

> Relaxatie, ontspanningsbehandeling en AOT



Mensen
met
aandacht



Meander Paramedische Dienst

> Relaxatie, ontspanningsbehandeling en AOT

Wil jij beter kunnen omgaan met stress?

Ontdekken hoe je ademhaling je kan helpen in stressvolle situaties?

Heb je de indruk dat je minder presteert dan voorheen?

Of heb je last van onderstaande klachten:

Spanningsgerelateerde problemen

Klachten zonder somatische oorzaak, zoals hyperventilatieklachten, gevoel van gespannenheid, vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, burn-out, concentratieproblemen.

Psychische problemen

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

Functionele problemen

Van houding, adem, stem en beweging: zoals rug- en nekklachten, ademproblemen, maar ook scoliose, slechte rompbalans, chronische pijn, RSI, whiplash, stemproblemen.

Spanningsproblemen

Met specifieke somatische oorzaak: klachten bij hart- en longpatiënten, maar ook bij mensen met neurologische of inwendige (orgaan) problemen.

Wat is ademtherapie?

AOT is meer dan de optelsom van ademtherapie en ontspanningstherapie. Ademtherapie helpt je om je natuurlijke- en ontspannen adembeweging te herstellen. Ontspanningstherapie helpt je bewust te worden van je lichamelijke-en mentale spanning.

Volgens de adem- en ontspanningstherapiemethode van [Dixhoorn](#) (AOT) leer je in een beperkt aantal sessies hoe je onnodige spanning kunt loslaten. Omdat jij uniek bent, gaan we daarbij uit van jouw persoonlijkheid: we gaan samen kijken wat voor jou de meest gemakkelijke manier is om weer opnieuw te leren ontspannen.

Behalve dat je zo bestaande klachten zelf leert oplossen, werkt ademtherapie ook preventief. Doordat je dysfunctionele spanning leert loslaten, kun je er uitval door ziekte mee voorkomen en je belastbaarheid vergroten.

Zo werkt ademtherapie

In de eerste vier sessies wordt de indicatie voor AOT vastgesteld.

Samen wordt gezocht naar een instructievorm waarbij voor jou een duidelijk en concreet waarneembare ontspanning ontstaat. Instructies kunnen zowel liggend, zittend of staand zijn. Ze zijn in principe voor iedereen uitvoerbaar en sluiten aan bij houdingen in het dagelijks leven. Ook zijn handgrepen (zachte manuele technieken) mogelijk.

In de eerste vier keer wordt duidelijk of het probleem reageert op de ontspanning. In dat geval kunnen wij samen beslissen de behandeling nog enige tijd voort te zetten. Ook wordt duidelijk wat de aard is van de ontspanningsreactie: is dat vooral een mentale spanningsafname of is het lichamenlijk? Betreft het de bewegingskwaliteit of de ademhaling? Is het een toegenomen bewustwording van spanning of een herstel van energie?

Ook kan jouw inzicht in spanning en ontspanning van belang zijn. Daarmee ontdek je waar je op kunt letten om het spanningsprobleem de baas te kunnen: bijvoorbeeld door vaker rustpauzes te nemen, het ademen te regelen, de schouders of kaken bewust los te laten, of de aandacht te verleggen.

Vaak is nog een serie van vier keer voldoende, maar soms is een groter aantal, ruim gespreide zittingen noodzakelijk. Dit wordt periodiek geëvalueerd.

In de ademtherapiesessies leer je dus om je lichaam van binnenuit aan te voelen. Waar voel je spanning? Wat voelt vrij en licht? Wat voelt beklemd of zwaar? Je lichaam is een belangrijke boodschapper en geeft je duidelijk aan wanneer er iets niet klopt. Doordat je deze signalen leert herkennen, kun je weer vertrouwen op je eigen kompas. In de therapie ontdek je hoe je spanning beter kunt hanteren. Na het volgen van deze therapie weet je hoe je kunt ontspannen in rust én in actie, waardoor je beter herstelt én je doelen met minder moeite kunt bereiken. Dat levert je meer energie, meer inzicht en overzicht, een betere balans en meer plezier in werk en leven op.

