

# Fysiotherapie bij spanning en stress

- Is het erg druk in je hoofd?
- Voel je je regelmatig gespannen?
- Heb je last van duizeligheid of hyperventilatie?
- Heb je vermoeidheidsklachten, of andere klachten die te maken hebben met spanning?

Mogelijk kan fysiotherapie iets voor je betekenen!

## Voor wie?

Spanning en stress 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.

## Behandel mogelijkheden bij spanning en stress

Zowel bij Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen als bij MMfysio kun je terecht voor individuele- of groepsbehandeling. Dit zal afhankelijk zijn van je hulpvraag en voorkeur.

De behandelingen zijn gericht op lichamelijke klachten, gerelateerd aan spanning en stress. Je wordt je bewust van de relatie tussen spanning en je lichamelijke klachten. De behandelingen bestaan uit het geven van inzicht en oefeningen.

## 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. Je hoeft geen ervaring te hebben met hardlopen of er heel goed in te zijn om klachten bij dreigende overspanning, burn-out en stress te verminderen. Deelnemen aan Runningtherapie kan op individuele basis, maar wordt ook in groepsverband gegeven.

Je leert binnen een termijn van 3 maanden minimaal 20 minuten aaneengesloten te kunnen hardlopen.

Naast deze Runningtherapie kun je ook ademhalingsoefeningen doen wanneer is vastgesteld dat er bij jou sprake is van een verkeerde ademhaling. Iets wat vaak wordt veroorzaakt door spanning en stress. Ademhalingsoefeningen worden alleen op individuele basis aangeboden.

## MMfysio

“Training in ontspannen” klinkt misschien tegenstrijdig. Maar goed leren ontspannen vraagt training. Hoe kun je ontspannen en vooral óók: hoe voelt echte ontspanning? Ontspannen en goed ademen gaan samen. Veel klachten verminderen als onze ademhaling rustiger wordt. Deze training duurt 8 weken en wordt gegeven in kleine groepjes in de avond. Een training duurt één uur. Deelnemers nemen hun ervaring en adviezen na deze training mee in hun dagelijkse leven. Vóór de start is er een intake. De training wordt meerdere keren per jaar gegeven.

Naast deze training kun je ook individueel geholpen worden bij klachten zoals slecht slapen, disfunctioneel ademen en spanningsklachten.

### Contactgegevens:

Als je meer informatie wilt over een therapie, kun je 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](http://www.fysiotherapie-malden.nl)  
[info@ftmalden.nl](mailto:info@ftmalden.nl)



#### **MMFysio**

Gezondheidscentrum De Vuursteen, Molenhoek  
Prinsenweg 6, Molenhoek  
en  
Malderburch,  
Broekkant 16, Malden  
024 - 358 07 79  
[www.mmfysio.nl](http://www.mmfysio.nl)  
[info@mmfysio.nl](mailto:info@mmfysio.nl)



#### **Digitale nieuwsbrief**

Wilt u de nieuwsbrief van onze gezondheidscentra digitaal ontvangen?

Ga naar [www.gcsamengezond.nl](http://www.gcsamengezond.nl) en klik op 'aanmelden nieuwsbrief' op de hoofdpagina (links onderaan).

#### **Volg ons ook op Facebook en Instagram:**

[www.facebook.com/gcsamengezond](http://www.facebook.com/gcsamengezond)

[www.instagram.com/gcsamengezond](http://www.instagram.com/gcsamengezond)