

De oefeningen voor ontspanning die wij u willen leren, hebben tot doel de vaak aanwezige, overbodige spanningen in uw lichaam te leren voelen en te verminderen. De hoeveelheid spanning die ieder van ons ervaart verschilt per persoon. Ieder mens heeft een bepaalde spanning die van nature aanwezig is en die ook nodig is om te kunnen werken, sporten, leven. Daarnaast is het van belang om regelmatig te ontspannen, te herstellen, de “batterij” weer op te laden. Voor een goede algemene conditie is een goede balans tussen spanning en ontspanning belangrijk.

Terugkijkend op de laatste maanden heeft u, als hartpatiënt, waarschijnlijk veel meegemaakt. Ziekenhuisopname, behandeling/ operatie, thuis komen, revalidatie, werkherwinning etc. zijn gebeurtenissen die veel onzekerheden, spanningen en/of angst met zich meebrengen. Bovendien bent u geconfronteerd geweest met vaak ernstige, nauwelijks door uzelf te beïnvloeden problemen van het lichaam. Vaak heeft u het vertrouwen in het eigen lichaam verloren. Eenmaal weer thuis en “aan de gang” wordt u overweldigd door allerlei signalen van het lichaam zoals: pijn, benauwd zijn, hartkloppingen, slecht slapen, emotionaliteit, prikkelbaarheid, vermoeidheid die u niet goed weet te interpreteren en die u onzeker of angstig maken. Spanningen kunnen zich daardoor opstapelen en ontspannen kan steeds moeilijker worden. De balans is verstoord.

Voor sommige mensen zijn de spanningen na het ontstaan van het hartprobleem niet het meest opvallend. Bij hen zijn wellicht de maanden of jaren ervoor meer stressvol geweest. Langdurige stress kan onder andere een hoge bloeddruk en een snellere hartslag tot gevolg hebben. Stress maakt het moeilijker om gezonder leefstijlgewoonten aan te houden en daardoor is het risico op hart- of vaatziekten verhoogd.

Met gerichte ademhaling- en ontspanningsoefeningen kan de balans tussen spanning en ontspanning weer in

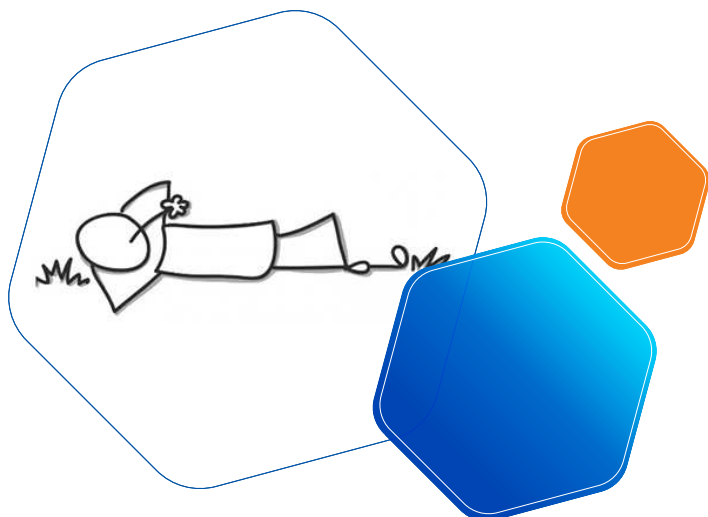
evenwicht gebracht worden. U voelt u er beter bij en het is gezonder voor uw hart.

Het lijkt tegenstrijdig dat u gaat oefenen om te ontspannen, aangezien men bij oefeningen eerder aan spanning denkt. Het gaat bij ontspanningsoefeningen dan ook niet om de oefening zelf, maar meer om de ervaringen die u tijdens het oefenen opdoet. De oefeningen hebben tot doel: het bewust worden van spanningen en ontspanning en de gevolgen daarvan op het lichaam en op het dagelijks functioneren en uiteindelijk het leren beïnvloeden hiervan.

U leert niet alleen spanningen te herkennen en los te laten, maar ook om dezelfde activiteit óf meer te doen met minder inspanning, óf om meer spanning te verdragen met minder klachten.

