



Psychomotorische therapie

PMT

Psychomotorische therapie (PMT) is een lichaamsgerichte manier van psychotherapie. Het is een behandelmethode voor mensen met lichamelijke klachten, waar nog geen lichamelijke oorzaak voor is gevonden. Deze lichamelijke klachten kunnen zijn: pijn, hartkloppingen, bewegingsstoornissen of lichamelijke uitval. De behandeling kan ook helpen bij somberheid, angsten, prikkelbaarheid en lichamelijke spanning.

Wat is PMT?

Bij de psychomotorische therapie werkt de patiënt samen met de therapeut aan lichamelijke activiteiten. In de behandeling kan gebruik worden gemaakt van sport of beweging zoals: balspelen, bewegen op muziek, ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen en symbolische technieken. De patiënt kan daardoor signalen vanuit het lichaam, die te maken hebben met spanning, beter leren herkennen.

Belangrijk hierbij is hoe de patiënt zijn lichaam ervaart en zich bewust is van zijn patronen (hoe het lichaam beweegt). De psychomotorische therapeut geeft vooral aandacht aan: lichamelijke spanningen, lichaamstaal, lichaamshouding, de manier van bewegen, ademhaling en lichaamsbeleving.

Waarom PMT?

De behandeling kan gericht zijn op:

- het eerder herkennen van signalen van angst en spanning in het lichaam
- het herkennen en beter kunnen omgaan met stress.

Hierdoor kan overbelasting worden voorkomen. Het voorkomen van overbelasting en het verbeteren van de lichamelijke conditie helpen de pijn en vermoeidheid te verminderen.

Met behulp van de psychomotorische therapie kan ook gedragsverandering tot stand komen. Hierdoor kunnen de psychische klachten of problemen minder worden of verdwijnen.

Voor wie?

Psychomotorische therapie is voor bijna iedere volwassene geschikt. Deze behandeling krijgt u individueel op de polikliniek in het Spaarne Gasthuis. Deze behandeling kan ook in een groep gegeven worden als onderdeel van een groepsbehandeling.

Deze folder is een bewerking van de Nederlandse Vereniging voor Psychomotorische Therapie: <http://www.nvpmt.nl/clienten/>

Waar zijn we te vinden?

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Spaarne Gasthuis Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

www.spaarnegasthuis.nl

Spaarne Gasthuis Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

Spaarne Gasthuis Heemstede

Händellaan 2A
2102 CW Heemstede

info@spaarnegasthuis.nl