



KINESITHERAPIE SARAH DEFOUR

BACK TO BASICS

IT'S ALL CONNECTED

Veelvoorkomende problemen door een verstoorde functie van het autonoom zenuwstelsel (Stanley Rosenberg)

Chronische lichamelijke spanning

- Gespannen/harde spieren
- Pijnlijke spieren in nek en schouders
- Migraineaanvallen
- Rugpijn
- Opeengeklemd kaken
- Tandknarsen tijdens het slapen
- Spierspanning in de ogen of het gezicht
- Koude handen en voeten
- Onverklaard transpireren
- Gespannen spieren na inspanning
- Gewrichtsklachten
- Nervositeit
- Duizeligheid
- Een brokgevoel in de keel

Emotionele klachten

- Prikkelbaarheid, boosheid
- Een terneergeslagen gevoel
- Gevoel van hopeloosheid
- Energietekort
- Neiging om gemakkelijk te huilen
- Algeheel angstgevoel
- Gevoel van zwaarte
- Langere periodes van somberheid
- Vrees voor bepaalde dingen
- Nachtmerries
- Rusteloosheid
- Slaapproblemen
- Veel piekeren
- Concentratieproblemen



- Vergeetachtigheid
- Frustratie
- Overmatig dagdromen en fantaseren

Hart- en longklachten

- Pijn op of in de borst
- Astma
- Hyperventilatie
- Kortademigheid
- Onregelmatige hartslag
- Hoge bloeddruk

Klachten van de buikorganen

- Slechte spijsvertering
- Obstipatie
- Irritatie van de dikke darm
- Diarree
- Maagklachten
- Reflux, maagzweer, brandend maagzuur
- Verlies van eetlust
- Overmatig eten

Klachten door het immuunsysteem

- Vaak griep
- Kleine infecties
- Allergieën

Gedragsproblemen

- Vaak ongelukken of verwondingen
- Meer drinken of roken
- Overmatig gebruik van geneesmiddelen met of zonder recept
- Autisme, ADHD, syndroom van Asperger

Intermenselijke relaties

- Overmatig of onterecht wantrouwen
- Moeite om tot overeenstemming te komen
- Verlies van interesse in seks

Psychische klachten

- Veel piekeren
- Concentratieproblemen
- Geheugenproblemen
- Problemen met het nemen van beslissingen

Overige problemen

- Hevige menstratieklachten
- Huidklachten

