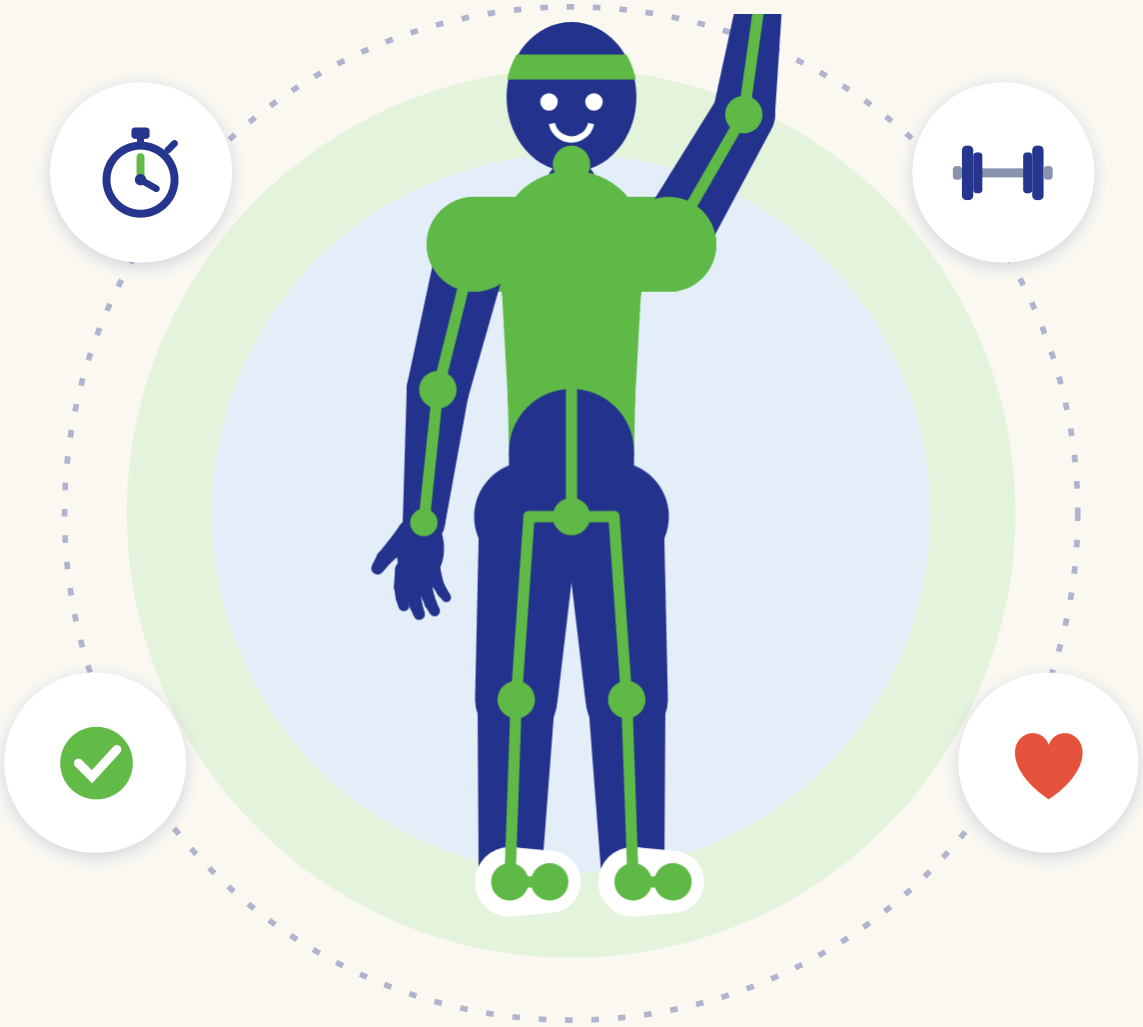
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Rust in je lijf met Toppie

Omgaan met stress, spanning en vermoeidheid.
Met uitleg en oefeningen van de psychosomatisch fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



ADEMEN · ONTSPANNEN · GRENZEN · BALANS

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Stress voel je niet alleen in je hoofd, maar ook in je lijf. Dit boek helpt je om de signalen te herkennen en weer meer rust te vinden.

