

Cursusinformatie

Organisatie

De zorgproducten zijn ontwikkeld door de vakgroep GGZ-fysiotherapie van SurPlus.

Kosten

U dient een aanvullende verzekering voor fysiotherapie te hebben naast uw basisverzekering, om in aanmerking te komen voor vergoeding door uw zorgverzekeraar.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden via het centrale telefoonnummer van SurPlus: (030) 630 37 13 of via info@surplusnieuwewegein.nl. Of u neemt direct contact op met uw Surplus-fysiotherapeut.



Psychosomatische fysiotherapie:

Fysiotherapie Galecop Ron van Leeuwen | Marloes Schijf (030) 605 61 18

Ademhaling/ontspanningstherapie:

Gezondheidscentrum de Schans | Marieke Stortelers (030) 606 31 11

Fysiotherapie Zorgplein Zuid | Vera Agterberg/Elly Wind (030) 606 23 33

Gezondheidscentrum De Roerdomp | Roland Luykx (030) 604 04 14

Paramedisch Centrum Nieuwegein | Alice Achterberg (030) 600 02 02

Fysiotherapie Galecop Ron van Leeuwen | Marloes Schijf (030) 605 61 18

Haptonomische fysiotherapie:

Gezondheidscentrum de Schans | Marieke Stortelers (030) 606 31 11

Gezondheidscentrum De Roerdomp | Roland Luykx (030) 604 04 14

Runningtherapie:

Gezondheidscentrum De Roerdomp | Roland Luykx (030) 604 04 14

Paramedisch Centrum Nieuwegein | Gert Hogendoorn (030) 600 02 02

Omgaan met spanning en stress gerelateerde klachten

Een juiste balans tussen dagelijkse drukte en ontspanning



Drie zorgproducten om beter te leren omgaan met spanning en stress.

- *Ontdek je stress*
Hoe uit stress zich bij jou? Leer de signalen herkennen zodat je tijdig kunt ingrijpen
- *Bewust onbewust*
Adem je soms te hoog, oppervlakkig of onregelmatig? Leer je ademhaling te normaliseren en beter in contact te komen met je lichaam.
- *Runningtherapie*
Snel gestrest en geïrriteerd? Ga lopen! Maak jezelf mentaal sterker door een betere fysieke en mentale conditie.

"Wat eerder niet lukte, mijn hoofdpijn te 'handelen', lukt nu wel door de ontspanningsoefeningen. Heel blij mee!"

Petra

"Ik voel me een stuk relaxter en zit beter in m'n vel dankzij tips en oefeningen van mijn fysiotherapeut!"

Joop

"Door nu regelmatig een rondje te hardlopen, maak ik m'n hoofd leeg en voel ik me meer in balans!"

Carla

SurPlus
Samenwerkende Fysiotherapie
info@surplusnieuwewegein.nl
www.surplusnieuwewegein.nl

SurPlus
Kwaliteit in beweging

SurPlus
Kwaliteit in beweging

Omgaan met spanning en stress gerelateerde klachten

Een juiste balans tussen dagelijkse drukte en ontspanning



Iedereen heeft wel eens een moment waarop het net even te druk wordt in het hoofd. Je neemt dan wat gas terug maar dat kan of lukt niet altijd. Als de drukte, bewust of onbewust, lang aanhoudt, kan dat zich op allerlei manieren uiten. Zowel in het hoofd (gedachten niet op een rijtje krijgen, onrust, somberheid, angst) als in het lijf (gespannen schouders, pijnlijke buik, spierpijn, kortademigheid).

De oorzaak van de spanning kan niet altijd gemakkelijk worden weggenomen. Wel kunt u leren beter met de spanning en de klachten die hieruit voortkomen om te gaan.

De Surplus fysiotherapeut helpt u daarbij graag op weg. Afhankelijk van uw situatie biedt Surplus verschillende hulpmiddelen, in de vorm van persoonlijk afgestemde oefeningen en trainingen, die u helpen een natuurlijke evenwicht te vinden tussen dagelijkse drukte en ontspanning.

Ontdek je stress

Psychosomatische Fysiotherapie

Met deze begeleiding brengt u in kaart hoe en in welke mate spanning zich bij u uit. Het leert u spanning en stressgerelateerde klachten herkennen en erkennen. Het doel is spanningsopbouw snel te registreren aan de hand van bepaalde gedragspatronen, zodat u tijdig kunt ingrijpen met rust en andere stressbeperkende maatregelen.

Bewust onbewust

Adem- en Ontspanningstherapie

Deze begeleiding helpt u bewust te worden van uw ademhaling wanneer deze door stress of een andere oorzaak niet het natuurlijke patroon volgt. Ontspanningsoefeningen en haptonomische begeleiding stellen u in staat uw lichaam beter te voelen. Op die manier kan spanning in het lichaam beter worden waargenomen en aangepakt.

Opbouw

Stap 1 Intakegesprek waarin gekeken wordt naar uw huidige situatie en eventueel hieraan gerelateerde klachten uit het verleden.

Stap 2 Begeleidingssessies gericht op inzicht en bewustwording van knelpunten, lichamelijke bewustwording, ademhaling en ontspanningsoefeningen. Bij haptonomische begeleiding ligt de focus vooral op voelen en lijflijk ervaren.

Stap 3 Evaluatie van het beloop en behoud van de resultaten. De behandeling kan afhankelijk van de beginsituatie en het verloop 6 weken tot 3 maanden duren.



Leer spanning en stress-gerelateerde klachten tijdig ontdekken zodat je direct kunt bijsturen

Runningtherapie

Runningtherapie is een fysieke training die bedoeld is om uzelf mentaal weerbaarder te maken. Door uw lichamelijke conditie rustig op te bouwen, bent u steeds beter in staat met stressvolle situaties om te gaan. Deze training heeft ook een positief effect wanneer u zich somber voelt of wanneer u last heeft van angstaanvallen.

Opbouw

Stap 1 Intakegesprek waarin gekeken wordt naar uw huidige situatie en eventueel hieraan gerelateerde klachten uit het verleden. Informatie over runningtherapie en de begeleiding.

Stap 2 Loopsessies onder begeleiding van de runningtherapeut, met aandacht voor ademhaling, ontspanning en looptechniek. In 6-8 sessie wordt toegewerkt naar zelfstandig kunnen uitvoeren van een rustige duurloop.

Stap 3 Evaluatie, advies en bespreking hoe de resultaten kunnen worden vastgehouden.

