

Ademhalen en ontspannen

oefeningen bij hartrevalidatie

U bent aangemeld voor het onderdeel 'Ademhalen en ontspannen' binnen het hartrevalidatieprogramma.

Wat kunt u verwachten?

Onder begeleiding van de fysiotherapeut woont u vier weken lang een bijeenkomst bij. In een groep van ongeveer zes revalidanten gaan we in op de ademhaling en ontspanning. Met behulp van oefeningen leert u bewuster adem te halen en het verschil te voelen tussen spanning en ontspanning in uw lichaam.

De bijeenkomsten vinden plaats op **woensdag van 9.00 – 10.00 uur**.

Wat kunt u bereiken?

Door het bijwonen van de bijeenkomsten én door zelf te oefenen, zou u het volgende kunnen bereiken:

- U bewust worden van uw eigen ademhaling.
- Optimaliseren van uw eigen ademhaling, met name bij hyperventilatie.
- Optimaliseren van uw ademhaling tijdens inspanning.
- U bewust worden van spanning en ontspanning.
- Makkelijker inslapen en beter doorslapen.

Eerste bijeenkomst

In de eerste bijeenkomst gaan we met u in op de ademhaling en maakt u kennis met de ontspanningsoefeningen. We bespreken de ademhaling en horen welke ervaringen een ieder heeft op dit gebied. Ook stellen we vast wat u persoonlijk wilt bereiken.

Daarna gaat u aan de slag. U oefent uw ademhaling zodat u de verschillende vormen van ademhaling leert herkennen. Ook oefenen we de ontspannen buikademhaling. Als laatste krijgt u ontspanningsoefeningen voor het onderste gedeelte van uw lichaam.

De bijeenkomst wordt afgesloten met het gezamenlijk bespreken van de ervaringen van de dag. U krijgt adviezen mee om zelfstandig met de oefeningen aan de slag te gaan.

Tweede bijeenkomst

In de tweede bijeenkomst kijken we terug naar de ervaringen van de eerste bijeenkomst. Wat vond u ervan en op welke manier bent u er thuis mee bezig geweest? Daarna oefent u nogmaals met de ontspannen buikademhaling en doen we ontspanningsoefeningen voor het gehele lichaam.

Ook deze bijeenkomst sluiten we af met het gezamenlijk bespreken van de ervaringen bij de oefeningen. Zorg dat u zelfstandig verder gaat met oefenen!

Denk voor de derde bijeenkomst alvast na over activiteiten waarbij u thuis, op uw werk, of tijdens het sporten moeite heeft om uw ademhaling onder controle te krijgen.

Derde bijeenkomst

De derde bijeenkomst is een actieve bijeenkomst waarbij we met u gaan kijken naar de ademhaling tijdens uw dagelijkse activiteiten.

Samen bootsen we activiteiten na waarbij u moeite heeft met de ademhaling. Dit kan zijn: wandelen, bukken, reiken, traplopen, huishoudelijk werk, enzovoort. We doen dit in de trainingszaal.

Met elkaar geven we u adviezen om bij deze activiteiten de ademhaling zo goed mogelijk onder controle te krijgen.

Vierde bijeenkomst

De vierde en laatste bijeenkomst bestaat uit het herhalen van de ontspanningsoefeningen uit de eerste twee bijeenkomsten. Om het verschil goed te ervaren worden de oefeningen door een andere therapeut gedaan dan bij de eerste twee bijeenkomsten.

Deze laatste bijeenkomst gebruiken we ook als evaluatie. Wat vond u van de bijeenkomsten, heeft u behaald wat u wilde bereiken, kunt u hiermee verder?

Ademhalingsoefeningen

Voordat u aan het drie-stappen-ademhalingsschema begint, is het belangrijk dat u zich comfortabel en rustig voelt. Daarvoor kunt u het volgende doen:

- Kies, in het begin, een rustig moment van de dag uit, zodat u na de oefening niet meteen weer aan de slag hoeft.
- Doe de oefeningen in een prettige omgeving, bijvoorbeeld op een rustige kamer waar u niet gestoord kunt worden.

De basishouding

- Neem een houding aan waarin de gehele rug ondersteund wordt en u goed kunt ontspannen.
- Ga op uw rug op een comfortabele ondergrond liggen (niet te zacht) met de knieën gebogen. Eventueel met een kussentje onder het hoofd en een paar kussens onder de knieën.