AOT

Mijn naam is Caroline Schwiebert.
Sinds 2001 ben ik fulltime als allround logopedist werkzaam voor MeanderGroep Zuid-Limburg.
Mijn werkzaamheden richten zich zowel intra- als extramuraal voornamelijk op cliënten met taal/spraakproblemen ten gevolge van een neurologische aandoening.



De laatste jaren ben ik mij steeds meer gaan verdiepen in ademhalingsproblemen bij o.a. COPD, hartklachten, hyperventilatie en de meerwaarde van ontspanningsoefeningen hierbij.

In 2017 heb ik de 3 jarige opleiding tot Adem- en ontspanningstherapeut, methode van Dixhoorn, met goed gevolg afgesloten.

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u op werkdagen contact opnemen met het Secretariaat Paramedische Dienst d'r Pool. Zij noteren uw gegevens zodat ik contact met u kan opnemen.

Paramedisch Centrum d'r Pool

Putgang 6

6461 EH Kerkrade

T 045 567 68 46

E SecretariaatParamedischeDienst@mgzl.nl

Wat is relaxatie en voor wie?

Relaxatie (ontspanning) wordt als onderdeel van fysiotherapie toegepast bij personen met spanning. Dit kan spierspanning zijn ten gevolge van lichamelijke overbelasting, maar ook algehele lichamelijke en psychische spanning door blootstelling aan situaties zoals angst, pijn en stress.

Relaxatie is een specialisatie binnen de fysiotherapie, onder andere gebaseerd op wetenschappelijk bewezen methodes zoals autogene training van Schultz of progressieve relaxatie van Jacobson.

Je leert ontspanningsmethodes die je snel en gemakkelijk kunt gebruiken in verschillende situaties.

Inhoud

Afhankelijk van de hulpvraag en persoonlijke situatie van de cliënt kunnen er verschillende ontspanningsmethodes worden gebruikt:

- Ademhalingsoefeningen
- Klassieke ontspanningstechnieken zoals progressieve relaxatie (Jacobson) of autogene training (Schultz)
- Massage
- Lichaamsbewustzijnsoefeningen

Tevens wordt er door middel van (huiswerk) oefeningen, de mogelijkheid geboden ook zelf aan de slag te gaan en de ontspanning, buiten de therapie, voort te zetten.

Vergoeding

De behandelingen worden vergoed door de zorgverzekeraar, afhankelijk van de door cliënt afgesloten verzekering (informeer naar het aantal behandelingen fysiotherapie).

Relaxatie/ontspanningsbehandeling

Mijn naam is Manon Boskovic - van Gerwen.
Ik ben sinds 2000 werkzaam bij MeanderGroep
Zuid-Limburg, als fysiotherapeute.

Binnen mijn werkveld ben ik betrokken bij 1^e lijns
cliënten en ook intramuraal vooral bij cliënten
met een dementieel beeld.



Vanaf 2005 ben ik mij gaan specialiseren in relaxatie/ontspannings-
behandeling waarbij bleek dat dit voor een groot aantal cliënten
meerwaarde kan bieden als behandeling of aanvulling van (paramedische)
behandeling.

Voor meer informatie en/of het maken van een afspraak kunt u op
werkdagen contact opnemen met het Secretariaat Paramedische Dienst
locatie d'r Pool.

Paramedisch Centrum d'r Pool

Putgang 6

6461 EH Kerkrade

T 045 5467480

E SecretariaatParamedischeDienst@mgzl.nl

MeanderGroep Zuid-Limburg bestaat uit:

- Meander Wonen met Zorg
- Meander Thuiszorg
- Meander Kraamzorg
- Meander Jeugdgezondheidszorg
- Meander Paramedische Dienst
- Meander Maatschappelijke Dienstverlening
- Meander eXtra
- Meander Homeservice
- Meander Wonen
- Meander Werk
- Ondersteuning Informele Zorg

Klantenservice
T 0900 699 0 699
Werkdagen van 8.00 - 18.00 uur



Correspondentieadres
Postbus 2690, 6401 DD Heerlen

info@meandergroep.com
www.meandergroep.com

JUL17