

Heb ook jij te maken met spanning?

Iedereen heeft wel eens te maken met spanning. Spanning is belangrijk om te kunnen blijven functioneren in drukke en stressvolle situaties. Deze spanning is nuttig en helpt ons om bepaalde situaties het hoofd te bieden.

Door allerlei factoren, in de omgeving of vanuit jezelf, kan er zich langzaam een teveel aan spanning in het lichaam opbouwen. Wanneer het lichaam onvoldoende rustmomenten en herstel kent, kan dit een voedingsbodem zijn voor lichamelijke klachten. Een verhoogde spanning kan intern blijven hangen ook al is de directe aanleiding verdwenen. Wanneer je reeds ziekteverschijnselen hebt, kan opgebouwde spanning herstel tegenwerken en vertragen.

Vaak wordt deze onnodige spanning een vertrouwde toestand en ben je niet meer bewust van de verhoogde spanning. Het kan daarom zinvol zijn om te onderzoeken of de spanningstoestand kan veranderen en of dit invloed heeft op de klachten.

Wat kan de therapie bereiken?

Ontspanningstherapie is bewust worden en leren hanteren van lichamelijke- en mentale gespannenheid.

In de ontspanningstherapie zoeken we samen naar oefeningen waarbij een duidelijke en concreet waarneembare ontspanning ontstaat. Het is niet iets wat je passief ondergaat, je zoekt actief mee naar mogelijke veranderingen in jezelf. We gaan na hoe je de spanningswisselingen van het eigen lichaam beter kan waarnemen en beïnvloeden zodat er een balans ontstaat tussen spanning en ontspanning. Door deze bewustwording ben je in staat om vroeger te voelen wanneer je spanning opbouwt. Tijdens de sessies ontdek je wat je zelf kan doen. Je hebt een tool in handen waarmee je zelfstandig verder kan om jouw klachten te beïnvloeden.

De instructies kunnen zowel zittend, liggend, staand uitgevoerd worden. Ze zijn door iedereen uitvoerbaar en sluiten aan bij de houdingen en bewegingen in het dagelijks leven. Ook kunnen er handgrepen of zachte manuele technieken uitgevoerd worden.

In deze methode voor spanningsregulatie speelt de adem een centrale rol. Iemand die gespannen is, krijgt een ander adempatroon. Misschien voel je een benauwdheid of drukkend gevoel bij de borst of heb je het gevoel niet te kunnen doorademen.

In de ademtherapie helpen we het herstellen van een natuurlijke en ontspannen adembeweging die door het hele lichaam voelbaar is. De oefeningen zijn zo opgebouwd dat de functionele wervelkolombeweging gefaciliteerd wordt.

Oefenen en rustmomenten creëren is belangrijk om het lichaam de kans te geven zich te herstellen. Tijd en aandacht zijn nodig om een natuurlijke functionele ademhaling weer vertrouwd te laten worden. Als je bewust bent van je manier van ademen, dan ben je ook bewust van hoe het met jezelf gaat.

Je leert ontdekken welke ontspanningsreactie een positieve verandering geeft. Hierdoor kan er ook inzicht ontstaan in de oorzaak van spanning en de factoren die de spanning beïnvloeden. Deze kunnen vanuit de sociale omgeving werkzaam zijn maar ook lichamelijk of mentaal van aard zijn.

De ademtherapie is een zachte methode en wetenschappelijk onderbouwd.

Bij welke klachten is adem- en ontspanningstherapie zinvol?

Bij een verhoogd spanningsniveau kunnen onderstaande klachten apart voorkomen maar vaak ontstaan verschillende klachten die elkaar in stand houden en versterken.

- Spanningsgebonden klachten : hoofdpijn, spierpijn, vermoeidheid, slaapproblemen, gevoel van gespannenheid, hyperventilatie, burn-out, concentratieproblemen
- Bij psychische problemen vooral bij angst, lusteloosheid, paniekaanvallen, traumaverwerking
- Bij functionele problemen : houdings- en ademproblemen, rug- schouder- en nekklachten, chronische pijn
- Spanningsklachten bij ziekten zoals neurologische aandoeningen, hart- en longproblemen

Hoe ziet de behandeling er uit ?

