

# Dansmedische zorg bij Fysiotherapie Hooiweg

Bij ons kunt u terecht voor:

- Algemene fysiotherapie

Acute blessures, waaronder: lage rugpijn. Of een verrekking of scheur in pezen of spieren van de enkels, knieën, benen of schouders. Standsafwijkingen of over bewegelijke gewrichten (hypermobiliteit).

- Psychosomatische fysiotherapie

Overbelasting klachten in het algemeen en specifiek aan de onderste extremiteiten, revalidatie na een operatie, aanhoudende pijnklachten, moeite met ontspannen en het aanvoelen van grenzen.

Stressgerelateerde aanhoudende pijn, stemmingsklachten, angst en panieklachten (inclusief hyperventilatie en een verstoord adempatroon), benauwdheid, verstoorde lichaamsbeleving (zoals bij eetstoornissen), functionele neurologische symptomen, perfectionisme, aanhoudende vermoeidheid.

Een behandeling kan bestaan uit: oefentherapie, massage, mindfulness, pilates, ontspanningsmethodieken (ademhalingsoefeningen, yoga) psychomotorische therapie, hartcoherentie training, coachende gespreksvoering.

## Wie is wie?

### G. (Gina) Biervliet

#### **Psychosomatisch fysiotherapeut**

Vooropleiding en HBO dans (docent dans) 1999-2007 bij Lucia Marthas Amsterdam/Groningen. Diverse dansvormen beoefend: klassiek ballet, jazz, pop show musical dance, tap dance, hiphop, (extra lessen in New York/ Broadway) zoals modern (alvin ailey, graham).

Tijdens mijn opleiding(en) tot (psycho-somatisch) fysiotherapeute: scriptie/review geschreven over de meest voorkomende blessures bij dansers en over de relatie tussen psycho-sociologische factoren en musculoskeletale klachten bij dans. Als fysiotherapeut heb ik dansers begeleid tijdens de eindvoorstelling /EHBO en gedurende het schooljaar onderwezen in body and mind lessen, met als onderdelen yoga, pilates, mindfulness en overige ontspanning vaardigheden. Recent heb ik lesgegeven (op invalbasis) in mens- en bewegingskunde.



Praktische informatie voor je afspraak