

## Adem en ontspanningstherapie

Adem- en ontspanningstherapie is gericht op het helpen herstellen en bewust worden van een natuurlijke en ontspannen ademhaling.

Ademtherapie is niet het corrigeren van een verkeerde ademhaling. Men biedt mogelijkheden aan om te laten voelen hoe het ademen makkelijker kan. Een meer ontspannen en efficiënte adembeweging toont zich onder meer als een vloeiende, gelijkmatige beweging over de gehele romp. Deze is waarneembaar in de borst en buik, maar ook in de rug en het bekken. In feite kan het hele lichaam betrokken zijn bij de adembeweging. Bevordering daarvan leidt tot een meer ontspannen beweging die veelal als ruimer en makkelijker ademen aanvoelt en een gunstige invloed kan hebben op het lichamelijk en geestelijk functioneren. Dat kan er toe leiden dat men vele handelingen in het dagelijkse leven met meer gemak kan doen, dat men meer energie overhoudt en beter uitrust.

Een gespannen of disfunctionele ademhaling kan een belangrijke oorzaak van klachten zijn.

### Indicaties voor de behandeling

- Angst en spanningsklachten, hyperventilatieklachten.
- Functionele dyspnoe, met en zonder organische stoornis (hart-, longlijden)
- Ziekte verzuim vanwege psychische klachten.
- Chronische vermoeidheid, burn-out, negatieve stemming, slaapproblemen
- Onrust en concentratieproblemen
- Pijn en stijfheid in rug, nek, hoofd en bekken.
  - Scoliose, verbetering van de rompbalans, valpreventie.
  - Functionele stemklachten (dysfonie), hoesten.
  - whiplash gerelateerde klachten,
  - CANS (chronische arm- en nekklachten),
  - chronische pijn
- Negatieve lichaamsbeleving, omgaan met lichamelijke stoornissen
- Verwerkingsproblematiek.

### Verloop van de behandeling

De behandeling wordt begonnen met een uitleg over functioneel en dysfunctioneel ademen. Daarna wordt er via een proefbehandeling onderzocht of er sprake is een gespannen adem of overspanning. Blijkt dit het geval en is er klachtverbetering, dan wordt de behandeling voortgezet. Wanneer de betrokkene wel reageert op de behandeling, maar de klachten nemen helemaal niet af, dan zijn deze hoogstwaarschijnlijk niet het gevolg van overspanning. Vaak zijn vier tot acht behandelingen afdoende. Soms is echter een groter aantal ruim gespreide zittingen (bijvoorbeeld eens per drie a zes weken) noodzakelijk.

Voor behandeling of verdere informatie kunt contact opnemen met Herman Nederlof of een vraag stellen via de email [h.nederlof@cbtfysio.nl](mailto:h.nederlof@cbtfysio.nl)