



## Ademtherapie

### Klachten

Een gespannen of disfunctionele ademhaling kan een belangrijke oorzaak van klachten zijn. Een ademtherapeut kan hulp bieden bij onder andere onderstaande klachten:

- Angst en spanningsklachten, hyperventilatieklachten.
- Functionele benauwdheid, met en zonder organische stoornis (hart-, longlijden)
- (Chronische) vermoeidheid, burn-out, slaapproblemen.
- Onrust en concentratieproblemen.
- Pijn en stijfheid in hoofd, kaken, hals, nek/schouder, rug en bekken.

### Ademtherapie

Ademtherapie is gericht op het helpen herstellen van een natuurlijke en ontspannen ademhaling. De natuurlijke inademing is een moment van ontspannen en loslaten waarna de lucht vanzelf naar binnen gaat. Daar ligt dan ook het belangrijkste verschil tussen ademen en “ademhalen”. Tijdens het natuurlijke ademen is de inademing een ontspanningsmoment en tijdens “ademhalen” gaan mensen de adem “halen” en wordt het een inspanning. Hoe meer moeite je doet om te ademen, hoe meer inspanning het kost en hoe meer je tegen de natuurlijke ademhaling ingaat en hoe moeilijker het ademen zal gaan.

Ademtherapie geeft meer inzicht in de natuurlijke en ontspannen adembeweging. Daarnaast leer je wat dysfunctioneel ademen precies is, waarom en hoe je dan op een andere manier gaat ademen en welke klachten daar dan mee gepaard kunnen gaan.

Eenvoudige oefeningen in lig, zit, stand en tijdens beweging worden aangeleerd om tot een meer ontspannen, natuurlijke en functionele adembeweging te komen. Al binnen 2 weken kan dit tot makkelijker ademen leiden maar als je de oefeningen blijft doen kan dit op de langere termijn leiden tot meer innerlijke rust, een meer ontspannen en uitgerust gevoel, kan de bloeddruk dalen en gaan veel mensen beter slapen. Ook bewegingen als lopen, fietsen en traplopen kan men vaak makkelijker uitvoeren.

### Behandelplan ademtherapie

De eerste behandeling begint met een uitleg over functioneel en dysfunctioneel ademen. Vanaf de tweede behandelingen worden dan oefeningen aangeleerd waarvan het de bedoeling is dat deze ook dagelijks thuis geoefend worden. Aanvankelijk is er een basisoefening in ruglig en in de vervolgsessies wordt deze basisoefening verder uitgewerkt in stand, in zit en tijdens beweging.

Indien je klachten te maken hebben met een dysfunctionele adem, dan zullen deze klachten verminderen als de adembeweging ontspannen en functioneler wordt.

Indien de adembeweging ontspannen en functioneel is en je klachten verminderen niet dan zijn de klachten hoogstwaarschijnlijk niet het gevolg van een dysfunctionele ademhaling.

Vaak zijn vier tot acht behandelingen voldoende om tot verbetering van de adembeweging of verduidelijking van je klachten te komen. Soms is er een groter aantal behandelingen over een langere tijdspanne (bijvoorbeeld eens per drie a zes weken) noodzakelijk.



### **Vergoeding zorgverzekeraar voor Ademtherapie**

Ademtherapie is een therapievorm die veel binnen de fysiotherapie gebruikt wordt en wordt vergoed door de zorgverzekeraar als je een aanvullende verzekering voor fysiotherapie hebt.

### **Contactinformatie**

Heb je nog vragen? Dan kun je contact opnemen onze Ademtherapeut Herman Nederlof via [h.nederlof@cbtnfysio.nl](mailto:h.nederlof@cbtnfysio.nl)

Voor het plannen van een afspraak kun je zowel telefonisch als via de e-mail contact opnemen met het CBT:

- Telefoonnummer: (040) 2439537
- E-mail: [info@cbtnfysio.nl](mailto:info@cbtnfysio.nl)