

Holistische Fysiotherapie checklist

Ja/nee antwoorden

Heb je een trauma of trauma's uit het verleden?

Denk aan: enkelverzwikking(en), acute lage rugklachten, botbreuken, (zware) kneuzingen, operaties, spier- en/of peesscheuringen.

- ☐ Ja ☐ Nee

Heb je last van een terugkerende 'zwakke plek' of plekken?

Spanning en/of instabiliteit in de onderrug, stekende en/of zeurende kniepijnen, stijfheid en spanning in de nek, slijmbeurs en peesontstekingen in schouders, ellebogen en handen, enz.

- ☐ Ja ☐ Nee

Heb je een 'meervoudig complexe klacht'?

Pijn in meerdere lichaamsdelen of gegeneraliseerde aandoeningen zoals artrose en artritis.

- ☐ Ja ☐ Nee

Sport en beweeg je 'voldoende', maar ontwikkel je toch vaak een blessure?

- ☐ Ja ☐ Nee

Ervaar je een combinatie van stress en lichamelijke pijnklachten?

Moeite met 'kunnen ontspannen', constant 'aan staan', algehele lichamelijke en/of geestelijke overspanning.

- ☐ Ja ☐ Nee

Heb je (al vaker) reguliere fysiotherapie geprobeerd, maar helpt dit maar tijdelijk?

- ☐ Ja ☐ Nee

Is je fysieke gezondheid belangrijk voor je en ben je bereid om daarin te investeren?

- ☐ Ja ☐ Nee

Vind je dat je vaker *ja* dan *nee* antwoordt op de vragen? Dan is de kans groot dat holistische fysiotherapie iets voor jou kan betekenen.

Heb je een vraag of twijfel je nog ergens over? Stuur gerust een mailtje of bel.

jasper@hetlichaaminbeweging.nl

06 – 2855 1744