



IMC Gimborn

Integraal Medisch Centrum

Een gezond perspectief

Guido Gezellestraat 56
6901 KZ Zevenaar

Babborgaplein 3a
6909 DW BabberichH

telefoon 0316 33 17 76
www.imc-gimborn.nl
info@imc-gimborn.nl



Burn-out

Burn-out is een emotionele en lichamelijke uitputtingsreactie van het lichaam dat komt door een lange periode van drukte, stress en spanning. Dit kan zowel privé- als werk gerelateerd zijn. De spanning wordt op een gegeven moment zo hoog dat het lichaam zich niet meer kan herstellen. Je voelt je letterlijk 'opgebrand'.



Fysiologie van een burn-out

Bij een burn-out beïnvloeden psychische en lichamelijke facetten elkaar. Hierbij spelen de hormonen adrenaline en cortisol een rol. Het bijniermerg maakt adrenaline en noradrenaline aan, de bijnierschors maakt cortisol, aldosteron en geslachtshormonen aan. Bij langdurige stress raken de hormonen uitgeput. Ook kunnen er fysieke blokkades zijn waardoor de hormoonhuishouding van slag is zoals bijvoorbeeld spanningen in de hoge nek.

Osteopathie en burn-out

Osteopathie helpt de klachten van een burn-out te verminderen. De behandeling is gericht op het geven van ruimte aan weefsels zoals de organen en de zenuwen. Daardoor kan het natuurlijk evenwicht in het lichaam herstellen.

Om fysieke klachten bij een burn-out te behandelen onderzoeken we het hormoonsysteem en dan met name het deel wat actief is tijdens stress, de zogenoemde stress-as van de hypothalamus, hypofyse en de bijnierschors.

Door mobilisaties van de nek, de hals, de schedel en de borstkas kunnen we invloed uitoefenen op de hypofyse en de hypothalamus. Met mobilisaties van de nier hebben we een positieve invloed op de bijnierschors. De behandeling werkt zowel biologisch als psychologisch door.

Acupunctuur en burn-out

We richten onze acupunctuurbehandeling eerst op het herstellen van de energiebalans. Door de diepe ontspannende werking van acupunctuur vermindert de spanning in je lichaam en komt er meer rust in je hoofd. Acupunctuur brengt de stresshormonen in balans. Diverse wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat acupunctuur onder andere cortisolniveaus kan beïnvloeden. Door het verlagen van de hoeveelheid stresshormonen kunnen diverse processen in je lichaam weer normaler gaan verlopen.

Cranio-sacraal therapie bij burn-out

In onze huidige maatschappij worden wij vooral aangesproken op ons cognitieve brein, d.w.z. dat we veel van wat we doen in werk en privéleven benaderen vanuit begrijpen en beredeneren. Wat we daar in toenemende mate echter ook in tegenkomen is dat we minder in contact zijn met hoe we ons voelen bij wat we doen en de signalen die daarbij voelbaar zijn. We nemen de signalen niet meer waar of negeren ze. De balans tussen 'hoofd en lijf' is zodanig verstoord dat we meer moeite hebben om te functioneren. Doel van de behandeling cranio-sacraal therapie is om het herstel van de balans tussen hoofd en lijf, of tussen denken en voelen te ondersteunen. Niet door iets te 'doen', maar door te beginnen met te voelen hoe het nu eigenlijk is van binnen.

Fysiotherapie en oefentherapie bij burn-out

Een fysiotherapeut en oefentherapeut kan je helpen bij een groot deel van de burn-out gerelateerde klachten. In eerste instantie heb je vooral rust nodig, je staat zowel mentaal als fysiek ver in de min, er moet ruimte zijn voor herstel. De kunst is om niet te blijven hangen in deze absolute rust maar beetje bij beetje weer activiteiten op te pakken.

Behalve een verslechterde conditie is er vaak ook sprake van pijnlijke spieren. Deze kunnen symptomatisch behandeld worden met bijvoorbeeld dry needling of triggerpointmassage. Tot slot is er ook nog het gegeven dat je het voelen van je lichaam een beetje kwijt bent, je hebt tenslotte zo lang allerlei signalen genegeerd dat je lichaam denkt dat dat normaal is. Een fysiotherapeut kan je weer helpen bij het terugvinden van je lichaamsbesef.

Heb je vragen naar aanleiding van deze folder of ben je op zoek naar hulp bij het overwinnen van een burn-out? Neem dan contact met ons op.. We kijken graag samen met je wat we voor jou kunnen betekenen.



Integraal Medisch Centrum
Een gezond perspectief