

CARDIOLOGIE
REVALIDATIEGENEESKUNDE
FYSIOTHERAPIE

Adem- en ontspanningstherapie bij hartrevalidatie

A38



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

U bent verwezen voor hartrevalidatie. Hartrevalidatie helpt u bij het herstel van u hartklachten, hoe u hiermee om kan gaan en u te helpen weer vertrouwen in het lichaam te krijgen. Via deze weg krijgt u informatie over adem en ontspanningstherapie.

Hartrevalidatie en ontspanning?

Iedereen heeft zo zijn eigen manier van reageren bij het optreden van hartklachten of het verwerken ervan. Daarom is deze periode van revalidatie bijzonder geschikt om stil te staan hoe je risicofactoren goed kan aanpakken. Ervaring leert dat veel revaliderende patiënten zich aanvankelijk angstig en onzeker voelen, slechter slapen of een opgejaagd gevoel hebben.

Het toepassen van en leren omgaan met ontspanningsoefeningen kan een belangrijke positieve bijdrage leveren aan een evenwichtig herstel. U leert lichaamssignalen herkennen, geeft aandacht aan diverse aspecten van spanning en stress en leert hoe ontspanningsoefeningen daar een rol in kunnen spelen.

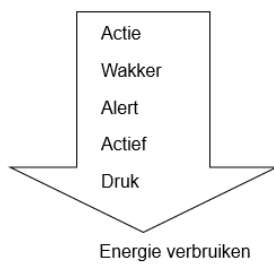
De oefeningen zijn niet moeilijk, echter vragen ze wel concentratie. Hierdoor kan het zijn dat de oefeningen niet meteen veel effect hebben. Maar door te oefenen zult u merken dat het effect steeds groter wordt.

Wat gebeurt er in het lichaam bij inspanning, spanning en ontspanning?

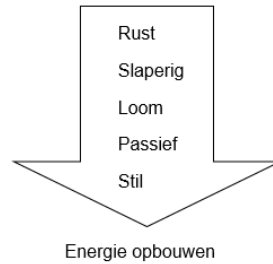
In de tabel staat weergegeven hoe het lichaam reageert op inspanning, spanning en ontspanning. Hierbij valt op dat bij inspanning en spanning in het lichaam nagenoeg dezelfde reacties optreden (hierbij wordt energie verbruikt), terwijl ontspanning juist een tegengestelde werking laat zien.

	inspanning	spanning	ontspanning
hartslag	↑	↑	↓
ademhaling	↑	↑	↓
bloeddruk	↑	↑	↓
spierspanning	↑	↑	↓
bloedvaten	open	vernauwen	open
stofwisseling	↑	↑	↓
energieverbruik	↑	↑	↓

Spanning/inspanning:

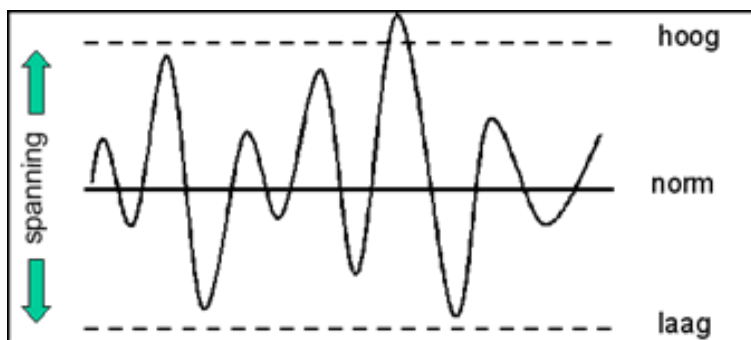


Ontspanning:



Voor herstel is een goede balans tussen in- en ontspanning nodig, omdat ontspanning het lichaam in staat stelt energie op te bouwen. Als het herstel niet voorspoedig gaat, kan het aan een disbalans van in- en ontspanning liggen.

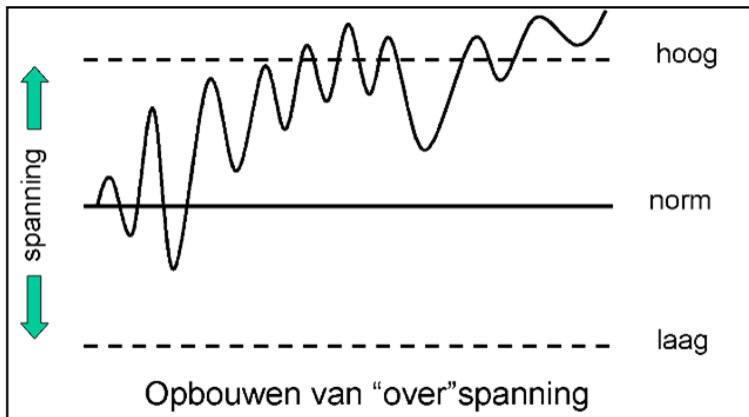
Perioden van spanning en ontspanning zullen elkaar afwisselen.



