

# NIEUWSBRIEF SEPTEMBER 2020

## Stressklachten en fysiotherapie

Iedereen ervaart weleens stress in zijn of haar leven. Meestal duurt dat maar even, zodra de stressgevende factor achter de rug is, bijvoorbeeld een sollicitatiegesprek, verdwijnt de stress. Vervelender is het wanneer je langdurig stress ervaart.

Bij stress geeft het lichaam de stof cortisol af. Daardoor gaan de ademhaling, hartslag, spierspanning en bloeddruk omhoog. De hersens werken scherper. Je komt in de vluchten of vechten modus.

Duurt een stressvolle periode langer dan zes weken, dan is er sprake van chronische stress. Dit kan leiden tot oververmoeidheid, lusteloosheid en minder actief worden. Blijf je doorlopen met deze stressklachten dan kun je te maken krijgen met een burnout, depressie of andere psychologische aandoeningen. Door verhoogde spierspanning ervaar je vaak ook lichamelijke klachten.

De fysiotherapeut kan de oorzaak van de stress niet wegnemen, maar u wel een flinke stap in de goede richting laten zetten. De fysiotherapeut kan de lichamelijke klachten, die het gevolg zijn van chronische stress, behandelen. Hiermee doorbreek je de vicieuze cirkel. Een advies zal zijn om activiteiten te gaan doen die ontspanning en energie geven, juist ook bij vermoeidheid.



## Angst voor corona leidt tot minder bewegen

**We kunnen het niet vaak genoeg zeggen: BLIJF IN BEWEGING!**

**De afgelopen maanden is gebleken dat met name ouderen minder zijn gaan bewegen. Zij bleven thuis uit angst om elders corona op te lopen.**

**Dit heeft geleid tot een forse achteruitgang in de kwaliteit van leven.**

**Helaas is het dan niet eenvoudig om weer terug te komen op het oude niveau van zelfredzaamheid.**

**Nu er in het najaar en de winter mogelijk een opleving van corona komt, roepen wij op om toch zoveel mogelijk elke dag een half uur te bewegen. Dat kan met oefeningen thuis, maar ook door een wandeling te maken en daarbij goed op de 1,5 meter afstand te letten.**



## Thuiswerken

U werkt al een paar maanden thuis. U maakt lange dagen maar uw werkplek is niet ideaal. In het gunstige geval heeft u een eigen werkkamer. U bent minder goed af wanneer u aan de keukentafel werkt of met de laptop op schoot zit. Er zijn niet voor niets regels waaraan een werkplek op kantoor moet voldoen.

In de nieuwsbrief van juli (terug te vinden op onze website onder Praktijkinfo) gaven we u al een aantal tips om zo goed mogelijk de dagen door te komen.

Heeft u inmiddels nek- of rugklachten? Aarzel niet om een afspraak te maken met één van onze fysiotherapeuten. Behalve bij het verbeteren van de klachten kunnen zij u ook advies geven over het omgaan met de situatie.