Door bewust te leren ontspannen kan men een toestand van volledige ontspanning ervaren. Veel mensen kennen deze ervaring niet. Het is heel nuttig een goed besef te hebben van hoe echt ontspannen zijn aanvoelt. U leert dan op welke manier u ontspannen kunt, wanneer het nodig is en bovendien kunt u merken dat u soms bij normale ontspanningsbezigheden (zoals bijv. sporten, uitgaan, tv kijken) nog heel gespannen bent.

Met andere woorden: door regelmatig te oefenen kan men zijn eigen lichaamsreacties leren kennen en leert men herkennen waarmee gevoelde spanningen of bepaalde klachten samenhangen. Verhoogde spierspanning kan bijvoorbeeld ook tot nekpijn en hoofdpijn leiden, veel spierspanning op de borst tot pijnlijke borstspieren en/of gevoelige ribaanhechtingen bij het borstbeen.



U gaat bewuster op uw lichaam letten en leert wat bepaalde signalen van uw lichaam betekenen, bijvoorbeeld dat u te veel van uzelf vergt, een situatie niet goed aankunt, de zaken anders moet aanpakken etc.

Nog voordat u serieuze klachten heeft, laat uw lichaam al vaak merken dat u te veel spanningen laat ontstaan. Leer ernaar te luisteren, dan kan uw lichaam een “bondgenoot” worden en niet alleen een beperking of bron van klachten die men het liefst niet voelt. Bewust ontspannen is geen geneesmiddel, maar een manier van bewust worden van het eigen leefpatroon en dit kunnen veranderen als dat nodig is.

Het bewust worden van spanning en ontspanning en de reacties van ons lichaam daarop kunt u op verschillende manieren oefenen.

In de hier verderop beschreven oefeningen zult u dat doen door:

- Specifiek te letten op uw ademhaling.
- Specifiek te letten op de spanning (en ontspanning) van verschillende spieren in ons lichaam

U zult dan ook merken hoe ademhaling en spierspanning elkaar wederzijds kunnen beïnvloeden.



Adembewustwording en ontspanning

Onze ademhaling verloopt automatisch, of wij er nu opletten of niet. Een normale ontspannen ademhaling hoeven wij in principe niet te leren, want ons lichaam ken het al en voert het vanzelf uit.

Zo'n ontspannen ademhaling wordt gekenmerkt door: De ademhaling is laag in het lichaam te voelen (buik, bekken).

Het tempo is laag

Het kost geen moeite, de adearbeid is laag

We worden ons pas van het ademen bewust doordat er een belemmering ontstaat. De ademhaling gaat ineens moeizamer dan we gewend zijn en dat trekt dan onze aandacht. Onbewust geven we geen ruimte meer aan natuurlijke, ontspannen ademhaling en zijn we bijv. hoog, oppervlakkig en snel gaan ademen. We moeten dan weer leren ruimte te geven aan de natuurlijke, ontspannen ademhaling. Maar om dat te kunnen, moeten we ons eerst bewust worden van wat er fout ging. Pas dan kunnen we het weer veranderen.

Spanningen van allerlei aard kunnen een gevoel van beperking in het ademen geven. Zonder dat er iets mankeert aan de luchtwegen of longen voelt men toch een luchttekort, benauwdheid, een dichte keel of onvermogen door te kunnen ademen. Deze gewaarwordingen kunnen tekenen van gespannenheid zijn.

De ademhaling is heel gevoelig voor nervositeit/stress. Bij een acuut stressmoment of een noodsituatie is dat heel herkenbaar: de adem stopt eerst en gaat daarna sneller en oppervlakkiger: het lichaam bereidt zich voor om lichamelijke actie te ondernemen. Veel van onze stress is chronischer van aard met mogelijk dan ook chronisch een snellere en oppervlakkige ademhaling dan wat nodig is. Dit kan ook tot hyperventilatieklachten leiden. (lees verder bij feiten

over ademhaling). De ademhaling kan veranderd zijn door huidige spanningen, maar ook door spanningen in het verleden waardoor de snellere en hogere ademhaling een verkeerde gewoonte is geworden.

Ook de fysieke componenten van het hartincident kunnen leiden tot een veranderde ademhaling. Een pijnlijke borstkas na een operatie kan ervoor zorgen dat iemand te voorzichtig gaat ademen. Of een periode met veel pijn (op de borst), benauwdheid door een slechte medische toestand (vocht vasthouden) kan eveneens tot een minder effectieve ademhaling leiden. En al is het probleem verholpen of verbeterd, dan komt de normale ademhaling soms niet direct terug.