Spanning hoort bij het leven. Spanning stelt u in staat om goede prestaties te kunnen leveren. Acute spannings- of stressreacties zijn zelfs noodzakelijk om te kunnen (over)leven. Duidelijke voorbeelden hiervan zijn reacties zoals schrikken, vechten, bevriezen of vluchten. Als angst, boosheid en/of onzekerheid, echter gedurende een langere periode aanhouden of als deze reacties gebaseerd zijn op onjuiste gedachten zal dit onnodig energie kosten.

Het opbouwen van (over)spanning.

Het kan voorkomen dat u gedurende een bepaalde tijd niet meer aan perioden van ontspanning toe komt. Als deze situatie gedurende een langere periode aanhoudt, zal uw lichaam wennen aan een hoger spanningsniveau. Uiteindelijk zal dit verhoogde spanningsniveau op den duur door uw lichaam als normaal worden ervaren.

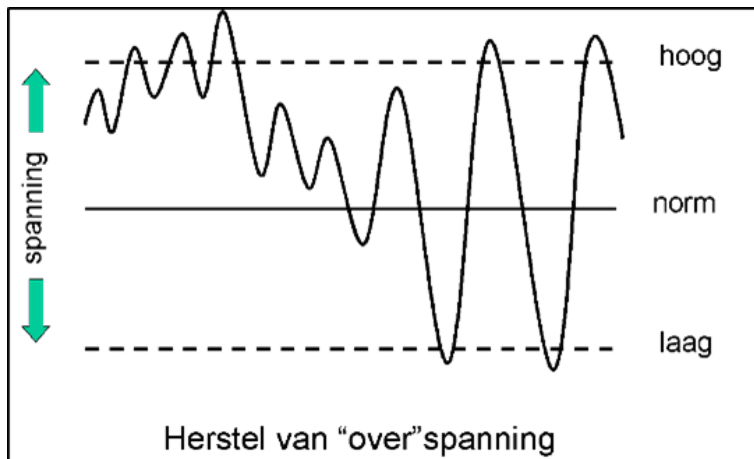


Wanneer uw lichaam geen tijd krijgt om te herstellen raakt het overbelast. Indien deze periode lang aanhoudt of als de situatie steeds meer stress veroorzaakt, kan dit ertoe leiden dat u de reserves uit uw lichaam heeft verbruikt.

Bewust en onbewust.

Ons lichaam bestaat uit een klein bewust deel en een veel groter onbewust deel. Van sommige delen daarvan kunnen we ons wel bewust worden, zoals spierspanning, ademhaling en hartslag. Belangrijk is om af en toe te luisteren naar het lichaam om te voelen wat voor effect bepaalde prikkels van buitenaf of van binnenuit hebben op ons lichaam. Vooral de ademhaling is makkelijk bewust te krijgen en is een spiegel van hoe we ons voelen. Een rustige ademhaling is een teken van rust, maar een hoge snelle ademhaling kan een teken van spanning zijn.

Uw lichaam reageert voortdurend op prikkels uit uw omgeving. De effecten van deze prikkels en de reactie die deze op ons lichaam hebben, merken we vaak niet op. Bovendien kunnen wij deze prikkels uit onze omgeving niet actief beïnvloeden. Toch wil iedereen graag controle hebben over hetgeen er in het lichaam gebeurt. Daarom is het belangrijk dat we ons lichaam leren kennen, ons eerder bewust worden signalen en weten hoe we op deze signalen moeten reageren. Zo krijgen we meer inzicht wanneer we hulp moeten inschakelen.



Effect ontspanningsoefeningen

Het doen van ontspanningsoefeningen kan leiden tot:

- Het verminderen van zowel lichamelijke als geestelijke spanning;
- Het beter (her)kennen van lichaamssignalen;
- Het verschuiven van aandacht, het loslaten van gedachten;
- Het beter herstellen van het lichaam;
- Het gemakkelijker en effectiever ademen;
- Het gemakkelijker en effectiever bewegen;
- Het meer grip hebben op een bepaalde situatie door onder andere kennis en gedragsverandering.

