



Van Iersel
zorg voor vitaliteit

Algemene achtergrond informatie

Stressreductie

Stress hoort bij het leven. Het helpt ons zelfs te functioneren. Stress kan vele oorzaken hebben. Voorbeelden daarvan zijn (chronische) pijn, accepteren van beperkingen, overbelasting van je geest en/of lichaam. Het is bekend dat chronische pijn niet of moeilijk te verminderen is. Wel kan men met fysiotherapie, (psycho)training en gerichte beweging de intensiteit van pijn verminderen en de stemming en het functioneren verbeteren, acceptatie van de pijn bewerkstelligen. Dit is een belangrijke voorwaarde om beter te functioneren met pijn. Door deze aanpak krijgt u een andere manier aangereikt voor het omgaan met stress, pijn en negatieve gedachten en gevoelens. Daarbij ontdekt u uw grenzen en leert deze te respecteren waardoor stress wordt verminderd.