Een periode met verminderde conditie betekent dat er meer aanspraak gedaan wordt op o.a. het ademhalingsstelsel. Bij een voor u misschien geringe inspanning wordt er al veel gevraagd van de ademhaling, u wordt bijv. kortademig. Des te belangrijker om de ademhaling zo optimaal mogelijk te laten verlopen, dat maakt het mogelijk om de conditionele grenzen te gaan verleggen.

Mensen die negatieve ervaringen met de ademhaling hebben, voelen er vaak niets voor om op het ademen te gaan letten. Zij proberen de aandacht juist af te leiden van de ademhaling. Bewustwording van de ademhaling kan echter ook heel erg prettig zijn en "verademend". Het doel van de oefeningen is dan ook dat u probeert te voelen hoe de ademhaling uit zichzelf verloopt om van daaruit weer ontspannen en gemakkelijk te leren ademen op ieder gewenst moment.



Ademhalingstraining

Voordat u begint.....

Kies in het begin een rustig moment van de dag uit, zodat u na de oefeningen niet meteen weer aan de slag hoeft (bijv. 's avonds). Als u de oefeningen 's ochtends doet, is het belangrijk om u eerst aan te kleden en dan nog voldoende tijd over te houden voor de oefeningen en het ontbijt. Ga niet oefenen als u haast hebt. U kunt uw gedachten er toch niet bijhouden als u snel naar het werk moet of wanneer er iemand op u zit te wachten. Kies juist een moment dat u zich al tamelijk rustig voelt.

Het is minder gewenst te oefenen vlak na een volledige maaltijd. Zoek in het begin ook een prettige omgeving op. Neem een rustige kamer waar u, alleen of in het gezelschap van uw partner, kunt oefenen. Eventueel kunt u samen oefenen, iedereen kan er baat bij hebben. Zorg dat u niet gestoord kunt worden.

1. De basishouding

Ga zitten of liggen. Zitten in een stoel met een hoge leuning waardoor het hoofd gesteund wordt, de rugleuning wat naar achter kan, en de voeten plat op de grond kunnen rusten of eventueel met een voetensteun. Als u gaat liggen neem dan een houding aan, waarin de gehele rug gesteund wordt en zich kan ontspannen. Ga op een niet te zachte maar ook niet te harde ondergrond liggen, op uw rug, met een kussen onder het hoofd en klein kussentje of handdoekrol onder de knieën.

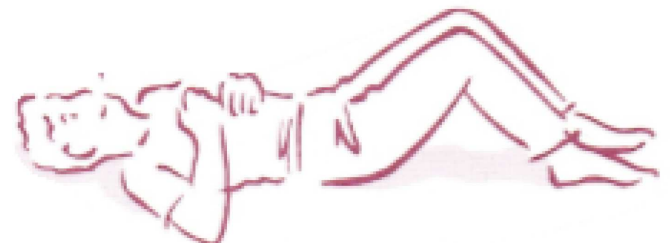


2. Ontspan het lichaam

Wanneer u een kussen onder de knieën heeft liggen, voelt u dat de benen goed steunen en lekker ontspannen liggen. Voel de rug tegen de ondergrond aan liggen. Ontspan de billen. Laat de kaken los en laat ze iets van elkaar komen. Houd de ogen stil, het gezicht heeft een slome uitdrukking. Ellebogen zijn gesteund en staan iets van het lichaam af. De schouders liggen tegen de onderlaag aan. Beweeg het hoofd even naar links en rechts en laat het dan stil in het midden liggen.

3. Waarneming van de ademhaling

Leg de handen op de buik, de ene op de onderbuik bij de navel, de andere zodanig dat de vingers de bovenste ribben naast het borstbeen voelen. Laat de ellebogen losjes rusten op de ondergrond. Voel nu met de handen waar de ademhaling beweging veroorzaakt. Houd dit even vol en neem geduldig waar hoe uw lichaam op dit moment ademt. Uw handen doen helemaal niets, die voelen alleen wat het lichaam doet.



