeeld geoefend aan het beter leren aanvoelen en aansturen van het lichaam. Een deel van de onbewuste lichamelijke processen kunnen bewust gemaakt worden. Ademhaling en spierspanning bijvoorbeeld, gaan meestal onbewust, maar we kunnen leren het meer bewust aan te sturen. Het beter leren aanvoelen en aansturen van je lichaam is een belangrijk onderdeel van de behandeling. Met oefeningen kun je beter leren voelen waar je lichaam op reageert en sommige automatische reacties afleren, of juist herstellende reacties aanleren.

### **Belastbaarheid**

Belangrijk kan zijn om te leren de belasting van je lichaam beter te doseren. Door op tijd te stoppen met belastende dingen, kun je voorkomen dat je lichaam overbelast raakt. Ook kun je leren om pauzes of een rustdag in te plannen zodat je reserves behoudt, of je reserves weer aanvult. Andersom kunnen er ook adviezen gegeven worden over het stap voor stap opbouwen van de belastbaarheid. Zo wordt een gezonder evenwicht tussen belasting en ontspanning bereikt. Vaak heeft dit tot gevolg dat de klacht beter de kans krijgt om te herstellen en kunnen activiteiten toenemen. Ook worden de gevolgen van de klacht beter ingeperkt.