

 I N F O R M A T I E O V E R

Bijeenkomst Ademhaling & Ontspanning

U heeft vandaag de bijeenkomst ademhaling en ontspanning gevolgd. Hopelijk heeft u hier informatie gekregen die u gaat helpen bij uw herstel. Hierbij een overzicht van wat er vandaag besproken is.

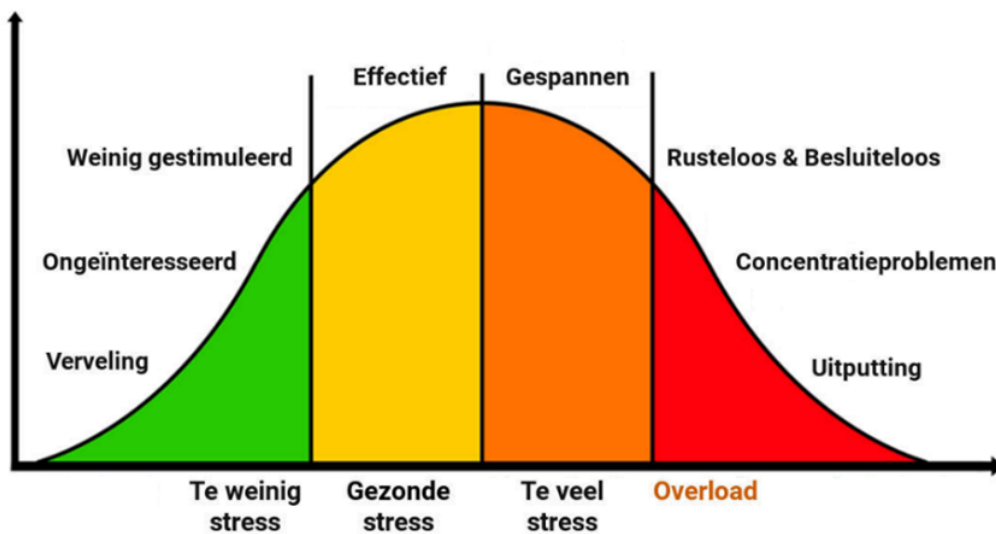
Mocht u nog vragen hebben over deze bijeenkomst, bespreek deze dan met u eigen therapeut.

Ademhaling

Ademhaling is belangrijk. Als u bewust bent van uw ademhaling, kunt u problemen opmerken en erop reageren. Heeft u er ooit over nagedacht hoe u ademt? Ademt u in door uw neus en uit door uw mond? Ademt u oppervlakkig of diep in uw buik? Of houdt u soms uw adem in?

Stress

Stress is eigenlijk gewoon spanning, of het nu in uw lichaam of in uw hoofd zit, als reactie op dingen die dagelijks gebeuren. Het is normaal en iedereen voelt het wel eens, in verschillende mate. Maar als deze spanning te lang duurt en uw lichaam niet de kans krijgt om te herstellen, dan wordt het ongezonde stress.



Stress signalen

Lichamelijk: spanning, pijn

Mentaal: piekeren, rusteloosheid, somberheid

Gedragmatig: meer roken, meer of juist minder eten

De spanning neemt toe -> klachten nemen toe -> u gaat minder bewegen -> u conditie gaat achteruit -> en dat kan weer meer stress, angst of spanningen opleveren waardoor uw klachten weer verergeren.

Om deze negatieve cirkel te doorbreken, is het belangrijk om juist meer te bewegen. Maar hoe? Dit bent u samen met uw therapeuten tijdens uw herstel aan het ontdekken.

Ontspanning

Eigenlijk kan alles wat u rustig maakt, zowel in uw lichaam als in uw geest, als ontspanning worden gezien. Ademhalingsoefeningen of ontspanningsoefeningen kunnen u daarbij helpen. Hieronder staan enkele voorbeelden.

Heel veel succes!

Oefeningen

Vorbereiding op uw de oefeningen:

- Kies een rustig moment, zoals 's avonds, zodat u na de oefening niet meteen weer druk bezig hoeft te zijn.
- Als u 's ochtends oefent, kleed u dan eerst aan en zorg dat u genoeg tijd overhoudt voor de oefening en ontbijt.
- Vermijd oefenen als u haast heeft of als u snel naar het werk moet.
- Kies een moment waarop u zich al redelijk rustig voelt.
- Oefen liever niet direct na een grote maaltijd.
- Zoek een rustige kamer waar u alleen of met uw partner kunt oefenen en zorg ervoor dat u niet gestoord kunt worden.
- Afhankelijk van de situatie waarin u de oefeningen doet, kunt u verschillende oefeningen kiezen, zoals voor het slapengaan, wanneer u veel of weinig tijd heeft.

