

Fysiotherapie bij spanning en stress

- Is het erg druk in uw hoofd?
- Voelt u zich regelmatig gespannen?
- Heeft u last van duizeligheid of hyperventilatie?
- Heeft u vermoeidheidsklachten, of andere spanningsgerelateerde klachten?

Mogelijk kan fysiotherapie iets voor u betekenen!

Voor wie?

Spanning door ziekte, verlies of de druk van het dagelijks leven kan leiden tot klachten. Klachten zoals: vermoeidheid, hoofdpijn, verminderde concentratie, slecht slapen, druk in het hoofd, angst-of paniekgevoelens, hyperventilatie of duizeligheid.

De fysiotherapiepraktijken Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen en MMFysio hebben allebei een aanbod voor deze klachten.

Kies wat het beste bij u past.

Individuele behandeling

Bij Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen en MMFysio kunt u kiezen voor een individuele behandeling.

Deze behandeling is gericht op lichamelijke klachten, gerelateerd aan spanning.

Door ontspanningstherapie wordt u zich bewust van de relatie tussen spanningen en lichamelijke klachten. De behandeling bestaat uit het geven van inzicht en oefeningen.

De fysiotherapeut overlegt samen met u welke oefeningen het meest geschikt zijn in uw situatie. Het doel is dat u de oefeningen in uw dagelijks leven zelfstandig kunt voortzetten.

Runningtherapie Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen.

Veel mensen die regelmatig joggen of hardlopen, geven aan dat ze tijdens en na het lopen meer ontspannen zijn, maar ook een opgeruimd gevoel ervaren in hun hoofd. Met Runningtherapie leert u binnen een termijn van 3 maanden minimaal 30 minuten aaneengesloten hard te lopen. U hoeft geen loopervaring te hebben om deel te kunnen nemen.

Vóór de start van Runningtherapie krijgt u een intake gesprek. Afhankelijk van uw voorkeur en loopervaring kan er zowel individueel, als in groepsverband worden gelopen. Na 10 tot 12 weken is er een evaluatie hoe de training is verlopen, wat het u heeft opgeleverd en hoe u er een passend vervolg aan kunt geven.

Groepstraining ontspannen MMFysio

“Training in ontspannen” betekent leren om te ontspannen.

Tijdens de Training in ontspannen wordt u zich bewust van spanning bij uzelf, leert u hoe u kunt ontspannen en ervaart u hoe het is om te ontspannen. Veel klachten kunnen verminderen als er een betere balans is tussen spanning en ontspannen.

U kunt de sessies van 1 uur volgen bij MMFysio in 8 opeenvolgende weken. Deelnemers vinden het prettig om samen met anderen deze training te volgen.

De cursus wordt meerdere keren per jaar gegeven in groepen van 5-7 personen. Voor de start van deze training krijgt u eerst een intake gesprek.

Contactgegevens:

Als u meer informatie wilt over een therapie, kunt u contact opnemen met de betreffende fysiotherapiepraktijk.

Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen

Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1
Kloosterweg 1, Malden
024 - 358 60 51
www.fysiotherapie-malden.nl
info@ftmalden.nl



MMFysio

Gezondheidscentrum De Vuursteen, Molenhoek
Prinsenweg 6, Molenhoek
en
Malderburch,
Broekkant 16, Malden
024 - 358 07 79
www.mmfysio.nl
info@mmfysio.nl



Digitale nieuwsbrief

Wilt u de nieuwsbrief van onze gezondheidscentra digitaal ontvangen?

Ga naar www.gcsamengezond.nl en klik op ‘aanmelden nieuwsbrief’ op de hoofdpagina (links onderaan).

Volg ons ook op Facebook en Instagram:

www.facebook.com/gcsamengezond

www.instagram.com/gcsamengezond