

Fysioplus Rotterdam

Gezondheidscentrum Lage Land

Blondeelstraat 15a
3067 VA Rotterdam

Dagelijks 8.00 - 18.00 uur
Maandag 8.00 - 20.00 uur

Fysioplus Hazerswoude-Dorp

Gezondheidscentrum Lindehof

Lindehof 29-31
2391 DK Hazerswoude-Dorp

Dagelijks 8.00 - 18.00 uur
Dinsdag 8.00 - 19.00 uur
Donderdag 8.00 - 20.30 uur



Centraal telefoonnummer

085 - 773 1994



Ademhalings- en ontspanningstherapie

Ademhalings- en ontspanningstherapie

Bij Fysioplus is Cynthia van der Mark gespecialiseerd ademhalings- en ontspanningstherapeut. Ademhalings- en ontspanningstherapie (AOT) maakt u bewust van uw lichamelijke en mentale gespannenheid en verlaagt het algehele spanningsniveau.

Vaak is deze lichamelijke en mentale spanning in de loop van de tijd langzaam opgebouwd, waardoor u gewend bent geraakt aan deze mate van overspanning.

Het nadeel van deze gewenning is dat er vaak te laat wordt ingegrepen, en er zo een voedingsbodem ontstaat voor klachten.

Behandeling

Het behandelplan bestaat uit minimaal vijf behandelingen van 30 minuten. Hierin wordt samen met u gezocht naar ingangen tot een prettige en zinvolle manier om de verhoogde spanning te verminderen.

De behandelingen bestaan uit het geven van instructies, die nauw aansluiten bij uw dagelijkse houdingen en bewegingen. Bij deze instructies speelt de ademhaling direct of indirect een belangrijke rol.

Bent u benieuwd naar de mogelijkheden?

Maak dan een afspraak voor een vrijblijvend intakegesprek met Cynthia van der Mark.

U kunt voor meer informatie ook kijken op www.fysioplus.com.



Resultaat

Een lager spanningsniveau vergroot uw belastbaarheid en de mogelijkheid meer energie over te houden, vrijer te kunnen ademen, beter om te kunnen gaan met stress en hierdoor beter te functioneren.

Ademhalings- en ontspanningstherapie biedt daarnaast uitkomst bij:

- **spanningsproblemen zonder lichamelijke oorzaak**
hyperventilatieklachten en gespannenheid, maar ook vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen of een burn-out
- **psychische problemen**
vooral bij angst, maar ook depressie, fobieën, paniek en traumaverwerking
- **functionele problemen van houding, adem, stem en beweging**
rug- en nekklachten en ademproblemen, maar ook scoliose, verbetering rompbalans, chronische pijn, RSI, whiplash, stemproblemen
- **spanningsproblemen met specifieke lichamelijke oorzaak**
klachten bij hart- en longpatiënten, maar ook bij mensen met neurologische of inwendige orgaan problemen



Vergoeding

De kosten vallen onder algemene fysiotherapie behandelingen en worden dus veelal vanuit uw aanvullende verzekering vergoed.