



Anita Zengerink (links) en Anda van Stegeren bundelen de krachten in hun nieuwe praktijk Fysiotherapie Herenweg.

FOTO UNITED PHOTOS/SANDER KONING

# 'Gezonde geest in een gezond lichaam'

DOOR ELANIE RODERMOND

**HEEMSTEDE** - Een lichamelijke klacht staat zelden op zichzelf. Vanuit die gedeelde overtuiging zijn Anda van Stegeren en Anita Zengerink in Heemstede hun eigen praktijk 'Fysiotherapie Herenweg' gestart. „Het lichaam is onlosmakelijk met de psyche verbonden. Lichamelijke klachten hangen vaak samen met stressvolle situaties.”

De behandelkamers in het pand aan de Herenweg 80A, tot voor kort het domein van Koelemij & Israël Fysiotherapeuten, staan nu geheel tot de beschikking van Van Stegeren en Zengerink. Behalve voor gewone fysiotherapie kunnen patiënten er ook voor psychosomatische fysiotherapie, manuele therapie en psychologie terecht. Dat de praktijk een vrij uitgebreid behandelingsaanbod kent, heeft alles te maken met de achtergrond van de twee vrouwen. Van Ste-

geren is fysio- en manueel therapeut en daarnaast psycholoog, Zengerink is fysiotherapeut en psychosomatisch gespecialiseerd fysiotherapeut. Zengerink: „Het woord psychosomatisch verklaart eigenlijk alles. Psyche, dat wil zeggen de menselijke geest, en soma, het lichaam. Bij psychosomatische fysiotherapie gaat het vooral om de behandeling van lichamelijke klachten die mede door spanning of stress zijn bepaald.”

In een maatschappij waarin steeds meer van mensen wordt geëist, wordt het volgens de partners ook steeds belangrijker om op een goede manier met stress om te gaan. Stress is in principe een heel belangrijk en gezond mechanisme. Als het echter te lang aanhoudt, worden negatieve gevolgen merkbaar. De gezamenlijke belangstelling voor lichamelijke klachten en de rol van stress hierbij

vormde de basis voor de samenwerking. Terwijl Van Stegeren aan de Universiteit van Amsterdam promotieonderzoek deed naar de effecten van stresshormonen op geheugen, lichamelijke klachten en gedrag, specialiseerde Zengerink zich in psychosomatische fysiotherapie. Toen was het nog slechts een kwestie van tijd tot de juiste gelegenheid zich voordeed om de krachten te bundelen bij het helpen van anderen.

„Het is niet altijd zo duidelijk als het lijkt”, vertelt Zengerink. „Natuurlijk, iemand kan nekklachten hebben als hij met het hoofd op zijn schouder in slaap is gevallen. Maar, veel vaker blijken klachten een niet zo voor de hand liggende oorzaak te hebben. We kijken tijdens het intakegesprek daarom niet alleen naar iemands aanwijsbare problemen, maar ook naar persoonlijke omstandigheden. Vaak krijgen we dan al een idee

waarin we het moeten zoeken: een te hoge werkdruk, problemen in de relatiesfeer, noem het maar op. Dergelijke situaties zijn stressvol en kunnen een heel negatieve uitwerking hebben. Lichamelijke pijn is een veel voorkomend gevolg.”

Bijzonder blij zijn Van Stegeren en Zengerink met hun nieuwe stressreductie-behandeling, het uit de Verenigde Staten overgewaaid HeartMath. Het fenomeen 'hartcoherentie' staat bij deze behandeling centraal. In lekentaal gezegd gaat het om een harmonieuze variatie in de hartslag die hoort bij een gezonde balans. Patiënten leren dat allerlei factoren daar invloed op hebben maar dat zij daarmee ook zelf hun gevoelens van stress kunnen beïnvloeden. Tijdens de behandeling zien de patiënten hoe hun hartslag reageert als ze kalmerende oefeningen doen of juist over vervelende zaken praten. Van Stege-

ren: „Door deze *biofeedback* zijn ze in het vervolg beter in staat met stressvolle situaties om te gaan. De behandeling is wetenschappelijk stevig onderbouwd en dat is voor ons essentieel. Bewezen is dat er echt iets in het lichaam en zelfs in het brein verandert. We krijgen alleen maar positieve reacties.”

Inmiddels zitten de eerste twee weken aan de Herenweg er bijna op. De vrouwen, die voorheen binnen diverse andere praktijken werkzaam waren, zijn blij dat ze hun samenwerkingsplannen eindelijk in de praktijk hebben kunnen brengen. Volgens Van Stegeren worden zowel zij als haar collega gemotiveerd door een gedrevenheid klachten te analyseren en op te lossen. Daarbij is het prettig om snel resultaat te zien. „Af en toe krijgen we mensen binnen die een week later aangeven zich een stuk beter te voelen. Dat is heel fijn.”