

De Physical Sense Methode

Er wordt bij Fysiekcoach gewerkt volgens de Physical Sense-methode

Samenvatting

De Physical Sense-methode is gericht op het oplossen of voorkomen van klachten aan het steun- en bewegingsapparaat. Dit gebeurt door (systeem)analyse van het bewegingsgedrag en reconditionering van onbewust aangeleerd onnatuurlijk bewegingsgedrag naar (bewust aangeleerd) natuurlijk bewegingsgedrag.

Reconditionering vindt plaats middels een sensomotorisch leerproces.

1. Ontwikkeling van de methode

In augustus 1997 werd Physical Sense in Amsterdam opgericht door R. Arentsen (docent bewegingsleer) en drs. J. Kapitein (pedagoog, Arbo-deskundige en onderwijskundige). In ruim twee jaar werd een methode ontwikkeld voor een effectieve aanpak van klachten aan het steun- en bewegingsapparaat (SBA) met meetbare resultaten. (*Genezing van RSI-patiënten, een pilotstudie naar de effectiviteit van de Physical Sense-methode - Dr. Hein Beijer, epidemioloog*)

2a. De systeemanalyse

Het systeem van het bewegingsgedrag van de mens functioneert volgens natuurwetten. Deze zijn vastgelegd in de wetenschappen van neurologie, anatomie en fysiologie. Door waarneming en analyse van het bewegingsgedrag te koppelen aan de kennis van deze natuurwetten, kunnen veel klachten aan het steun- en bewegingsapparaat worden begrepen.

Hierdoor kan een probleemdefinitie worden geformuleerd dat de basis vormt voor het leerproces met concrete leerdoelen.

2b. De leertheorie van vygotsky en de taxonomie van romiszowski

Om adequate leerprocessen te ontwikkelen voor het reconditioneren van natuurlijk bewegingsgedrag, wordt bij de Physical Sense-methode de taxonomie van Romiszowski gecombineerd met de ontwikkelingspsychologie van Piaget. Daarnaast is gebruik gemaakt van de ontdekkingen van Harris en Ramachandran en de leertheorie van Vygotsky.

In het leerproces worden, volgens de theorie van Vygotsky, zoveel mogelijk grote bewegingsketens aangeleerd voordat de details worden ingevuld. Dit wordt gekoppeld aan de systeemanalyse, door het leerproces te laten verlopen van centraal naar perifeer.

De taxonomie van Romiszowski leidt tot een onderscheid in cognitieve, sensorische, interactieve en reactieve vaardigheden. Deze worden binnen de Physical Sense-methode gebruikt om te komen tot de juiste instructiemethoden en de bijbehorende middelen.

Onderstaande voorbeelden geven aan wat de verschillende vaardigheden in praktijk betekenen:

Cognitief	De eigen pijn begrijpen en verklaren uit het
Sensomotorisch	bewegingsgedrag.
Interactief	Het eigen bewegingsgedrag bijsturen.
Reactief	De juiste inrichting van de werkplek kunnen beargumenteren.
	Alle hiervoor genoemde vaardigheden combineren in het dagelijks leven.

Met het falsificatiecriterium van Popper worden hypothesen steeds verder aangescherpt en met de kwaliteitscirkels van Deming wordt de methode voortdurend geëvalueerd.