Behandeling

Psychomotorische therapie

Bij Psychomotorische therapie leert u door beweging signalen van uw lichaam te herkennen.

(073) 553 56 00
Maandag t/m vrijdag 8.00 – 17.00 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Alle belangrijke informatie over uw behandeling op een rij

Wat is psychomotorische therapie?

Tijdens de therapie doen we met u activiteiten waarbij u beweegt. Dit kunnen rustige bewegingsactiviteiten zijn, bijvoorbeeld lopen in de ruimte, maar ook intensievere activiteiten zoals badmintonnen. Bij deze activiteiten leert u stil te staan bij uw lichaamssignalen, bijvoorbeeld uw spierspanning, uw ademhaling en emoties. Hierdoor voelt u steeds beter wat deze signalen betekenen. Zo leert u bewuste keuzes te maken die invloed kunnen hebben op uw klachten.

Verder oefent u in deze therapie nieuwe vaardigheden met als doel deze thuis of op het werk te gebruiken. Enkele voorbeelden zijn:

- vertrouwen in uw lichaam;
- omgaan met bewegingsangst;
- leren nee zeggen in het dagelijks leven;
- het voelen van emoties en hoe met deze emoties om te gaan;
- uw persoonlijke grenzen ontdekken.

Kleding

We adviseren u om makkelijk zittende kleding en platte schoenen te dragen.

Ervaringen van revalidanten

“Psychomotorische therapie heeft mij geleerd dat ik goed moet luisteren naar mijn lichaamsgrenzen. Ik ben met plezier vrij gaan bewegen. Hier heb ik mijn grenzen met bewegen opgezocht én bepaald. Ook praat ik nu over mijn wensen, doelen en mogelijkheden. Deze module is onmisbaar en maakt mijn pijnrevalidatie compleet.”,
Man met chronische pijnklachten

“Door de psychomotorische therapie kwam ik er door middel van sport en spel achter hoe ik mijn energie het best over de verschillende activiteiten op de dag kan verdelen. Ik heb mijzelf geleerd om niet alle energie in één keer te verbruiken. Bovendien kreeg ik door de therapie het inzicht dat de invloed die ik kan uitoefenen op mijn activiteiten groter is dan ik in eerste instantie dacht. Zo kan ik - in goed overleg - bijvoorbeeld afspraken aanpassen, de duur van een activiteit verkorten of hulp vragen. Grenzen stellen en duidelijk communiceren zijn hierin essentieel. Het inzicht dat ik zelf in veel dingen de regie heb, heeft mijn

zelfvertrouwen vergroot en heeft zeker positief in mijn revalidatieproces gewerkt."
Vrouw met een beroerte

Praktische tips

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Revalidatiegeneeskunde (Tolbrug) (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/tolbrug-revalidatiegeneeskunde)

Code REV-233

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis