

PSYCHOSOMATISCH FYSIOTHERAPIE

DE MENS ACHTER DE KLACHT

Tom is fysiotherapeut en psychosomatisch fysiotherapeut bij AFP Fysio in Assen. In zijn praktijk helpt hij mensen van jong tot oud om een deel van henzelf terug te laten vinden. Of om een deel van henzelf te leren aanvaarden. Lichaamsbewustwording staat daarbij centraal.

Het menselijk lichaam is zó krachtig! Maar om te zien waar het allemaal toe in staat is, moet je naar je lichaam luisteren en erop durven vertrouwen. En dat is waar Tom, psychosomatisch fysiotherapeut, zijn cliënten bij coacht. Maar hoe pakt hij dat aan? In dit interview vertelt Tom over zijn specialistische behandelmethoden. Ook deelt hij persoonlijke ervaringen die de psychosomatiek voor hem zo mooi maken.

Hoe ga je als psychosomatisch fysiotherapeut te werk?

“Ik kijk altijd naar de volledige mens. Dus niet alleen naar de klachten, maar ook naar wat iemand heeft meegemaakt. En naar de patronen in iemands gedrag. Neem bijvoorbeeld iemand die dagelijks sport. Dat klinkt gezond, totdat het een verslaving is, en de sport wordt ingezet om niet naar het gevoel te hoeven luisteren. Om dat soort informatie te achterhalen, moet je iemand leren kennen. Daarom stel ik veel vragen om te peilen hoe iemand erin staat en welke aanpak bij hem of haar past. Ik vergelijk het wel eens met een salsasaus: er is voor iedereen een mooie mix van ingrediënten.”

Welke behandelmethoden stop je zoal in die salsa?

“Bijvoorbeeld (lichaams)bewustwordingstherapie, waarbij cliënten meer bewust worden van de signalen die hun lichaam geeft. Regelmatige terugkerende hoofdpijn kan een signaal zijn van stress of andere emoties. Daarnaast maak ik mensen bewust van hun ademhaling. Ik geef

oefeningen om de ademhaling te reguleren, want met de juiste ademhaling kun je je beter ontspannen en krijg je meer energie. Voor andere mensen werkt het juist goed om lichamelijk helemaal los te komen. Als fervent salsadanser weet ik daar alles van. Daarom organiseer ik lessen ‘bewegen op muziek’ en geef ik pilates. En ik maak ook gebruik van bekendere behandelmethoden, zoals medical taping en bindweefselmassages. Verder specialiseer ik me in mindfulness en Total Motion Release.”

Total Motion Release is vrij nieuw binnen de fysiotherapie. Wat houdt dit in?

“Total Motion Release is een behandelmethode waarbij je je focust op de ‘goede’ kant van het lichaam. Je hersenen ontvangen positieve signalen in plaats van pijnprikkels, waardoor het zelfherstellend vermogen van je lichaam sneller op gang komt. Dus stel, je hebt je linkerarm gebroken, dan ga je met je rechterarm trainen om de spiermassa in beide armen te behouden. Dat klinkt tegenstrijdig, toch is het best logisch. Een hond ramt toch ook niet met zijn manke poot op de grond? Nee, die loopt op drie poten totdat de vierde vanzelf geneest. Van het zelfherstellend vermogen van dieren kunnen wij mensen nog een hoop leren.”

Helden zijn er in alle soorten en maten. Wat is jouw definitie van een held(in)?

“In mijn ogen is een held iemand die belangeloos handelt. Iemand die zich inzet om de samenleving fijner te maken. Voor mensen, maar ook voor dieren. Ik denk dan

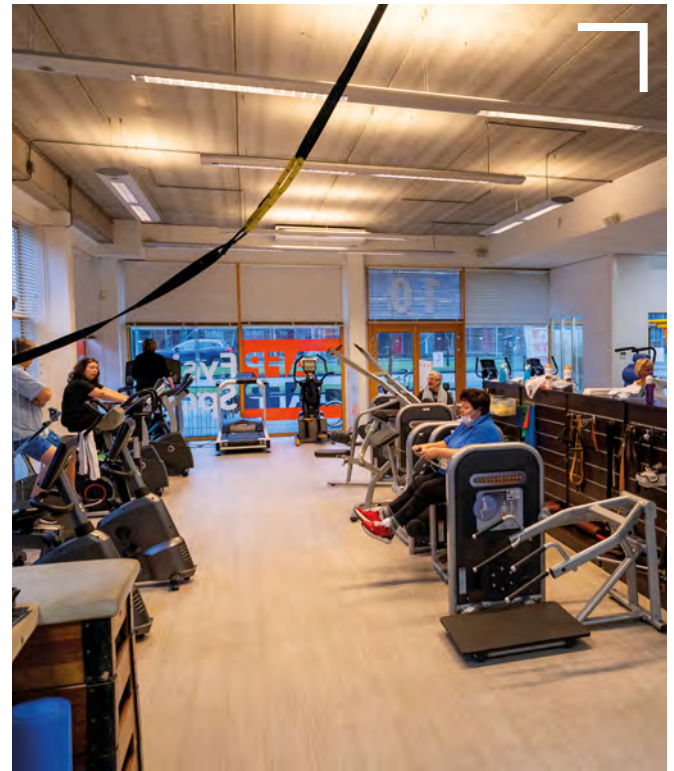
**“HET IS SCHITTEREND
ALS JE ONDERDEEL
MAG ZIJN VAN
IEMANDS LEVEN”**



meteen aan mijn reis naar Thailand, waar ik drie weken vrijwilligerswerk deed in een olifantenpark met geredde dieren. De mevrouw die dat park runt, zet zich elke dag met volle overgave in om de dieren te helpen. Dat doet ze met positieve bekrachtiging, om de wil van de olifanten niet te breken. Haar geduld en toewijding vind ik prachtig om te zien."

Waar haal jij je inspiratie nog meer vandaan?

"Ik luister graag naar motivational speakers zoals Denzel Washington en Morgan Freeman. En ook naar de Dalai Lama, die geweldloos ergens voor staat. Maar ik laat me ook inspireren door mijn cliënten, dat zijn vaak sterke personen met veel levenservaring. Zo heb ik kortgeleden afscheid moeten nemen van een 93-jarige cliënt, die tot het laatste moment positief in het leven stond, ondanks het verlies van zijn vrouw en zijn ouder wordende lichaam. Ik heb hem met van alles geholpen, maar ik kreeg er minstens zo veel voor terug. Hij voelde als een opa voor me."



"VAN HET ZELFHELEND VERMOGEN VAN DIEREN KUNNEN WIJ MENSEN NOG EEN HOOP LEREN"

Wat een mooi verhaal. Hoe vind je het om zo dicht bij je cliënten te staan?

"Het is schitterend als je een korte tijd onderdeel mag zijn van iemands leven. Dat je als het ware een stukje mee mag lopen. Als je geruime tijd op huisbezoek komt, leer je de hele familie kennen. De dankbaarheid die uitgaat van de cliënten en hun familie, geeft me veel voldoening. Zo ben ik laatst gaan zwemmen met een terminale cliënt en haar zus. Als bedankje kreeg ik een persoonlijke kaart en een kristal dat prachtige kleuren uitstraalt als de zon erop schijnt. Op andere momenten hoor ik achteraf van de familie hoeveel ik voor iemand heb betekend. Zulke ervaringen raken me en blijven me voor altijd bij."