Hieronder staan 2 voorbeelden van ademhalingsoefeningen, maar er zijn er nog veel meer.

Als u hierover vragen heeft helpt uw therapeut u hier graag bij.

De oefening

Ga ontspannen zitten of liggen.

- Als u zit: Plaats uw voeten plat op de grond op heupbreedte, zit ontspannen rechtop met uw handen op uw schoot of bovenbenen.
- Als u ligt: Ga op uw rug liggen. U kunt uw knieën iets optrekken als dat prettig voelt (laat ze dan tegen elkaar rusten). Leg uw handen naast u of op uw buik onder uw navel.

U kunt uw ogen sluiten als u dat wilt.

Als uw gedachten afdwalen tijdens de oefening, is dat niet erg. Laat ze gewoon toe. Door de spieren aan te spannen en te ontspannen, komen uw gedachten vanzelf weer terug naar uw

lichaam.

Ademhaling

- Adem in door uw neus en uit door uw mond.
- Tel tot drie als u inademt en tot zes als u uitademt.
- Als u inademt zet uw buik uit en als u uitademt zakt uw buik weer in. U kunt als u wilt uw handen op uw buik leggen om dit te voelen.

Bij het aanspannen van spieren (zie hieronder) is men soms geneigd om de adem ook vast te houden. Probeer tijdens aanspanning juist rustig door te ademen.

Bodyscan

Als u comfortabel zit of ligt, start met de scan:

- Ga met uw gedachten naar uw voeten.
- Span uw voeten aan (krom uw tenen) en hou dit 5 tellen vast.
- Ontspan daarna bewust uw voeten (laat los).
- Blijf even in deze ontspannen houding zitten of liggen.
- Ga met uw gedachten naar uw kuit.
- Span uw kuit aan (trek uw hiel in) en hou dit 5 tellen vast.
- Ontspan daarna bewust uw kuit (laat los).
- Blijf even in deze ontspannen houding zitten of liggen.
- Ga met uw gedachten naar uw bovenbenen.
- Span uw bovenbenen bewust aan (trek uw knieschijf omhoog) en hou dit 5 tellen vast.
- Ontspan daarna bewust uw bovenbenen.
- Blijf even in deze ontspannen houding zitten of liggen.
- Ga met uw gedachten naar uw hamstrings (achterkant bovenbeen) en uw billen.
- Span uw hamstrings en bilspieren aan (billen samenknijpen) en hou dit 5 tellen vast.
- Ontspan daarna bewust uw hamstrings en bilspieren.
- Blijf even in deze ontspannen houding zitten of liggen.
- Ga met uw gedachten naar uw buik.
- Span uw buikspieren aan en hou dit 5 tellen vast.

- Ontspan daarna bewust uw buikspieren.
- Blijf even in deze ontspannen houding zitten of liggen.
- Ga met uw gedachten naar uw rug.
- Span uw rugspieren aan (bijv. schouderbladen naar elkaar toe duwen) en houd dit 5 tellen vast.
- Ontspan daarna bewust uw rugspieren.
- Blijf even in deze ontspannen houding zitten of liggen.
- Ga met uw gedachten naar uw nek.
- Span uw nekspieren aan (bijv. door uw achterhoofd tegen de grond te duwen als u ligt) en houd dit 5 tellen vast.
- Ontspan daarna bewust uw nekspieren.
- Blijf even in deze ontspannen houding zitten of liggen.
- Ga met uw gedachten naar uw gezicht.
- Span uw gezichtspieren aan (bijv. door een 'gekke bek' te trekken) en houd dit 5 tellen vast.
- Ontspan daarna bewust uw gezichtsspieren.
- Blijf in deze ontspannen houding zitten of liggen.

Afsluiting:

- Na een of twee minuten: opent u uw ogen als ze gesloten waren en wordt u zich bewust van uw omgeving.
- Als u ligt draai langzaam op uw zij en kom langzaam tot zit. Strek u zelf uit. Blijf even rustig zitten voor u opstaat.
- Als u zit mag u zichzelf uitstrekken en even rustig blijven zitten voordat u opstaat.

Naast deze twee oefeningen zijn er natuurlijk nog veel meer oefeningen. Ga samen met uw eigen therapeut in gesprek welke oefeningen voor u het beste zijn.

Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/fysiotherapie-behandelingen-en-oefeningen/bijeenkomst-ademhaling-ontspanning>

Deze download is gemaakt op 14-09-2026 om 09.38 uur.