

De methode die ik gebruik

Wat voor oefeningen kunt u verwachten?

Adem- en ontspanningstherapie is een manier om de ademhaling bewust te maken, te sturen en om de verhoogde lichaamsspanning te verlagen.

Ik maak gebruik van de methode van Jan van Dixhoorn. Deze methode houdt in dat ik gebruik maak van liggende, zittende en staande oefeningen. Tijdens deze oefeningen wordt er aandacht besteed aan het ademen en de houding of het bewegen.

Tijdens de oefeningen plaats ik soms mijn handen op het lichaam om een optimale ademhaling te bevorderen.

Vaak worden oefeningen gedaan waarbij wordt gekeken hoe de ademhaling reageert op een beweging of een houding. Zo wordt de ademhaling meer bewust gemaakt. Hierdoor worden de mogelijkheden van de ademhaling vergroot en ontstaat een meer functionele ademhaling.

Tijdens de bewegingen en houdingen wordt de wervelkolom gestimuleerd om zo soepel mogelijk mee te bewegen. Hierdoor ontstaat een zo functioneel mogelijke stand van de wervelkolom. In rust kost dit minder energie en kan er meer worden ontspannen. Tijdens ademen en bewegen werkt de wervelkolom beter mee aan de adem-beweging, waardoor dit ook minder energie kost. Ook dit resulteert in een grotere ontspanning.

De oefeningen kunnen zo worden toegepast, dat ze van toepassing zijn op uw klacht. Heeft u bijvoorbeeld RSI door een te gespannen werkhouding? Dan worden oefeningen in zit gedaan die uw wervelkolom stimuleren en de spieren ontspannen. Heeft u bijvoorbeeld hyperventilatie? Dan worden adem oefeningen gedaan om de ademhaling beter te kunnen sturen.

De behandelingen

Hoeveel behandelingen zijn er nodig?

Na een vraaggesprek en onderzoek wordt bepaald of de klachten geschikt zijn voor adem- en ontspanningstherapie.

In de eerste vier behandelingen wordt gekeken of de klachten reageren op de ontspanningsinstructies.

Als dit niet het geval is, wordt er gekeken of de oorzaak hiervan te achterhalen is en wordt u eventueel terugverwezen naar de huisarts.

Als na vier behandelingen een ontspanningseffect optreedt, kan worden besloten dat u thuis zelf doorgaat met de oefeningen of dat meer behandelingen gewenst zijn.

Tijdens de behandelingen leert u door oefeningen te doen uw klachten onder controle te krijgen. Ook leert welke factoren van invloed zijn op uw klachten en hoe hiermee om te gaan. Hierdoor kunt u klachten in de toekomst voorkomen.

Behandelingen bij een longziekte

Mensen met een longziekte zoals astma, COPD, sarcoidose of longkanker kunnen gebaat zijn bij fysiotherapeutische behandelingen. Hierbij kan het gaan om ademtechnieken om het slijm uit de longen te krijgen, adem oefeningen om meer controle over de ademhaling te krijgen of het trainen van de conditie zodat het lichaam meer aan kan in het dagelijks leven.

Indicatie voor AOT

Adem- en ontspanningstherapie wordt toegepast bij vier categorieën van gezondheidsproblemen:

Spanningsgerelateerde problemen, klachten zonder somatische oorzaak:

hyperventilatieklachten en gespannenheid, maar ook vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, burn-out.

Spanningsproblemen met specifieke somatische oorzaak:

klachten bij hart- en longpatiënten, maar ook neurologische of inwendige orgaan problemen.

Psychische problemen:

vooral bij angst, maar ook depressie, fobieën, paniek, traumaverwerking.

Functionele problemen van houding, adem, stem en beweging:

zoals rugklachten, nekklachten en ademproblemen, verminderde rompbalans, chronische pijn, RSI, whiplash, stemproblemen.

Iets voor u?

Heeft u meerdere van de volgende klachten, dan kan het zijn dat u een verhoogde lichaamsspanning heeft:

- opgejaagd gevoel
- slecht slapen
- vergeetachtigheid
- piekeren
- vermoeidheid
- snel emotioneel

Kosten en vergoeding

Adem- en ontspanningstherapie valt onder fysiotherapie. Het tarief voor fysiotherapie is € 27,90 per 30 minuten. De behandeling duurt 30 of 60 minuten.

Meer informatie

Ik ben geregistreerd fysiotherapeut bij het KNGF en in het BIG-register opgenomen. Ik sta in het register van de AOS. Voor meer informatie kunt u kijken op www.ademenontspannen.nl

Fysiotherapie gebaseerd op Adem- en ontspanningstherapie (AOT)



Individuele therapie en groepslessen

Carlien Buurman

**Fysiotherapeut
Adem- en ontspanningstherapeut**

**Fysiotherapie de Laat
0182-637307**