Ontspan het lichaam

- Plaats de voeten iets uiteen en plat op de grond.
- Beweeg de knieën naar binnen en naar buiten en laat ze daarna zo staan dat de beide benen zonder inspanning overeind blijven. Wanneer u een kussen onder de knieën heeft liggen, voelt u dat de benen goed steunen en kunnen ontspannen.
- Voel de rug tegen de ondergrond aanliggen. Ontspan de billen.
- Laat de kaken los en laat ze iets van elkaar komen.
- Houd de ogen stil, het gezicht heeft een slome uitdrukking.
- De ellebogen zijn gesteund en staan iets van het lichaam af. De schouders rusten op de ondergrond.
- Beweeg het hoofd even naar links en rechts en laat het dan stil in het midden liggen.

Waarnemen van de ademhaling

- Leg de handen op de buik: de ene op de onderbuik, 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 beweegt.
- 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.

Ga vervolgens verder met het drie-stappen-ademhalingschema.

Drie-stappen-ademhalingschema

Stap 1

- Breng de aandacht naar 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 en wat gebeurt er tijdens de uitademing?
- Houd het gezicht ontspannen en sloom.
- Let dan ook weer op de buik. Voel dat de buik bij de inademing wat boller wordt en de uitademing inzakt.

Stap 2

- Maak de beweging van de buik bij het 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, zonder dat u helemaal uitblaast.
- Het uitademen door de mond duurt twee keer zo lang 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 ook op de adembeweging en op het ademtempo. Is er verschil met de ademhaling ten opzichte van voor de oefening?
- Herhaal deze oefening een aantal keer en oefen **twee maal** per dag ongeveer **15 minuten**.

Ontspanningsoefeningen

De ontspanningsoefeningen bestaan uit het leren aanspannen en ontspannen van verschillende spiergroepen door het gehele lichaam. Hiermee leert u de spierspanning in het lichaam te herkennen en deze spanning, indien noodzakelijk, te kunnen verminderen.

Bij de oefeningen richt u eerst de aandacht op een specifiek spiergroep. Deze spant u vervolgens flink aan waarna u de spanning weer los laat en de spier volledig ontspant. Door bewust met één specifieke spiergroep bezig te zijn wordt de aanwezige basisspanning verminderd wat een meer ontspannen gevoel oplevert.

- De oefeningen kunt u het best uitvoeren in een liggende positie op een comfortabele ondergrond, met uw hoofd op een kussen en uw knieën ondersteund met een kussen of rolletje. Indien u niet comfortabel kan liggen is een gemakkelijke stoel met hoofdsteen ook een optie.
- Zorg voor een rustige omgeving en houdt de ogen ontspannen en gesloten tijdens de oefeningen.

Spiergroepen en oefeningen

Voor elke oefeningen geldt: **voel de spanning, houd deze spanning even vast en ontspan.**

1. Linker onderbeen: houd de hiel op de grond en trek de voet naar u toe. Voel de spanning, houd deze spanning even vast en ontspan.
2. Linker bovenbeen: strek de linker knie, eventueel kunt u de tenen iets naar uw neus toe trekken.
3. Rechter onderbeen: zie punt 1.
4. Rechter bovenbeen: zie punt 2.
5. Bilspieren: duw de bilspieren tegen elkaar aan.
6. Linkerhand en onderarm: maak een krachtige vuist, terwijl de arm en hand op de grond blijven liggen.
7. Linker bovenarm en schouder: maak een krachtige vuist en strek de arm uit (til op van de grond).
8. Rechterhand en onderarm: zie punt 6.
9. Rechter bovenarm en schouder: zie punt 7.
10. Borst, schouders en bovenrug: druk de schouderbladen naar elkaar toe.
11. Nek: duw uw hoofd achterover in het hoofdkussen.
12. Kaken en onderste deel van het gezicht: druk de tanden stevig op elkaar en maak de mond zo breed mogelijk.
13. Ogen: knijp deze ogen krachtig dicht.
14. Voorhoofd: trek de wenkbrauwen zo hoog mogelijk op.

Herhaal elke oefening een aantal keer achter elkaar op uw eigen tempo en wordt u bewust van het verschil tussen de spanning en de ontspanning.

Let erop dat u tijdens het aanspannen van de spieren goed blijft doorademen.

Als u klaar bent met de oefeningen blijf dan nog even liggen en neem de tijd om de oefeningen nog eenmaal langs te lopen. Sluit de oefening in gedachten af en laat de spanning, maar niet meer dan nodig, terugkeren in uw lichaam.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem contact met ons op via een van deze telefoonnummers. U kunt ook onze website raadplegen.

Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie	020 - 634 6346
Afdeling Fysiotherapie	020 - 634 6157
Coördinator hartrevalidatie	020 - 634 6545

Adres BovenIJ ziekenhuis

Bezoekadres	Postadres
Statenjachtstraat 1	Postbus 37610
1034 CS Amsterdam	1030 BD Amsterdam