

Wat is Running Therapie

Running Therapie is het therapeutisch inzetten van een 'rustige duurloop' bij mensen met een milde depressie of andere psychische klachten. Het lichaam wordt ingezet ten behoeve van de geest.

In veel gevallen kan Running Therapie onderdeel zijn van een multidisciplinaire behandeling waarin ook medicijnen en/of psychotherapie een plek hebben.

Running Therapie is dus een complementaire behandeling, wat wil zeggen dat het als aanvulling op andere behandelmogelijkheden kan worden gebruikt.

Bij Running Therapie gaat u onder begeleiding van een fysiotherapeut hardlopen/joggen. Uiteraard wordt

de training rustig opgebouwd, afgestemd op uw persoonlijke conditie. Het is de bedoeling om te ervaren dat lichamelijk actief zijn maakt dat je je beter gaat voelen, meer energie krijgt.

De negatieve spiraal van moe, futloos, tot niets komen, wordt doorbroken.



Voor welke aandoeningen kan Running Therapie worden ingezet?

Running Therapie wordt vooral in verband gebracht met depressie. Dat betekent echter niet dat Running Therapie uitsluitend toepasbaar is bij de behandeling van depressie. Integendeel: er is vrijwel geen psychische aandoening te bedenken waarbij bewegen in het algemeen en hardlopen in het bijzonder, geen nuttige bijdrage kan leveren aan de behandeling.

Running Therapie kan ingezet worden bij:

- depressie
- stemmingsstoornissen
- somatoforme stoornissen
- persoonlijkheidsstoornissen
- burn out
- hyperventilatie

Veel voorkomende klachten daarbij zijn:

- aspecifieke lichamelijke (pijn)klachten
- stress
- vermoeidheid
- slaapproblemen
- agressie / impulsiviteit
- middelenmisbruik
- hyperactiviteit, concentratieproblemen

Wanneer u meer wilt weten over Running Therapie, kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie van gezondheidscentrum 't Woud. Elke werkdag tussen 09.00 uur en 12.00 uur zijn wij telefonisch bereikbaar via onze assistente voor het maken / wijzigen / afzeggen van afspraken. Tel.: **(0320) 24 94 69**

www.stel-lelystad.nl/fysiotherapie.

The logo for 'Running therapie' features the word 'Running' in a bold, blue, sans-serif font, followed by 'therapie' in a smaller, black, sans-serif font. A thick, blue, curved line arches over the text, resembling a running path or a stylized 'R'.

Ook kunt u informatie krijgen over Running Therapie op www.runningtherapie.nl

FOLWD02-03

Running Therapie

***Fysiotherapiepraktijk
Gezondheidscentrum
't Woud***



Stichting Eerstelijnsgezondheidszorg
Lelystad