Ontspannen

U kunt op vele manieren ontspannen. Vaak gebeurt dit doordat u dingen doet waarin u plezier heeft. Voorbeelden hiervan zijn: luisteren naar mooie muziek, fietsen in een prettige omgeving, het lezen van een boek of lekker sporten. Hierbij gaat het ontspannen onbewust. Belangrijk is dat je energie haalt uit de activiteit die je ontspanning geeft.

Een andere vorm van ontspannen is dat u bewust probeert gedachten die u heeft en die spanning bij u oproepen, los te laten. Dit noemen we passief ontspannen. Het bewust uitvoeren van ontspanningsoefeningen is een vorm van diep ontspannen waarbij u zich concentreert op uw lichaam met als mogelijk gevolg diverse ontspanningsreacties.

Misverstanden:

- Niets voelen van het lichaam is goed;
- Als ik mezelf goed voel, heb ik geen oefening nodig;
- Niets doen is zonde van mijn tijd;
- Buikademhaling is ontspannend;
- Ontspanningsoefeningen voelen altijd heerlijk;
- Ontspanningsoefeningen zijn gemakkelijk te leren.

Werkelijkheden:

- Wanneer je ontspanningsoefeningen uitvoert kan dit aanvankelijk onwennig voelen;
- In rust, na inspanning, is het lichaam actief bezig met herstellen;
- Het gehele lichaam beweegt tijdens het ademen;
- Ontspanningsoefeningen kunnen pas na langere tijd effect hebben en vragen om zelfdiscipline.

Wat voor signalen geeft het lichaam?

Ieder mens verwerkt op zijn eigen wijze het krijgen van (acute) hartklachten. Sommige mensen geven aan dat ze meteen de oude zijn. Andere mensen hebben gedurende kortere of langere tijd gevoelens van angst, onzekerheid, piekeren of boosheid. Veelal ervaren mensen ook veranderingen in de mate van prikkelverwerking. Het kan echter ook voorkomen dat deze gevoelens later optreden. Een aantal mensen probeert dergelijke gevoelens juist te negeren. Bovengenoemde reacties zijn normaal na het doormaken van hartklachten.

Hoe u op deze gevoelens reageert heeft te maken met uw persoonlijkheid, uw karakter en uw thuissituatie. Het is een gegeven dat deze reacties extra spanning in uw lichaam zullen oproepen. Juist in een periode dat u uw lichaam bewust of onbewust meer aandacht schenkt, kunt u deze spanningsreacties ervaren.

Zoals genoemd geeft spanning verschillende reacties in het lichaam. Bijvoorbeeld de hartslag kan versnellen en/of eventueel onregelmatig worden. De ademhaling wordt sneller en meer oppervlakkig en de spieren spannen zich aan. Dit kan leiden tot kortademigheid, vermoeidheid en zelfs een benauwd en drukkend gevoel op de borst.

Slapen

Slaaproblemen kunnen bestaan uit het moeilijk in slaap komen, het 's nachts regelmatig wakker worden of 's ochtends te vroeg wakker worden. Het is echter wel belangrijk om voldoende nachtrust te krijgen. Uw lichaam is 's nachts minder actief dan overdag. Hierdoor kan uw lichaam zich gedurende de nacht herstellen en krijgen uw hersenen de tijd om gedurende de dag opgedane prikkels te verwerken. Door te slapen wordt energie opgebouwd.

Echter slapen is geen constante periode van volledige rust. Tijdens uw slaap wisselen perioden van rust en hersenactiviteit elkaar met een zekere regelmaat af. Het doorlopen van deze verschillende fasen tijdens de slaap zijn essentieel om goed uitgerust wakker te worden. De kwaliteit van de slaap is belangrijker dan de duur van de slaap. Normaal gesproken heeft u gemiddeld zeven tot acht uur slaap per nacht nodig. Naarmate uw leeftijd toeneemt, kan de behoefte aan slaap wat afnemen.

Soms kunt u door slecht slapen in een vicieuze cirkel terecht komen. Als u zich in deze cirkel bevindt, is het belangrijk deze te doorbreken.

Tips voor een goede nachtrust:

- Beperk de tijd die u in bed doorbrengt. Kijk geen tv in bed en eet niet in bed.
- Lukt het u niet om te slapen, blijf dan niet in bed liggen;
- Het beste kunt u een vast slaapritme volgen;
- Probeer zowel geestelijke als lichamelijke inspanning vlak voordat u gaat slapen te vermijden;
- Probeer om niet voortdurend op uw wekker te kijken als u niet kunt slapen.
- Zorg voor een goed “klimaat” op uw slaapkamer. Denkt u aan temperatuur, ventilatie en geluid;
- Indien u 's nachts moeite heeft met slapen, slaap dan niet gedurende de dag (ook geen dutjes);
- Probeer overdag te zorgen voor voldoende beweging en ontspanning;
- Probeer op regelmatige tijden te eten;
- Probeer stimulerende dranken (ook alcohol) en zware maaltijden net voor het slapen gaan te vermijden.

Probeer een tip gedurende zes opeenvolgende weken. Dan pas weet u of een tip voor u wel of niet werkt.

Ontspanningsoefeningen en slapen

Het doen van ontspanningsoefeningen is niet hetzelfde als slapen.

Ontspanningsoefeningen kunnen wel bijdragen aan het verbeteren van het slapen.

Eenzijds door spanningsreacties in uw lichaam te verminderen, anderzijds door uw aandacht te verschuiven van onaangename gedachten naar neutrale gedachten.

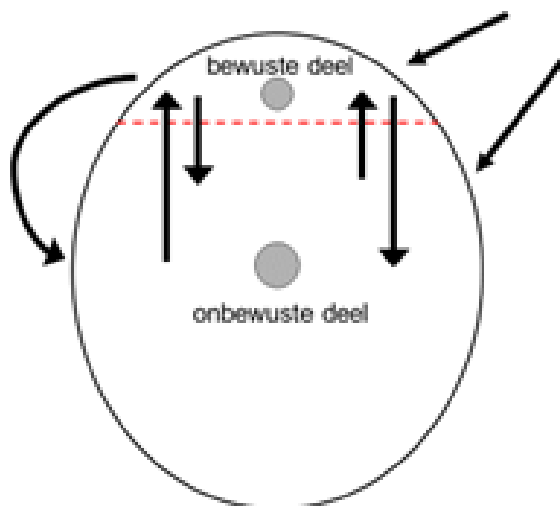
De ademhaling

Normaal gesproken bent u zich niet bewust van uw ademhaling en de rol die uw ademhaling speelt in uw dagelijks leven. Het ademen lijkt vanzelf te gaan. Toch zijn er wel spieren nodig om het ademen te laten plaatsvinden zoals het middenrif en de hulpademhalingsspieren. Het aanspannen van deze spieren kost energie. Hoe rustiger en efficiënter u ademt, des te minder energie verbruikt u tijdens het ademen.

Door een gespannen houding of door (onbewuste) angst, onzekerheid of boosheid kunt u te snel of langdurig oppervlakkig blijven ademen. Zo lijkt het erop alsof u zich aan het “inspannen” bent in rust. Dit kan leiden tot gevoelens van duizeligheid, benauwdheid, neiging tot flauwvallen, pijn op de borst, concentratievermindering, hoofdpijn en hartkloppingen: hyperventilatie genoemd.

Derol van het ademen tijdens ontspannen

Bij diverse methoden van ontspanning speelt de ademhaling een belangrijke rol. Je kan je bewust worden van je hartslag, ademhaling en spierspanning. Daardoor kun je je ook bewust worden wat signalen van buitenaf met je doen. Met het doen van ontspanningsoefeningen kan je hier invloed op uitoefenen.



Tijdens het doen van ontspanningsoefeningen kunt u zich bewust worden van de manier waarop u ademt. Hierdoor krijgt u informatie over hoe u zichzelf voelt en hoe gespannen of ontspannen u bent. Door je bewust te worden van de spierspanning en spanningsverhogende gedachten kun je deze erkennen, waardoor er ontspanning zal optreden: uw ademhaling zal u minder energie kosten, waardoor u beter herstellen en beter presteren.

Tips om de ontspanningsoefeningen voort te zetten

Het is voor ieder persoonlijk welke vorm het beste aansluit. Om wat ideeën te geven is hieronder een overzicht te vinden waar je mee op zoek kan gaan naar de verschillende oefeningen.

Progressieve relaxatie volgens Jacobson

Hierbij doen we bewust de spieren aanspannen, even vasthouden en vervolgens helemaal ontspannen. Eerst met veel kracht en herhaaldelijk met iets minder kracht. Voel telkens of er verschil aanwezig is na het aanspannen en ontspannen. Zo kun je je hele lichaam af gaan: voeten/tenen, benen, rug, schouder, gezicht.

Als je alles hebt gehad, doe dan nog een 'body check', door alles weer na te lopen en de spanningen die er nog zijn weer los te laten.

Waar kan je deze oefening vinden:

Ga op YouTube op zoek naar 'Progressieve relaxatie Jacobson' en je krijgt verschillende filmpjes te zien met instructies, zowel de langere versie als de verkorte versie.