1 Stress in je lijf p. 3

2 Herken je signalen p. 4

3 Ademen als rem p. 5

4 Ontspannen kun je leren p. 6

5 Belasting en belastbaarheid p. 7

6 Piekeren en slapen p. 8

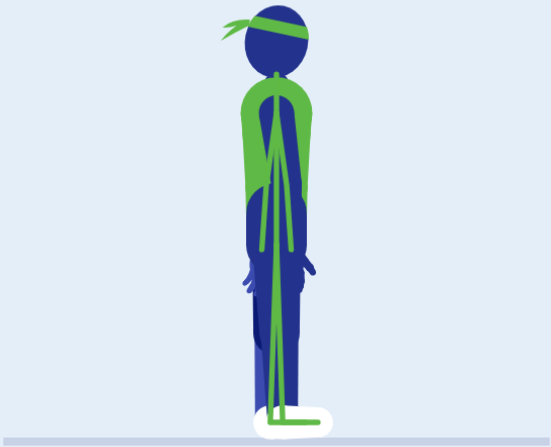
7 Wanneer hulp zoeken? p. 9

8 Mijn rustplan p. 10

TIP Neem dit boek mee naar je afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor jou belangrijk is.

STRESS IN JE LIJF

Bij stress zet je lichaam zich schrap. Dat is handig voor even, maar niet voor lang.



1

GASPEDAAL

Je hart klopt sneller, je spieren spannen aan, je ademt hoger.

2

REM

Na de spanning hoort je lichaam weer te ontspannen en te herstellen.

3

TE LANG GAS

Blijft de stress? Dan komt je lichaam niet meer goed tot rust.

4

KLACHTEN

Zoals hoofdpijn, nekpijn, slecht slapen, moe zijn of hartkloppingen.

ECHTE KLACHTEN

Lichamelijke klachten door stress zijn echt. Ze zitten niet "tussen je oren".

PSYCHOSOMATISCHE FYSIOTHERAPIE

Fysio Topfit heeft fysiotherapeuten die hierin gespecialiseerd zijn.

ONTHOUD Je lichaam geeft signalen. Wie ze leert herkennen, kan op tijd op de rem trappen.

HERKEN JE SIGNALEN

Iedereen reageert anders op stress. Kruis aan wat jij herkent.

Lichaam	Gevoel	Gedrag
☐ **Gespannen nek of schouders**	☐ Snel geïrriteerd	☐ Slechter slapen
☐ **Hoofdpijn**	☐ Onrustig of opgejaagd	☐ Meer of minder eten
☐ **Hoog en snel ademen**	☐ Piekeren	☐ Minder bewegen
☐ **Moe, ook na slapen**	☐ Somber of lusteloos	☐ Afspraken afzeggen
☐ **Hartkloppingen**	☐ Moeilijk concentreren	☐ Meer koffie of alcohol
☐ **Buik- of maagklachten**	☐ Weinig plezier	☐ Steeds doorwerken

MIJN EERSTE SIGNAAL IS MEESTAL:

.....

.....

TIP Het eerste signaal is je waarschuwingslampje. Neem het serieus.

STRESS EN SPANNING

ADEMEN ALS REM

Je ademhaling is de snelste manier om je lichaam tot rust te brengen.



1. **GA RUSTIG ZITTEN**
   Voeten plat, één hand op je buik.
2. **IN DOOR JE NEUS**
   Tel rustig tot 4. Je buik wordt bol.
3. **LANGZAAM UIT**
   Door je mond, tel tot 6. Laat je schouders zakken.
4. **5 MINUTEN**
   Doe dit een paar keer per dag, ook als je je goed voelt.

WAAROM LANGER UIT?

Een lange uitademing zet je lichaam in de rust-stand.

NIET TE DIEP

Rustig is belangrijker dan diep. Te diep ademen maakt je juist duizelig.

ONTHOUD Ademhalingsoefeningen werken het best als je ze dagelijks oefent, niet alleen als het al te laat is.

STRESS EN SPANNING

ONTSPANNEN KUN JE LEREN

Ontspanning is een vaardigheid. Probeer welke manier bij jou past.



TIP VAN TOPPIE

"Eerst aanspannen, dan loslaten. Voel het verschil."

AANSPANNEN EN LOSLATEN

Span een spiergroep 5 tellen aan en laat dan los. Van je voeten tot je gezicht.

BODYSCAN

Ga in gedachten langs je lichaam. Merk op wat je voelt, zonder iets te veranderen.

NAAR BUITEN

Een wandeling in de natuur werkt kalmerend.

BEWEGEN

Fietsen, zwemmen of wandelen helpt om spanning kwijt te raken.

MINDFULNESS

Met aandacht in het hier en nu zijn. Fysio Topfit biedt dit in Boskoop.

EVEN NIETS

Vijf minuten zitten en uit het raam kijken. Zonder telefoon.

TIP Kies één manier en oefen die twee weken elke dag. Dan merk je pas echt wat het doet.

BELASTING EN BELASTBAARHEID

Klachten ontstaan als je langere tijd meer moet dan je aankunt.



1

WAT KOST ENERGIE?

Werk, zorg voor anderen, zorgen, ziekte, drukte.

2

WAT GEEFT ENERGIE?

Rust, slaap, bewegen, mensen die je steunen, hobby's.

3

ZOEK DE BALANS

Doe elke dag ook iets wat je oplaadt.

4

GRENZEN

Nee zeggen is ook ja zeggen tegen je eigen gezondheid.

PLAN RUST

Zet ontspanning in je agenda, net als een afspraak.

KLEINE STAPPEN

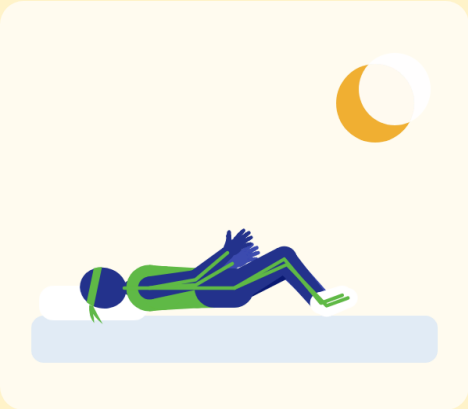
Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.

ONTHOUD Je bepaalt niet altijd wat er op je afkomt, maar wel hoe je ervoor zorgt dat je kunt herstellen.

STRESS EN SPANNING

PIEKEREN EN SLAPEN

Malende gedachten houden je lichaam in de stress-stand, vooral 's avonds.



TIP VAN TOPPIE

"Gedachten zijn geen feiten."

PIEKERKWARTIER

Plan overdag een kwartier om je zorgen op te schrijven. Daarna is het klaar.

SCHRIJF HET OP

Wat in je hoofd zit, kan op papier. Dat geeft rust.

VASTE BEDTIJD

Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op.

SCHERMVRIJ

Een uur voor het slapen geen telefoon of laptop.

WAT KAN IK DOEN?

Is er iets wat je eraan kunt doen? Doe het. Zo niet, probeer het los te laten.

PRAAT EROVER

Met iemand die je vertrouwt.

TIP Lees ook ons boek "Lekker slapen met Toppie" voor meer tips.

WANNEER HULP ZOEKEN?

Iedereen heeft weleens stress. Maar soms heb je meer hulp nodig.

GROEN: ZELF AAN DE SLAG

Je herkent de signalen en met de tips uit dit boek gaat het beter.

ORANJE: HULP VAN FYSIO TOPFIT

Je lichamelijke klachten blijven, of je komt er zelf niet uit. Een psychosomatisch fysiotherapeut kan je begeleiden.

ROOD: NAAR DE HUISARTS

Je bent al weken somber, je kunt niet meer werken of je hebt gedachten aan de dood. Bel je huisarts, of 113 (0800-0113).

BURN-OUT

Herstel van een burn-out gaat langzaam. Bouw geleidelijk op, met begeleiding.

SAMEN

De fysiotherapeut van Fysio Topfit werkt waar nodig samen met je huisarts of psycholoog.

ONTHOUD Hulp vragen is geen zwakte. Het is een sterke stap naar herstel.

MIJN RUSTPLAN

Schrijf op wat jij gaat doen om meer rust in je lijf te krijgen.

MIJN WAARSCHUWINGSSIGNALEN:

DIT GEEFT MIJ ENERGIE:

MIJN DAGELIJKSE RUSTMOMENT (WAT EN WANNEER):

HIER GA IK VAKER NEE TEGEN ZEGGEN:

TIP Hang je rustplan op een plek waar je het elke dag ziet.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · Rust in je lijf met Toppie