

Antroposofische Fysiotherapie

Suzanne Dear

Vergoeding

Antroposofische fysiotherapie wordt gegeven door fysiotherapeuten die na de opleiding voor fysiotherapie een aanvullende opleiding antroposofische fysiotherapie hebben gedaan.

Er gelden dezelfde vergoedingsmogelijkheden als voor reguliere fysiotherapie. Er is geen verwijzing meer nodig om in aanmerking te komen voor fysiotherapie.

Suzanne Dear



Antroposofische fysiotherapie wordt in het Therapeutisch Centrum Annadal gegeven door Suzanne Dear.
Afgestudeerd in 1992 aan de Hogeschool voor Fysiotherapie in Heerlen.

Geregistreerd in het kwaliteitsregister van het KNGF als Algemeen Practicus en lid van de Nederlandse Vereniging voor Antroposofische Fysiotherapeuten.

Werkzaam geweest in de eerste en tweede lijn van de gezondheidszorg zowel met kinderen als met volwassenen.

Vanaf 2003 werkzaam als fysiotherapeut in het Therapeutisch Centrum Annadal.

In maart 2006 de tweejarige vervolgopleiding Antroposofische fysiotherapie afgerond in Zeist.

Contact

Voor het maken van een afspraak of meer informatie
Therapeutisch Centrum Annadal:

telefoon 043 – 347 40 73

gsm 06 28 62 16 01

e-mail s.dear@hetnet.nl

Internet www.tca-maastricht.nl



Antroposofische fysiotherapie

Antroposofische fysiotherapie is een uitbreiding op de reguliere fysiotherapie en is gebaseerd op het antroposofisch mensbeeld. In deze visie gaat men ervan uit dat de mens een eenheid is van lichaam, ziel en geest. De mens wordt daarbij beschouwd als een zich ontwikkelend wezen, waarbij verstoringen van evenwicht, die zich uiten als ziekte of zich niet goed voelen, onvermijdelijk zijn; gezondheid is geen statisch verschijnsel, maar een toestand van evenwicht die steeds opnieuw veroverd moet worden.

Er wordt getracht een goede balans te vinden in spanning en ontspanning; zowel fysiek als mentaal.

Naast de gangbare indicaties kan de antroposofische fysiotherapie positieve invloed hebben op:

- psychosomatische klachten;
- hyperventilatiesyndroom;
- slaapstoornissen;
- onrustige kinderen.

Polariteit in balans

Antroposofische fysiotherapie werkt vanuit een procesmatige aanpak. Men gaat uit van een drie-geleding, die op diverse manieren tot uiting komt in het zenuw-zintuigstelsel, ritmisch systeem en stofwisselingsstelsel. In deze drie-geleding speelt de polariteit tussen opbouw (die verbonden is met het stofwisselingsstelsel) en afbraak (die verbonden is met het zenuwzintuigstelsel) een rol.

Stofwisselingsstelsel

Opbouwende processen werken optimaal tijdens de nacht, wanneer er minder bewustzijn aanwezig is. Ook door te bewegen en te sporten spreek je het stofwisselingsstelsel aan; na een wandeling voel je je energiever dan van tevoren.

Zenuw-zintuigstelsel

Afbraakprocessen vinden in wakkere toestand plaats. Het bewustzijn van de mens heerst hier; als je veel nadenkt, studeert of je zorgen maakt gaat dat ten koste van je vitaliteit.

Ritme

Het ritmisch systeem poogt altijd een goed evenwicht te houden tussen deze twee polariteiten. Waar het ritme heerst kunnen eenzijdigheden niet doorschieten en is er sprake van een gezonde dynamiek. Soms ontstaan er echter omstandigheden, binnen of buiten jezelf waardoor het ritme de situatie niet langer meester is. Dan overschrijdt je de grens tussen 'gezond' en 'ziek'.

Ook in de psyche kun je deze driegeleding onderscheiden en wel in het denken, voelen en willen; respectievelijk horende bij zenuw-zintuigstelsel, ritmisch systeem en stofwisselingsstelsel.

Therapievormen

De therapievormen sluiten aan op de bovenstaande beschreven visie op gezondheid. De mens wordt aangesproken om weer een gezond evenwicht te vinden.

Massage

Er wordt gebruik gemaakt van de ritmische massage die door de artsen Ita Wegman en Margarethe Hauschka is ontwikkeld. Door middel van speciaal ontwikkelde handgrepen wordt getracht om bepaalde in hun werking doorgeschoten processen weer in goed banen te leiden en andere processen, die niet tot hun recht komen te stimuleren. Er wordt getracht een nieuw evenwicht te bewerkstelligen. Bijvoorbeeld in de spannings-/ontspanningstoestand van spieren of de warmtehuishouding van het organisme. Via de massage wordt op deze ritmes ingespeeld en zo wordt het zelfherstellend vermogen van de mens aangesproken.

Deze benadering brengt met zich mee dat vaak meer of andere lichaamsdelen worden behandeld dan waar de pijn zich bevindt. Bijvoorbeeld: kuit/voetenmassage bij hevige pijn in hoofd of nek.

De massageoliën zijn gemaakt van natuurlijke producten en er kan gekozen worden voor etherische massageolie die bevorderend kan werken op lichamelijk herstel. Er wordt na een massagebehandeling altijd nagerust.

Ook kan er gebruik worden gemaakt van warme bijenwaspakkingen om het warmteorganisme te ondersteunen.

Bewegingstherapie

Bij de bewegingstherapie wordt aandacht besteed aan hoe iemand zich beweegt. Met ons lichaam geven we uitdrukking aan onze gevoelens en nemen we de wereld om ons heen waar. Ook hier kun je een overheersen van het zenuw-zintuigstelsel waarnemen, bijvoorbeeld wanneer iemand zich krampachtig en/of verstart beweegt. Vanuit de psyche bekeken zou bij dit beeld kunnen horen dat deze disbalans zich uit in een teveel nadenken, ten koste van het voelen en willen vanuit de eigen persoon.

Het lichaamsbewustzijn speelt hierin een belangrijke rol. De rol van de lichaamgerichte zintuigen, zoals de tastzin, de levenszin, de bewegingszin en de evenwichtszin staan hierin centraal.

De **contact-weerstand-oefenmethode** is ontwikkeld om via gerichte aandacht deze zintuigwaarnemingen te versterken. Het doel daarvan is om de lichamelijke basis in het bekken bewust waar te nemen (aarden). Een lichaamgerichte aanpak dus die de betreffende persoon zowel fysiek als psychisch uitnodigt om lichamelijk evenwicht, innerlijke rust, (mentale en fysieke) ontspanning te laten ervaren.

Middels individueel aangeboden oefeningen wordt de persoon uitgenodigd zich te manifesteren vanuit zijn innerlijke rust.

In situaties van acute of chronische pijnklachten, vaak gecombineerd met onbewuste spierspanning heeft deze methode een positieve invloed op pijn en op de uit balans geraakte psyche.