

Psychosomatisch fysiotherapeut

De Psychosomatisch fysiotherapeut is opgeleid om te werken met het menselijk lichaam en gespecialiseerd in het in balans brengen van **voelen, denken & doen**.

Voor wie?

De Psychosomatisch fysiotherapeut kan je helpen wanneer je vaak en/of langere tijd last hebt van pijn, spanning of vermoeidheid, of je je veel zorgen maakt.

Het kan zijn dat je hierdoor school mist, niet de sport kan doen die je wil, of minder met vrienden doet. Het is lastig hier iets aan te veranderen wanneer je last hebt van je klachten. Soms weet je zelf (of zelfs ook je ouders) niet meer hoe je met de klachten om kan gaan. Daarbij kun je dan wel wat hulp gebruiken.

De therapie

Tijdens de afspraken werken we aan het beter leren **voelen** van je lichaam en het **begrijpen** wat je allemaal kán voelen. We ontdekken hoe je over je klachten **denkt** en wat je er vervolgens mee kan **doen**. Dit gebeurt door je aandacht bij je lichaam te brengen en bijvoorbeeld je adem als rust te gebruiken.

Door dit te leren kun je je beter gaan voelen, of bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen krijgen, zodat je weer kunt doen wat je allemaal graag wil doen!

Oefeningen die we gebruiken

- Adem- en ontspanningsoefeningen
- Aandachtsoefeningen (Mindfulness)
- Omgaan met klachten (ACT)
- Bewegen (uithoudingsvermogen en spierkracht) opbouwen om alles weer vol te houden d.m.v. sport- & beweegvormen (Graded Activity).

Verwijzing en vergoeding

De vergoeding van de kosten van de behandelingen zijn afhankelijk van de zorgverzekeraar en aanvullende verzekeringspolis. In het algemeen geldt dat fysiotherapie voor kinderen in de leeftijd 0-18 jaar in het basispakket tot 18 keer per jaar verzekerd is. Een aanvullende verzekering kan meer behandelingen vergoeden.

De therapeuten en locaties

De Psychosomatisch fysiotherapeuten zijn Mirthe Engels (Leiden) en Tamara Boot - den Elzen (Lisse). Beide therapeuten zijn Algemeen fysiotherapeut en hebben daarna de Master Psychosomatische fysiotherapie afgerond op de Hogeschool Utrecht. Voor vragen of voor het maken van een afspraak kun je telefonisch contact opnemen of mailen (zie contactgegevens).

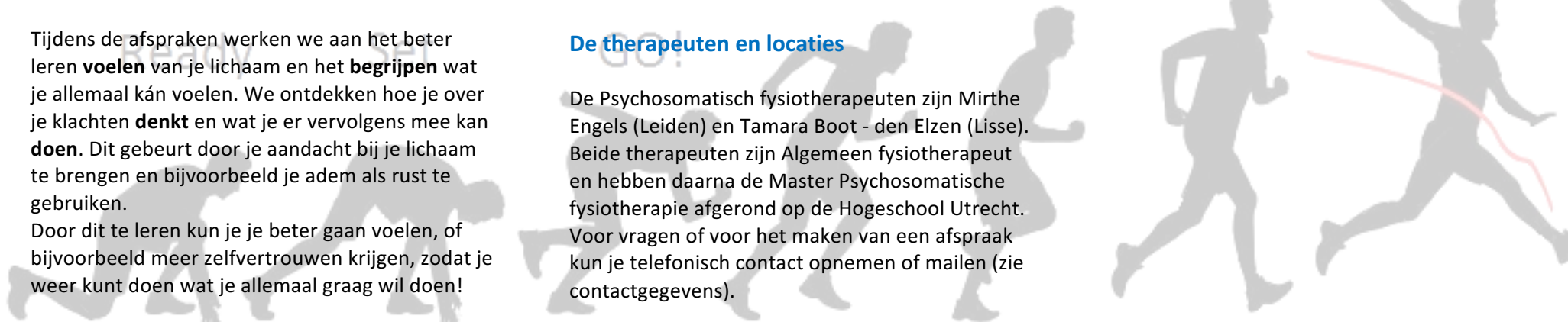
Contactgegevens

LEIDEN

Mirthe Engels
De Singel Fysiotherapie Leiden
Lusthoflaan 2, 2312 JA Leiden
071-5216525
www.desingelfysio.nl
mirthe@desingelfysio.nl

LISSE

Tamara Boot - den Elzen
Algera Fysiotherapie
Nassastraat 45, 2161 RJ Lisse
0252-426338
www.algerafysiotherapie.nl
info@algerafysiotherapie.nl (t.a.v. Tamara)



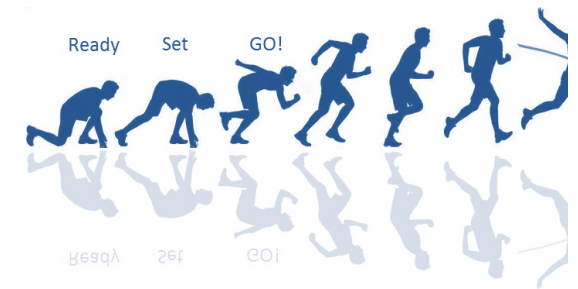
Jeugd & Psychosomatiek

LEIDEN

Mirthe Engels
De Singel Fysiotherapie Leiden
Lusthoflaan 2
071-5216525
www.desingelfysio.nl

LISSE

Tamara Boot - den Elzen
Algera Fysiotherapie
Nassastraat 45, 2161 RJ Lisse
0252-426338
www.algerafysiotherapie.nl



Voelen - Denken - Doen

Jeugd & Psychosomatiek