Bodyscan

Hierbij brengen we de aandacht naar verschillende lichaamsdelen en bekijken we of druk of spanning voelen. Vergelijk links en rechts met elkaar. Span daarna het lichaamsdeel aan, houdt dit even vast en ontspan weer. Voelt het nu anders aan?

Waar kan je deze oefening vinden:

Ga op YouTube op zoek naar 'bodyscan' en je krijgt met verschillende filmpjes te zien met instructies.

Ademhalingsoefeningen

Focussen op de ademhaling is voor velen ook een manier van ontspannen. Dit kan op verschillende manieren:

- **Tijd, ruimte en lucht genoeg:** Je ademt normaal en focust je op de ademhaling. Ga eens na waar je de ademhaling voelt en of de buik mee komt tijdens de ademhaling. Zeg dan tegen jezelf; ik heb ruimte genoeg om te ademen. Herhaal dit 6x en ervaar daarna het verschil. Zeg tegen jezelf; er is lucht genoeg om te ademen. Herhaal dit 6x en ervaar het verschil. -> Het idee achter deze oefening is dat als je denkt dat je benauwd wordt, je ook benauwd gaat krijgen. Door te denken dat je ruimte en lucht genoeg hebt, verminderd de benauwdheid.
- **Hoorbaar ademen;** Leg de handen op je buik en voel hoe het lichaam beweegt met de ademhaling. Volg de beweging. Adem daarna rustig via de neus in en blaas zachtjes door de lippen uit met een ff-geluid, herhaal dit 6x, ervaar het verschil. Herhaal dit nogmaals. Adem door de neus in, voel de buik bollend worden, houd dit even vast, blaas zachtjes uit en trek de buik in. Herhaal dit 5x, ervaar het verschil.
- **Ruglig voeten optrekken:** Ruglig, voel hoe je ligt. Trek de tenen naar de toe, houdt ze opgetrokken en adem 2-3x door. Voel waar je aanspant. Laat los en voel het afnemen van de spanning, adem door en vergelijk hoe de benen liggen. Herhaal dit; voeten optrekken, dit vasthouden en doorademen. Let elke keer op de plaats waar je aanspant, wat elke keer anders kan zijn. Laat los en vergelijk hoe de onderrug voelt en hoe het met het ademen gaat.

Waar kan je deze oefeningen vinden:

- Zie bovenstaande voorbeelden.
- YouTube; als je zoekt op 'ontspanningsoefeningen ademhaling' komen al verschillende filmpjes naar voren, waarbij het accent op de ademhaling wordt gelegd.

Visualisatie oefeningen

Deze oefening gaat over het in gedachten nemen van een fijne plek of gebeurtenis. Deze plek/gebeurtenis ga je aandachtig observeren en je voelt je er heel prettig en ontspannen. Denk hierbij aan hoe de omgeving eruitziet, of er geluiden zijn, bepaalde geuren, de mensen, muziek, etc. Het doel achter deze oefening is de aandacht te verschuiven. Alle gedachten die je normaal hebt in het dagelijks leven laat je even los en je verschuift de aandacht door aan iets fijns en positiefs te denken.

Waar kan je deze oefeningen vinden:

Als je zoekt op YouTube naar 'visualisatie oefening' of 'visualisatie ontspanning' kom je al verschillende filmpjes tegen met verschillende settings.

Muziek

Voor sommige kan muziek luisteren ook ontspannend zijn. Deze muziekkeuze is voor iedereen verschillend.

Voor een playlist of ontspannende muziek kun je eens zoeken op YouTube of Spotify; bv 'relaxing music', 'piano music', etc.

Apps

In de google play store zijn verschillende apps te vinden waarbij ontspanningsoefeningen of meditatie naar voren komen. Er zijn er veel op de markt, dus kijk welke app het beste bij je aansluit. De VGZ heeft een fijne app met verschillende soorten oefeningen.

Mindfulness / yoga

Een andere vorm van ontspanning is mindfulness en/of yoga, waarbij je ook leert om je gedachten te verschuiven.

Waar kan je dit vinden:

- Hiervoor zijn verschillende bedrijven die hierin workshops en training voor organiseren.
- YouTube; als je zoekt op 'mindfulness' kan je al verschillende oefeningen vinden.

Methode van Dixhoorn

- www.vandixhoornvereniging.nl
- www.in-balans-met-onrust.nl
- www.balansante.nl

Individuele therapie

Als u behoefte heeft aan individuele ontspanningstherapie kunt u het beste terecht bij therapeuten die de methode van Dixhoorn beheersen. Als u zoekt bij google op fysiotherapie Dixhoorn, krijgt u de praktijken te zien die daarbij aangesloten zijn.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg