

## LITERATUURLIJST

1. Vlies, R. van der. (2001) De betekenis van massage als actieve therapie binnen een gedragsmatige benadering. *Nederlands Tijdschrift voor Fysiotherapie*. 111(S):11-16
2. Cassiers, G. (2001) Het proces van aanraken, gestalttherapie en lichaamsgericht werken. *Tijdschrift voor gestalttherapie*. Jaargang 8.
3. Meijer, K. (2004) *Handboek Psychosomatiek*. Baarn, Hbuitgevers
4. Levine, P.A. (2007) *De tijger ontwaakt. Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie*. Haarlem, Altamira-Becht
5. Burken, P van. (1998) Communicatie, gezondheid en welbevinden. *Tijdschrift voor psychosomatische Fysiotherapie*. 3, 2-14
6. Mensink, A.B. (1999) Psychosomatische Fysiotherapie in de Revalidatie. *Tijdschrift van de N.F.P.*
7. Mensink, A.B. (1997) Positieve Aandacht, uitgangspunt voor behandeling, een referaat.
8. Mensink, A.B. (2001) Aandacht, een behandelbare parameter in de (psychosomatische) fysiotherapie, *voordracht voor de A.L.V. van de N.F.P.*
9. Jon Kabat-Zinn. (2000) *Handboek Meditatief Ontspannen, effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Baarn. Uitgeverij Becht
10. Winter, Frits. (2009) *Brein de baas*. Soest. Uitgeverij Ruitenberg
11. Jon Kabat-Zinn e.a. (2007) *Mindfulness en bevrijding van depressie*. Amsterdam Uitgeverij Nieuwezijds
12. Terluin, B., M. van der Horst, Dr.C. Lucas. (2007) De invloed van depressie en angst in de eerstelijns fysiotherapiepraktijk. *Nederlands Tijdschrift voor Fysiotherapie*.

## TOELICHTING OP DE LITERATUUR

Ad. 1: *De betekenis van massage* .....

Ronald van der Vlies benadrukt het belang van de communicatieve massage als onderdeel van ons fysiotherapeutisch handelen.

Verschillende elementen uit zijn artikel (zie ook de manual van de cursus, pag.2) worden in de cursus onder de loep genomen en theoretisch en praktisch uitgewerkt.

#### *Ad 2: Het proces van aanraken.....*

Dit artikel ondersteunt m.i. het belang van het gericht aandacht geven aan aandacht. Via het met aandacht voelen en waarnemen krijgen wij (cliënt en therapeut) zicht op de relatie tussen de lichamelijke klacht die cliënt ons presenteert en de invloed van (zijn) reactie op de buitenwereld, het eigen gedrag en zijn cognities over de klacht.

Om de aanraking, de massage als therapeutisch middel te kunnen inzetten, is het van groot belang dat de intenties waarmee je masseert, en de hoe je masseert, helder en zuiver zijn en dat je als fysiotherapeut je realiseert dat je een mens masseert, niet bv. een "losse" arm. In het artikel wordt ook duidelijk dat er zich achter een somatische klacht een specifiek verhaal kan schuilhouden, waar je als fysiotherapeut alert op moet zijn om je eigen grenzen van je domein te bewaken.

#### *Ad 3: Handboek Psychosomatiek...*

Ook voor algemeen fysiotherapeuten is het boek waardevol: informatie over o.a. hoe psychosomatische klachten ontstaan, hoe mensen ermee omgaan; welke betekenissen en functies klachten hebben. Lichaamsgerichte methoden worden beschreven en oefeningen worden uitgewerkt. Het handboek kan FT helpen beter te herkennen wanneer de klacht die zijn cliënt presenteert niet meer past binnen zijn eigen domein en interventie van bv. een psychosomatisch collega zinvol is.

#### *Ad 4: De tijger ontwaakt...*

Een nieuwe kijk op de betekenis van lichamelijke sensaties. Positieve sensaties, als onderdeel van vlucht-, vecht- of bevroeringsreacties (freeze) worden door cliënten vaak als negatief geëtiketteerd en bewust onderdrukt.

In de communicatieve massage kunnen cliënten zich bewust worden van dit verzet tegen wat er is. Ze kunnen leren de lichamelijke sensaties positief aandacht te geven en ze er te laten zijn en te merken dat ze ook weer verdwijnen.

Zo komen theorie en praktijk volgens de Somatic Experiencing van Peter Levine, de Mindfulness van Jon Kabat-Zinn en de Communicatieve Massage bij elkaar.

#### *Ad 5: Communicatie, gezondheid en welbevinden...*

Een ondersteuning van het belang van communicatie in de relatie fysiotherapeut/cliënt. In de CM communiceren we via het direct lichamelijke, manuele contact en ondersteuning dit contact verbaal en non-verbaal. Het geheel kan een veilige ruimte creëren waarin de cliënt zijn eigen cognities, zijn eigen gedrag en zijn verwachtingen m.b.t. de behandeling en zijn klachten onder ogen ziet, waardoor er weer sprake kan zijn van een interne locus of control.

#### *Ad 6: Psychosomatische Fysiotherapie in de Revalidatie....*

#### *Ad 7: Positieve Aandacht, uitgangspunt voor behandeling*

#### *Ad 8: Aandacht, een behandelbare parameter in de (psychosomatische) fysiotherapie*

Artikelen ter verduidelijking van de achtergrond van de docent van deze cursus.

Ter ondersteuning van het belang van het gebruik van aandacht als behandelbare parameter in de (psychosomatische) fysiotherapie.

*Ad 9: Handboek Meditatief Ontspannen....*

Jon Kabat-Zinn is de grondlegger van de Aandachtraining: mindfulness.

Zijn visie kan in de praktijk van de fysiotherapeut heel bruikbaar en ondersteunend werken. Met het beoefenen van mindfulness krijgt je cliënt een aantal instrumenten in handen die hem helpen om te gaan met pijn, angst, depressie, met stress. Door aandacht te geven aan het hier en nu, zonder oordelen, vecht je minder tegen deze problemen. In de Communicatieve Massage is het aandacht geven aan de lokale klacht als onderdeel van het gehele lichaam, als onderdeel van het mens zijn van groot belang.

*Ad 10: Brein de Baas...*

Frits Winter beschrijft in dit boek o.a. hoe bij problemen in de aandachtsconcentratie de aandacht heel gericht weer getraind kan worden. In de cursus bouwen we op dezelfde manier de lichamelijke gerichte aandacht op.

*Ad 11: Mindfulness en bevrijding van depressie...*

Depressie tast het lichaam aan. Ze leidt snel tot ontregeling van eetgewoonten, slaap en energie. De lichamelijke veranderingen die cliënten bij depressie ervaren, kunnen verstrekende gevolgen hebben voor hun gevoelens en gedachten over henzelf. Er kan sprake zijn van een aversie tegen signalen die hun lichaam uitzendt. Die signalen kunnen constante gespannenheid, oververmoeidheid of chaos in het lichaam zijn. Het liefst worden die signalen genegeerd en neemt het (tempo van) bewegen steeds meer af. Door CM kunnen cliënten hun lichaam weer ervaren als positief, als hulpbron in hun veranderingsproces naar vermindering van klachten, in plaats van als vijand. Het kan de noodzaak om meer in beweging te komen ondersteunen.

*Ad 12: De invloed van depressie en angst in de eerstelijns fysiotherapiepraktijk....*

Als je cliënt meerdere hoofdklachten presenteert, vooral als hij jong is en geen werk heeft is het volgens dit artikel zinvol de 4DKLvragenlijst af te nemen. Deze vragenlijst is eenvoudig af te nemen, valide en betrouwbaar.

In de cursus wordt de 4DKL genoemd en verwezen naar de vragenlijst en de toelichting die via internet downloadbaar zijn.

De 4DKL kan een betekenisvolle bijdrage leveren aan het herkennen van soms onder de somatische klachten liggende angst en/of depressie.