Er wordt gestart met een intake en het invullen van twee vragenlijsten om jouw klachten in kaart te brengen.

De behandeling vindt stapsgewijs plaats en start met een proefbehandeling van 4 sessies. In deze sessies wordt gezocht naar een oefenvorm die een duidelijke waarneembare ontspanning bij jou teweeg brengt.

Het kan dat je de oefening meekrijgt naar huis zodat je ook thuis aan de slag kunt. Jouw betrokkenheid en inzet is belangrijk voor het slagen van de behandeling. Wat je gewaar wordt tijdens de oefeningen wordt besproken.

Na 4 sessies is duidelijk of de klachten het gevolg waren van een te hoge spanning. Is dit het geval dan bespreken we of het zinvol is om nog een aantal keer door te gaan. Of het kan ook voldoende zijn om zelfstandig aan de slag te gaan met een aantal oefeningen.

Gemiddeld vinden er 6 tot 8 sessies plaats gedurende 1 uur.

Verminderen de klachten niet en is er geen enkele ontspanningsreactie, dan zijn daar redenen voor. Deze redenen die de spanning hoog houden kunnen vanuit de omgeving of vanuit jezelf vorm krijgen. In dit geval kan er doorverwezen worden naar een andere hulpverleningsvorm.

Hyperventilatie

Hyperventilatie ontstaat wanneer je te veel ademt voor wat het lichaam op dat moment nodig heeft. Iedereen hyperventileert wel eens door een plotse schrik, hevige pijn of grote opwindning. Over het algemeen herstelt je lichaam daarna vanzelf.

Het kan zijn dat je gedurende een langere periode of heel frequent overademt zonder dat je daarvan bewust bent. Chronisch hyperventileren kan allerlei lichamelijke klachten geven : een gevoel van

benauwdheid, druk of pijn op de borst, niet goed kunnen doorademen, hartkloppingen, hoofdpijn, wazig zicht, tintelingen, duizeligheid, spierpijn... In het ergste geval kan dit leiden tot een acute hyperventilatieaanval.

Misschien kreeg je te horen dat je verkeerd ademt en kreeg je advies om op een bepaalde manier te gaan ademen. Het controleren van de adem kan tijdelijk verlichting geven en de spanning wat dempen, maar brengt meestal geen ontspannen adembeweging die doorwerkt op momenten dat je niet bewust met de adem bezig bent.

Er zijn verschillende manieren om op een indirecte, niet-sturende manier met de adem aan de slag te gaan. We onderzoeken samen hoe het ademen uit zichzelf gemakkelijker, rustiger en ruimer kan worden zonder dat je het steeds hoeft aan te sturen of te controleren.

In de adem- en ontspanningstherapie wordt de adem in relatie gezien tot de persoon. Emoties en spanningen kunnen het ademproces ongunstig beïnvloeden. Anderzijds kan spanning op de ademhaling blijven bestaan ook al is de oorzaak van de spanning verdwenen.

De verschillende gebieden die betrokken zijn bij het ademen –ventilatie, beweging, zelfwaarneming - worden meegenomen in de begeleiding.

Chronische pijnklachten

Steeds meer mensen hebben langer last van lichamelijke klachten waarvoor artsen geen ziekteoorzaak kunnen vinden. Deze pijnklachten kunnen op wisselende plaatsen in het lichaam voorkomen en hun ernst kan verschillen van dag tot dag.

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek toont aan dat verschillende leefstijlfactoren, waaronder aanhoudende stress, een rol spelen in het ontstaan en onderhouden van chronische pijn. Deze leefstijlfactoren blijken bovendien de gevoeligheid van het centrale zenuwstelsel te versterken. Een overprikkeling van het centrale zenuwstelsel zorgt ervoor dat het lichaam sneller en heviger reageert op pijn. Adem- en ontspanningstherapie is een belangrijk onderdeel in de behandeling van chronische pijnklachten. Een groot deel van deze onbegrepen chronische pijnklachten hangt immers samen met een hoge interne spanning en disfunctionele ademhaling.