4. Het drie-stappen-ademhalingschema

Stap 1

Concentreer de aandacht op de hand op de onderbuik. Laat de hand voelen welke beweging het lichaam uit zichzelf maakt. Stuur de ademhaling niet. Let op dat het gezicht ontspannen blijft. De ogen liggen stil, de tong ligt zwaar in de mond. U probeert te voelen wat het lichaam doet. Hoe gaat de inademing, wat gebeurt er 6 tijdens de uitademing? Ademt u in door de neus en uit door de neus? Ademt u in door de mond en uit door de mond? Of is het een combinatie van beiden. Houd het gezicht ontspannen en sloom. Let dan ook weer op de buik. Voel dat de buik bij inademen wat bollert wordt en bij uitademen zakt.

Stap 2

Maak de beweging van de buik bij inademen nu sterker door losjes in te ademen door de neus. Voel de buik omhoog gaan bij het inademen. Adem langzaam uit door de mond, laat de lucht langs de lippen ontsnappen, maar u blaast niet helemaal uit. Het uitademen door de mond mag twee keer zo lang duren als het inademen door de neus. Het ademgeluid mag hoorbaar zijn. Herhaal dit 10 maal.

Stap 3

Adem nu weer normaal op uw eigen manier en voel met de handen wat de buik uit zichzelf doet. Neem het effect van de oefening waar. Let op het gehele lichaam. Let op de adembeweging en op het ademtempo. Is er verschil met de toestand voor de oefening? Herhaal deze oefening een aantal keer en oefen twee maal per dag ongeveer 15 minuten.

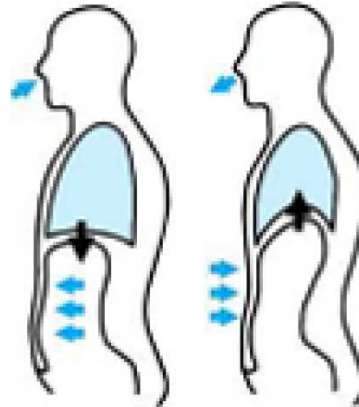
Nog een paar feiten over de ademhaling:

- Ademhaling is een automatisch lichaamsproces wat we echter wel kunnen beïnvloeden. Dat is handig voor als we willen zingen, praten of onder water willen zwemmen.
- De functie van de ademhaling is het in het lichaam op laten nemen van zuurstof en vervolgens het afvalproduct kooldioxide weer uitademen.
- De lucht die u inademt bestaat voor 21% uit zuurstof + In rust komt er 6 tot 8 liter lucht per minuut naar binnen. Tijdens bijvoorbeeld hardlopen zuigt u 40 tot 50 liter lucht naar binnen.
- Bij hyperventilatie wordt er te veel en te oppervlakkig geademd waardoor de hoeveelheid kooldioxide in ons bloed te laag wordt. Daardoor kun je last krijgen van duizeligheid, benauwdheid, een drukkend gevoel op de borst, tintelende vingers en voeten en hartkloppingen
- In rust en bij rustige inspanningen kan u het beste inademen door de neus. Bij het inademen door de neus wordt de lucht gefilterd door de haartjes en slijmvliezen in de neus, de ingeademde lucht wordt vochtig gemaakt door de slijmvliezen en de ingeademde lucht wordt bij kou via de neus verder voorverwarmd voor de lucht bij de longen aankomt.
- Bij inademen via de mond (een grotere opening en een kortere weg naar de longen) is het mogelijk sneller een grotere hoeveelheid zuurstof binnen te krijgen. Als de inspanning wat groter is, is inademen via de mond nodig.
- Uitademen doet u normaal ook meestal via de neus. Dit is de normale situatie en daar is niets mis mee. Wilt u echter bewust de ademhaling zo rustig mogelijk laten verlopen dan is het op dat soort momenten zinvol om via de mond uit te ademen. Als het u lukt om langer uit te ademen met de lippen een klein stukje van elkaar, dan geeft u een beetje tegendruk aan de ademhaling en zal er meer ontspanning en rust in de ademhaling komen. Een kenmerk van een ontspannen ademhaling is een duidelijke langere uitademing: bijvoorbeeld drie tellen in en vier, vijf of zes tellen uit.

