

Weinig energie? Aanhoudende fysieke klachten? Gespannen of overbelast gevoel?

Dan kan haptonomische fysiotherapie uitkomst bieden.

Wat is haptonomische fysiotherapie?

Veel mensen zitten door drukte, stress of emoties erg 'in hun hoofd'. De neiging kan dan groot zijn om keuzes te maken en te handelen vanuit het denken/het hoofd, terwijl je de beste keuzes juist vaak maakt met een combinatie van gezond verstand en je gevoel. Haptonomische fysiotherapie helpt je om weer bij je gevoel te komen en daarmee ook weer meer in contact te staan met je lichaam. Bij haptonomische fysiotherapie staat het (weer) bewust worden van en luisteren naar je lichaam centraal.

De behandeling

Het traject start met een gesprek, waarin de mentale en fysieke klachten worden besproken. Ook wordt er gekeken naar de balans tussen inspanning/ontspanning en belasting/belastbaarheid. Aan het einde van het eerste consult worden de diagnose en het behandelplan besproken. Het behandeltraject bestaat uit gespreksvoering, ontspanningsoefeningen, haptonomische massage en oefeningen.

Voor wie?

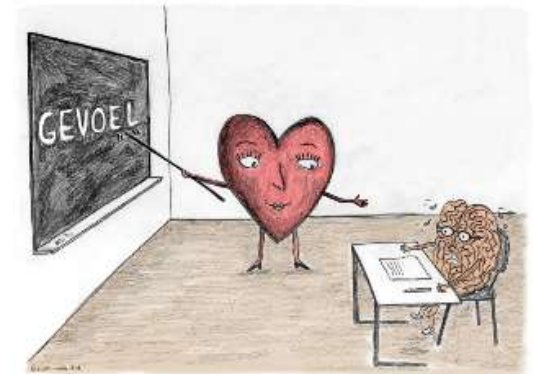
Fysiotherapie op haptonomische basis is zeer geschikt bij de volgende klachten:

- ✓ Stress
- ✓ Vermoeidheid
- ✓ Burn-out
- ✓ Overspanning
- ✓ Hyperventilatie
- ✓ Hoofdpijn
- ✓ Duizeligheid
- ✓ Teveel in je hoofd zitten
- ✓ Aanhoudende nek-schouderklachten of rugklachten
- ✓ Moeite met omgaan met hoogsensitiviteit/ hooggevoeligheid
- ✓ Alle lichamelijke klachten veroorzaakt door spanning
- ✓ Moeizaam herstel na blessure of ongeval
- ✓ Moeite met ontspannen en genieten
- ✓ Angst, onrust en slaapproblemen
- ✓ Niet lekker in je vel zitten
- ✓ Medisch onverklaarbare klachten
- ✓ Moeite met grenzen aangeven
- ✓ Angst- en paniekaanvallen
- ✓ Bij rouw, verlies en na andere ingrijpende gebeurtenissen



Goed om te weten:

Haptonomische fysiotherapie wordt gedeclareerd als een behandeling fysiotherapie. Dit wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering en gaat niet ten koste van uw eigen risico. Het aantal behandelingen dat u vergoed krijgt, hangt af van uw pakket. U heeft geen verwijzing van de huisarts nodig.





Marlies Wieringa is werkzaam in de praktijk als haptonomisch fysiotherapeut. Zij volgde daarvoor de opleiding Haptonomie bij Opleidingscentrum Synergos in Amersfoort.

Voor meer informatie of voor een intakegesprek kunt u contact opnemen met de praktijk.

U kunt ook rechtstreeks een e-mail sturen : marlies.wieringa@fysiotherapie-wijers.nl



Lokatie Ulrum



Leerweg 50

9971 AE Ulrum

Telefoon: 0595 - 401 454

www.fysiotherapie-wijers.nl

info@fysiotherapie-wijers.nl

www.facebook.com/fysiotherapiewijers



Haptonomische Fysiotherapie



Aandacht voor gevoel