



STRESS EN SPANNINGSKLACHTEN

Stress heeft een grote impact op je lichaam. 50-75% van de klachten waarmee mensen naar de huisarts gaan zijn stress gerelateerd. Het kan zijn dat dezelfde klachten steeds terugkomen en je lichaam aangeeft dat je over je grenzen bent heengegaan. Soms komen er ook andere klachten tevoorschijn die je aanvankelijk niet kunt duiden, maar die daar ook mee te maken kunnen hebben.

Stress heeft ook een plezierige kant en kan een kick geven, waardoor je in staat bent om goede prestaties te leveren. Het nadeel is echter dat als je te lang onder spanning staat je lichaam geen adrenaline meer aanmaakt en je lichaam uitgeput raakt.

Je zou stress kunnen zien als het ontbreken van een ontspannen houding als reactie op situaties en personen. Vaak heb je een of meerdere lichamelijke klachten die zich aandienen als je stress ervaart.

Het verminderen van stress gaat hand in hand met jezelf beter begrijpen. Het jezelf afvragen waarom je de dingen doet zoals je deze doet, het onderzoeken waarom bepaalde situaties / mensen / samenstellingen stress bij je veroorzaken. Het begrijpen wat mede de oorzaak kan zijn van de stress die ervaren wordt en het leren invloed te krijgen op de situatie die stress veroorzaakt, kan al zorgen voor vermindering van stress.

De ervaring leert dat het in de piek van jezelf niet goed voelen onvoldoende helpt om ingewikkelde gesprekken aan te gaan.

Onze filosofie is dat het fysiek in beweging komen voorop staat en helpt bij het je beter voelen en meer energie krijgen.

Praktijk Heerewaarden werkt hierin samen met Movamento; specialist in beweging. Onder begeleiding van een sport-fysiotherapeut zal er met zorg een persoonlijk sport programma samengesteld worden.

Samen met Movamento zal Praktijk Heerewaarden het intake-gesprek doen om zodoende een passend plan op elkaar af te stemmen.

**“Ik pas me altijd
aan zodat anderen
blij zijn”**

**“Als ik het niet
doe, dan doet
niemand het”**

**“Ik heb het gevoel
dat iedereen naar
me kijkt”**

**“Alles wat ik doe
moet perfect zijn”**

**“Dadelijk denken
ze nog dat ik het
niet kan”**

PRAKTIJK HEEREWAAARDEN

Burgemeester de Withstraat 59
De Bilt

www.praktijkheerewaarden.nl

neem vrijblijvend contact op:
0615490331

mail naar:
infopraktijkheerewaarden.nl