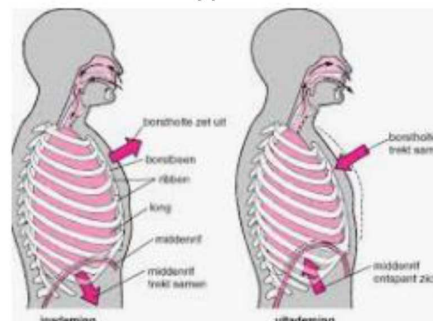


- Als u kort en/of een klein beetje uitademt, dan kan de daarop volgende inademing ook niet erg diep zijn. Na een wat langer durende, verder voortgezette uitademing, kan de daarop volgende inademing veel dieper zijn.
- In rust zal meer dan vijftien ademhalingen per minuut waarschijnlijk niet nodig zijn. Voor de meeste mensen is het haalbaar om, na enige oefening, tussen de vijf en tien ademhalingen per minuut te krijgen.
- Rustiger ademen geeft ook de hersenen een signaal dat er rust is, dat het veilig is. Rustig ademen kalmeert het zenuwstelsel.
- Iedere ademhaling kost energie, rustiger ademen is energiebesparing
- Buikademhaling wordt ook wel middenrifademhaling, of laag ademen genoemd. Het is onze oorspronkelijke, natuurlijke ademhaling. Het middenrif is onze belangrijkste ademhalingspier en hoort bij iedere ademhaling actief te zijn. Bij het inademen spant het middenrif aan, gaat daardoor een paar centimeter omlaag, waardoor de lucht van buiten het lichaam de longholte wordt ingezogen. Door het vullen van de longen en het omlaag gaan van het middenrif, bolt de buik op bij het inademen.

- Het uitademen is het ontspanningsmoment van de ademhaling, van het middenrif: het middenrif gaat terug omhoog, de buik zakt in en de lucht verlaat de longen.



- We kunnen ook met de borst ademen. Spieren tussen de ribben kunnen de ribben wat optrekken waardoor de borstkas omhoog gaat en er zo lucht naar binnen wordt gezogen. In rust speelt de borstademhaling een kleine rol. Bij intensiever inspannen of als u met opzet diep inademt gaat de borstademhaling, naast de buikademhaling een grotere rol spelen. Probeer te voorkomen dat u alleen hoog met de borst ademt, waarbij soms zelfs nek- en schouderpijnen gebruikt worden. Dit vraagt heel veel extra energie, en levert weinig (zuurstof) op voor het lichaam. U wordt er moe en kortademig van en dit kan ook tot hyperventilatieklachten leiden.



Bewust worden van (aan)spannen en ontspannen

Deze ontspanningsoefeningen bestaan uit het leren spannen en ontspannen van verschillende spiergroepen door het hele lichaam, dit zijn oefeningen volgens de methode progressieve relaxatie van Jacobson (1938). Hij vond dat mentale processen verminderen als spierspanning afneemt. Bij de methode van Jacobson wordt nauwkeurig gelet op de gevoelens die samengaan met spanning en ontspanning.

Het uiteindelijke doel van deze ontspanningsoefeningen is immers het kunnen herkennen van spierspanning in het lichaam en leren om deze op ieder gewenst moment te verlagen. Bij deze oefeningen is het de bedoeling dat u de aandacht richt op een bepaalde spiergroep die eerst wordt gespannen en vervolgens weer ontspannen. Dit doet u door eerst de spiergroep duidelijk aan te spannen en daarna die spanning los te laten. Door deze ontspanning daalt de spierspanning voor een moment tot beneden het dagelijkse spanningsniveau. Het is te vergelijken met een schommel: wanneer we willen dat de schommel vooruit zwaait, moeten we hem eerst naar achteren trekken voordat hij naar voren zwaait door hem los te laten. Het spannen van de spiergroepen om ze daarna weer los te laten, is dus zo iets als een “vliegende start” in de richting van diepe ontspanning.

Een ander belangrijk aspect van dit spannen en ontspannen is dat men de gelegenheid heeft om de aandacht volledig te richten op het lichaam. Zo kan men helder bewust worden van het gevoel dat ervaren wordt met het spannen en 9 ontspannen van verschillende spiergroepen. Bovendien is er geen ruimte voor andere (pieker)gedachten.



Kortom:

- U richt de aandacht op een bepaalde spiergroep.
- U spant de bewuste spiergroep.
- De spanning wordt enkele seconden vastgehouden.
- U ontspant de bewuste spiergroep.
- De aandacht blijft gericht op de spiergroep terwijl deze ontspannen wordt / is. U voelt de spanning als het ware afnemen en ervaart verschil.

De oefening

Er zullen nu enkele spiergroepen gespannen en ontspannen worden. Daarna worden de verschillende spiergroepen met elkaar vergeleken wat betreft de diepte van ontspanning. Elke spiergroep wordt twee keer doorlopen, daarna gaat u naar de volgende spiergroep.

