

Laat je *niet* langer *beperken* door fibromyalgie



tekst: Marleen van
Wijngaarden-Verhulst

Je hebt last van pijn in jouw spieren en gewrichten, maar steeds als je er bij de huisarts onderzoek naar laat doen, wordt er geen oorzaak gevonden. Vele mensen herkennen zich hierin. Het is erg frustrerend dat je probleem niet wordt erkend...

Fibromyalgie komt voor bij ongeveer 2 op de 100 volwassenen; vooral vrouwen. Een oefentherapeut kan jou helpen bij klachten als spierpijn, spierstijfheid, gewrichtspijn, extreme vermoeidheid, slecht slapen en hoofdpijnen.

STAP VOOR STAP

Fibromyalgie wordt ook wel 'weke-delenreuma' genoemd. 'Fibromyalgie' betekent letterlijk 'pijn in bindweefsel en spieren'. Het onbegrip vanuit de omgeving dat er 'aan de buitenkant' niets te zien is, wordt vaak als slopend ervaren. Het is belangrijk dat jij je eigen grenzen leert verkennen en weet hoe je deze het beste kunt aangeven aan andere mensen. Een oefentherapeut bespreekt samen met jou haalbare doelen en laat je stap voor stap toewerken naar deze doelen, met behulp van oefeningen die gericht zijn op het dagelijks functioneren. Daarbij is bewustwording een belangrijk aspect. Er is aandacht voor je houding: hoe zit je? Hoe sta je? Hoe loop je? Hoe buk je? Zowel de werkomgeving en je thuisituatie als je hobby's komen aan de orde. Je leert de signalen die je lichaam je geeft bij een verkeerde lichaamshouding en/of verkeerd bewegen te herkennen en je houding en bewegingspatronen te corrigeren. Uiteindelijk is het de bedoeling dat de balans in je lichaam en geest hersteld wordt, met als gevolg een betere kwaliteit van leven. Als je loslaat wat jou niet meer dient, ontstaat er energie en ruimte voor herstel. Eindelijk voel jij je niet langer beperkt door je pijnklachten! De therapie heeft een praktische, voor jou goed toepasbare aanpak.

'Mijn dansplezier is terug van weggeweest'

'Mijn hele leven is dansen mijn passie geweest. Al jaren dans ik salsa en ik ga ook graag naar dansfeestjes. Helaas kreeg ik steeds meer pijn- en vermoeidheidsklachten waar maar geen oorzaak voor gevonden werd. Dit belemmerde mij in het genieten op de feestjes en ik zat na een paar nummers aan de kant. Ik besprak mijn klachten met wat vrienden en van verschillende kanten hoorde ik dat ik wel eens fibromyalgie kon hebben. Toen ik bij Marleen van Oefentherapie Middelburg terechtkwam, wist ik nog niet dat dit mijn leven zou veranderen. Dankzij haar behandeling en mijn nieuwe mindset merk ik een duidelijke verbetering in mijn welzijn. Mijn dansplezier is weer terug van weggeweest!'

*- Marjan (29 jaar)
uit Middelburg*

„Een oefentherapeut laat je stap voor stap toewerken naar je doelen

Herken jij jezelf in deze klachten? Je kunt direct een afspraak maken, zonder verwijzing van een huisarts of bedrijfsarts. Behandelingen worden vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering.

OEFENTHERAPIE MIDDELBURG

Marleen van Wijngaarden-Verhulst, (slaap)oefentherapeut Cesar
Kalverstraat 1, 4331 LZ Middelburg • 0118-638028
marleen@oefentherapiemiddelburg.nl • www.oefentherapiemiddelburg.nl