

---

# PSYCHOSOMATISCHE PHYSIOTHERAPIE

## Psychosomatische Physiotherapie

Der Psychosomatische Physiotherapeut hat sich spezialisiert in der Behandlung von Spannungs-, Stress- und anderen psychologischen Beschwerden. Spannungsbeschwerden können sowohl körperlichen als auch mentalen Ursprungs sein. Man spricht von Spannungsbeschwerden wenn diese Beschwerden eine Verbindung haben mit körperlicher und/oder psychischer Überanstrengung (Stress). Diese Beschwerden sind auch bekannt als psychosomatische Beschwerden.

Der Psychosomatische Physiotherapeut begleitet Sie bei der Wiederherstellung des gestörten Gleichgewichts zwischen Spannung und Entspannung. Um Ihre Stressreaktionen verstehen zu können und um diese in positiver Weise beeinflussen zu können, werden Ihre Lebens- und Arbeitsumstände in die Behandlung mit einbezogen. Der Therapeut lehrt Sie auf die Signale Ihres eigenen Körpers zu hören.

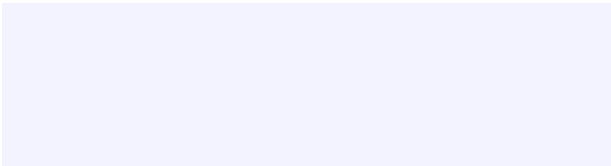
### Für welche Beschwerden?

Der Zusammenhang zwischen körperlichen Beschwerden und psychischer Belastung ist nicht immer deutlich. Die körperlichen Beschwerden stehen meistens im Vordergrund, obwohl eine psychische Belastung hierfür die Ursache ist. Bei einer medizinischen Diagnose wird diese psychische Belastung häufig nicht beachtet. Oft fühlen Sie sich gereizt, ermüdet und haben das Gefühl von Angespanntheit in bestimmten Lebensbereichen, z. B:

- Großer Arbeitsdruck
- Konflikte
- Negative emotionale Erlebnisse
- Beziehungsprobleme
- Verlust von Nahestehenden
- Ernsthafte Erkrankungen

Halten diese Vorkommnisse längere Zeit an, können sich sowohl körperliche als auch psychische Probleme ergeben. Oft vorkommende Probleme sind:

- **Auf körperlicher Ebene:**
  - allgemeine Ermüdung
  - Muskel- und Gelenkbeschwerden
  - Nacken- und Rückenbeschwerden
  - Kopfschmerzen
  - Magen- und Darmbeschwerden
  - eingengt sein/Druckgefühl auf der Brust
  - Schwindel
  - kribbeln in Armen/Beinen
  - übermäßiges Schwitzen
  - zitternde Hände
  - unerklärtes Herzrasen
  - oft erkältet und/oder Grippe
- **Psychische Beschwerden:**
  - Lustlosigkeit und geistige Ermüdung
  - Reizbarkeit, Unruhe und Gestresstheit
  - Überaktivität, nicht zur Ruhe kommen können
  - das Gefühl, sein Leben nicht „im Griff“ zu Haben
  - Niedergeschlagenheit, viele negative Gedanken
  - Angstgefühle und Unsicherheit,
  - grübeln, Konzentrationsstörungen,
  - Gedächtnisverlust,
  - Schlafstörungen,
  - Neigung, schwierige Situationen zu Vermeiden
  - nicht mehr entspannen und genießen können
  - übermäßiges essen, rauchen, Alkohol- und Kaffegebrauch



## Wie sieht eine Psychosomatische Behandlung aus?

Angefangen wird mit einem Erstgespräch (Anamnese) und einer Befunderhebung um Ihre Beschwerden zu verstehen und diese zu deuten und zu erklären. In der Anamnese werden sowohl körperliche wie mentale Faktoren in Betracht gezogen. Häufig werden Fragebögen eingesetzt, sie geben ein zusätzliches Bild über Ihre Beschwerden. Zusammen wird ein Therapieplan aufgestellt und das Behandlungsziel besprochen. Eine aktive Beteiligung und Interesse sind Voraussetzung für einen Erfolg. Folgende Behandlungsstrategien werden mit Ihnen aktiv durchgenommen:

- Einsicht bekommen in Ursachen und Folgen
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Erlernen und bewusstes Erleben von Atemtechniken
- Haltungs- und Bewegungsratschläge/Übungen
- Massage- und Thermotheapie
- Begleitende Gespräche zur Unterstützung

Sie werden lernen Einfluss auf Ihre Gesundheit auszuüben. Nach der Therapie werden Sie besser in der Lage sein, Ihre Beschwerden zu bewältigen.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**PsySOPhy**

Psychosomatische Physiotherapie Praxis  
Hönninger Platz 5  
50969 Köln

Tel.: 0221- 3 76 12 31