

CASUS

Een 40-jarige vrouw kampt sinds vijf jaar met aanhoudende pijnklachten en ernstige vermoeidheid. Door deze klachten is zij uitgevallen op haar werk en heeft zij moeite haar dagelijkse activiteiten, zoals het huishouden en de zorg voor haar kinderen, vol te houden.

Patiënte ervaart moeite met het aanvoelen en erkennen van haar lichamelijke signalen. Ze heeft de neiging over haar grenzen te gaan en vindt het lastig om hulp te vragen. Trauma in de voorgeschiedenis en haar lichamelijke klachten hebben geleid tot minder vertrouwen in haar lichaam. In behandeling worden GZ-psycholoog, psychiater en psychomotorisch therapeut betrokken. Zij spreken af regelmatig met elkaar af te stemmen over het verloop van de behandeling tijdens multidisciplinaire overleggen en intervisie.

In de psychomotorische therapie ontdekt zij dat zij veel onnodige spierspanning vasthoudt, wat bijdraagt aan haar pijn en vermoeidheid. Samen met de therapeut leert zij haar lichamelijke signalen beter herkennen en interpreteren. Zo merkt zij bijvoorbeeld dat ze 's ochtends direct in de actiemodus schiet en probeert zoveel mogelijk taken af te ronden voordat de pijn en vermoeidheid toenemen. Tijdens de gezamenlijke evaluatie met patiënt en GZ-psycholoog wordt besproken dat er onderhoudende cognities zijn die patiënt in de actiemodus brengen. Dit wordt binnen de gesprekken met de psycholoog besproken en er wordt afgestemd hoe beide disciplines zo goed mogelijk op elkaar aan kunnen sluiten.

Door middel van ontspanningsoefeningen leert zij spanning los te laten en tot rust te komen. Tijdens bewegingsgerichte werkvormen reflecteert zij, samen met de therapeut, continu op veranderingen in spanning en energie. Ze oefent met het reguleren van deze spanning en leert haar activiteiten beter af te stemmen op haar fysieke belastbaarheid. Hierdoor lukt het haar om het huishouden beter te verdelen over de dag en haar energie efficiënter te gebruiken.

Het bewust stilstaan bij haar lichamelijke ervaringen binnen de psychomotorische therapie draagt bij aan een positiever lichaams- en zelfbeeld. Gaandeweg groeit haar vertrouwen in haar eigen lichaam, waardoor zij meer regie ervaart over haar dagelijks functioneren ondanks de blijvende pijnklachten.