

Als Fysiotherapeut en (Kinder-) Manueel therapeut ben ik geregistreerd bij het KNGF en NVMT en als Psycholoog bij het NIP. Voor een consult is geen verwijzing van een huisarts of specialist nodig.

Voor Manuele therapie zal een vergoeding van de kosten voor een bezoek geheel, maar meestal gedeeltelijk worden vergoed door uw zorgverzekering. Manuele therapie valt onder de reguliere geneeswijzen (1995).

Voor Psychologie worden de kosten vaak niet vergoed door de zorgverzekeraar. Bij letselschade worden de kosten vergoed door de letselschadeverzekeraar. Bij combinatiebehandelingen van psychologie en manuele therapie bestaan andere vergoedingsmogelijkheden.

**Drs. S.V. Bos**  
**Fysio- (Kinder-) Manueel therapeut**  
**Psycholoog NIP**  
**Gezondheidscentrum Nieuw Rijswijk**  
**Schaapweg 10 C**  
**2285 SP Rijswijk**  
**Tel: 070-2045006**  
**info@stevenbos4care**

[www.stevenbos4care.nl](http://www.stevenbos4care.nl)

**Let op: Bij gebruik van navigatie of routeplanner s.v.p. huisnummer 4 (zwembad) gebruiken.**



**Manuele Therapie**  
**Volwassenen en Kinderen**

**Psychologie**

**Combinatie van Manuele**  
**Therapie, Fysiotherapie en**  
**Psychologie**

**Fysieke en Mentale**  
**begeleiding**

## Manuele Therapie

Wanneer u een gewricht onvoldoende kunt bewegen al dan niet gepaard gaande met pijn, dan kan een manueel therapeut daar mogelijk wat aan doen. De manueel therapeut richt zich met name op gewrichten, dat wil zeggen botten, spieren en al het weefsel rondom het gewricht.

Aan welke klachten kunt u denken:

- Lage rugklachten, met of zonder uitstralende pijn naar de benen.
- Pijn tussen de schouderbladen, bewegingsbeperking in de rug met pijn in de ribben en/of moeite met ademen.
- Hoofd- en nekpijn met of zonder beperkingen, uitstralend naar de armen en in combinatie met duizeligheid en/of hoofdpijn.
- Kaakklachten bijvoorbeeld in combinatie met nek- en/of hoofdpijn.
- Pijn en/of beperkingen in andere gewrichten zoals: heupen, knieën, enkels/voeten, vingers, polsen, ellebogen en schouders.

Manuele therapie is in principe geschikt voor iedereen, ongeacht de leeftijd. Ik richt mij tevens op kinderen. Baby's met voorkeurshoudingen, huilbaby's, kinderen met rugpijn, nek- en hoofdpijn en voetproblemen kunnen voor een onderzoek en eventuele behandelingen terecht. Vaak wordt hierbij samengewerkt met kinderfysiotherapeut en/of (sport-) podotherapeut. Zie ook de folders 'Manuele Therapie bij Kinderen' en 'De Kindervoet'.

## Psychologie

Psychologie is de wetenschap die zich bezighoudt met het bestuderen van het menselijk gedrag en denken. De psycholoog probeert het gedrag te begrijpen en te verklaren, anders gezegd inzicht te krijgen in o.a. gedachten en gevoelens.

De psychologie kent een aantal specialisaties. Ik richt mij op Arbeid & Organisationspsychologie. Hierbij wordt met name gekeken naar de relatie van de mens tot zijn of haar werk, studie of werkzaamheden thuis.

Aan welke vraagstukken kunt u denken:

- Hoe komen mijn gedrag, gedachten en gevoelens tot stand?
- Hoe ga ik om met mijn gevoelens van onrust, angst, somberheid, agressie, enzovoorts?
- Hoe stel ik mijn doelen op en maak ik van mijn intenties ook daadwerkelijk een actie?
- Hoe leer ik effectiever communiceren met mijzelf en anderen?
- Hoe krijg ik inzicht in mijn eigen sterke punten en verbeterpunten?
- Hoe krijg ik inzicht in mijn beleving van stress oftewel mentale druk en tijdsdruk?
- Hoe ga ik om met het gevoel van verantwoordelijkheid en perfectionisme?

De begeleiding bestaat uit onder andere Psychodiagnostiek en op basis van de onderzoeksgegevens kan er gekozen worden voor Psycho-educatie, Coaching en verschillende Psychologische behandelmethoden, zoals: ACT, Mindfulness, RET en Biofeedback.

## Combinatie Fysiotherapie, Manuele Therapie en Psychologie

Pijn en beperkingen aan het bewegingsapparaat zijn vaak verweven met een verminderde mentale of psychische belastbaarheid. Onze fysieke en mentale gesteldheid hebben invloed op elkaar. Denk bijvoorbeeld aan chronische aandoeningen, klachten na een ongeval of een ingrijpende gebeurtenis in uw leven.

Vaak is een gecombineerde aanpak de beste manier om de klachten aan te pakken. Bij de een ligt de nadruk meer op de mentale of psychische behandeling en begeleiding, bij de ander juist meer op het fysieke terrein. Doel is dat u inzicht krijgt in het beïnvloeden van mentale en fysieke aspecten op elkaar en hoe daar mee om te gaan. Samen met u wordt een behandelplan samengesteld, dit kan zijn psychologische begeleiding in combinatie met fysieke training (fysiotherapie) en/of manuele therapie.

Indien nodig worden er afspraken gemaakt met de ARBO dienst en/of letselschadeverzekeraar.

## Fysieke en Mentale begeleiding

Naast een therapeutische setting is het mogelijk om u te begeleiden op fysiek en mentaal gebied. U kunt dan denken aan vraagstukken op het gebied van de thuis- of werksituatie of op sportgebied. Een voorbeeld zijn (jonge) topsporters die school en sport met elkaar moeten combineren. Als de fysieke en mentale belasting te hoog wordt voor de op dat moment aanwezige belastbaarheid kunnen allerlei problemen ontstaan, waardoor de prestaties van de sporter op school en/of in de sport in het gedrang komen.