U neemt een houding aan waarin de gehele rug gesteund wordt en u zich kunt ontspannen. Op een niet te zachte en ook niet te harde ondergrond liggend, op de rug, met een rolletje onder de knieën. Eventueel een kussentje onder het hoofd. Of in een gemakkelijke stoel met steun voor het hoofd. De ogen worden losjes gesloten.

1. Het linker onderbeen: hiel aan de grond en de tenen/voet optrekken naar u toe (het been blijft liggen). Voel de spanning... en los...
2. Het rechter onderbeen: hiel aan de grond en de tenen/voet optrekken naar u toe (het been blijft liggen). Voel de spanning... en los...
3. Het linker bovenbeen: span de grote bovenbeenspier aan (door de knie goed te strekken, naar beneden te duwen). Voel de spanning... en los...
4. Het rechter bovenbeen: zie punt 3
5. De bilspieren: span uw beide bilspieren aan, knijp ze samen. Voel de spanning... en los...
6. De linker hand en –onderarm: maak een stevige vuist. Voel de spanning... en los...
7. De rechter hand en –onderarm: zie punt 6.

8. De linker bovenarm: span in een rechthoek. Voel de spanning... en los...

9. De rechter bovenarm: zie punt 8.

10. De borst, schouders en bovenste deel van de rug: druk de schouderbladen naar achter. Voel de spanning... en los...

11. De nek: druk de kin in de richting van de borst maar raak de borst niet. Voel de spanning... en los...

12. Het onderste deel van gezicht en kaken: druk de tanden stevig op elkaar en maak de mond zo breed mogelijk. Voel de spanning... en los...

13. Het centrale deel van het gezicht: knijp de ogen stijf dicht. Voel de spanning... en los...

14. Het voorhoofd: trek de wenkbrauwen o ver mogelijk omhoog. Voel de spanning... en los...

Wanneer al deze spiergroepen ontspannen zijn, blijft u een paar minuten stil en ontspannen liggen. Loop in gedachten nog eens het lichaam langs van beneden naar boven en ga na of de verschillende spiergroepen nog steeds ontspannen zijn en of er –wat betreft de diepte van de ontspanning- verschil is tussen de spiergroepen.

Daarna eindigt de oefening:

- Beweeg de voeten en benen langzaam.
- Beweeg de armen en handen langzaam.
- Beweeg voorzichtig het hoofd en de nek.
- Doe de ogen open.

Praktische informatie

Wanneer de oefening begint neemt u een houding aan waarin het gehele lichaam zich kan ontspannen.

Dit is om de volgende redenen van belang:

- Wanneer er spieren gebruikt moeten worden om het lichaam te steunen, werkt dat de concentratie op andere spiergroepen tegen.
- Iedere spier die nodig is om het lichaam te steunen kan zelf niet volledig ontspannen worden.

Een ontspanningsoefening kan het beste gedaan worden in een rustige ruimte; op een moment van de dag dat er voor u voldoende gelegenheid is om te ontspannen. In de kamer kan het licht het beste gedempt worden ter bevordering van de concentratie. Tijdens de oefening worden ogen gesloten. Het is bovendien beter makkelijke, ruim zittende kleding te dragen. Lenzen of brillen mogen uit / af, evenals knellende sieraden, horloges en schoenen.

Nogmaals: het gaat hier niet om de oefening zelf, maar vooral om het resultaat.

- Het bewust worden van spanning en de gevolgen hiervan op het lichaam (bijv. op de ademhaling) en het dagelijks functioneren.
- Het bewust worden van het verschil tussen spanning en ontspanning; het verschil tussen een gespannen verstoorde ademhaling en een ontspannen ademhaling.
- Uiteindelijk ook het leren beïnvloeden van spanningen.

Ontspannen is een vaardigheid die u alleen kunt leren door regelmatig te oefenen: het liefst twee keer per dag zo'n 15 tot 20 minuten (met minstens 3 uur ertussen). Aanvankelijk kost het u enige moeite en moet u er goed bij nadenken. Naarmate u volhoudt gaat het meer en meer vanzelf.

Op de duur kan dit tot een uiterst plezierige ervaring van rust en ontspanning leiden, waar veel mensen zich goed bij voelen.

