



'Het mooie van psychomotorische therapie is dat je op ervaringsgerichte wijze inzicht krijgt in je eigen gedrag. Door deze ervaringen ga je de onderhoudende factoren met betrekking tot de klachten die je hebt, beter begrijpen en krijg je de kans om hieraan te werken.'

Mandy Ekkelenkamp,  
Psychomotorisch therapeut  
Fysiotherapeutisch Centrum Heerde

#### **Voor wie?**

Psychomotorische therapie is een behandelwijze voor een breed scala aan klachten en is gericht op het verminderen of wegnemen van klachten zoals:

- Chronische pijn;
- Vermoeidheid na niet-aangeboren hersenletsel;
- Emotieregulatieproblematiek;
- Sombereheid;
- Prikkelbaarheid;
- Spanningen;
- Zich niet kunnen ontspannen;
- Onzekerheid;
- Sub-assertiviteit of verminderde weerbaarheid;
- Burn-out;
- Gebrek aan (zelf)vertrouwen.

Bij Fysiotherapeutisch Centrum Heerde worden met name klachten behandeld die voortkomen uit lichamelijke aandoeningen.



## Psychomotorische therapie

Fysiotherapeutisch Centrum Heerde



**Fysiotherapeutisch  
Centrum Heerde**

**SPECIALISTEN IN BEWEGEN**

Brinklaan 15  
8181 EA Heerde  
Telefoon (0578) 69 63 63  
E-mail [info@fysioheerde.nl](mailto:info@fysioheerde.nl)  
Internet [www.fysioheerde.nl](http://www.fysioheerde.nl)

**Bewust worden van  
denken, voelen  
en handelen.**

### **Psychomotorische therapie**

Psychomotorische therapie (PMT) is een behandelvorm waarbij men bezig gaat met het doen van activiteiten, opdrachten en oefeningen met als doel het tot stand brengen van gedragsverandering waardoor de psychische of lichamelijke klacht verminderd of verdwijnt. Wanneer het verminderen van de klacht niet haalbaar is, leert de psychomotorisch therapeut de cliënt om te gaan met de situatie en de klacht te accepteren. Bij de therapie staat de verbinding tussen denken, voelen en handelen centraal. De activiteiten zijn gericht op lichaamsbeleving en lichaamservaring tijdens het bewegen.

### **De psychomotorisch therapeut**

Lichaamshouding en lichaamstaal, maar ook het gedrag dat iemand laat zien in specifieke beweegsituaties zijn voor een psychomotorische therapeut belangrijke aanknopingspunten die iets zeggen over iemands klachten. Door middel van beweging en lichaamservaring wordt het gedrag van de cliënt onderzocht en met hem of haar besproken. De cliënt doet daardoor nieuwe ervaringen op wat betreft denken, voelen en handelen. Op deze wijze worden belemmerende overtuigingen en ingesleten patronen vervangen door realistische gedachten en gedragingen die bijdragen aan het verminderen of wegnemen van de klachten.



### **Onbewust**

Soms zijn bepaalde ingesleten patronen na een levensveranderende gebeurtenis (zoals het oplopen van hersenletsel) of bij het hebben van chronische pijn niet meer zo handig waardoor klachten blijven bestaan. Mensen zijn zich daar niet altijd bewust van. Een psychomotorische therapeut helpt vaste, ingesleten patronen te doorbreken waardoor mensen weer regie krijgen over hun eigen lichaam.

### **Voor jong en oud**

Psychomotorische therapie is geschikt voor ouderen, volwassenen, jongeren en kinderen en kan zowel individueel als in een groep gevolgd worden.

### **Vergoeding**

Psychomotorische therapie is vaak aanvullend verzekerd maar het kan per zorgverzekeraar verschillen welk deel vergoed wordt. Informeer daarom altijd eerst bij uw eigen zorgverzekeraar. Dat voorkomt vervelende verrassingen achteraf.

