

Leren ontspannen.

Veel mensen hebben wel eens spanningen. Als u te veel of te lang achter elkaar spanningen hebt, kunt u daar last van krijgen. Daarom is het goed aandacht te besteden aan ontspanning. In deze folder staat hoe spanningsklachten ontstaan en hoe u kunt leren te ontspannen.

Gespannen spieren.

Onze spieren zijn veel vaker dan we denken extra gespannen. Bijvoorbeeld als we naar een voetbalwedstrijd kijken of naar een film op de TV. We zeggen niet voor niets dat iemand 'gespannen' zit te kijken of dat het een 'spannend' stuk is. Wie angstig is, zorgen heeft of ergens over loopt te piekeren, spant ook ongemerkt veel spieren.

Sommige mensen zitten bij hun werk steeds in dezelfde houding, bijvoorbeeld typistes, buschauffeurs en pianoleraren. Dit kan ook te veel spierspanning en daardoor klachten geven.

Het nut van spieren spannen.

We spannen onze spieren ook als we ergens bang voor zijn. Angst is een soort alarmtoestand. Als er bijvoorbeeld een auto op u af komt rijden, wordt u bang. U spant uw spieren en springt opzij. In zo'n geval is het spannen van de spieren dus heel nuttig.

Onnodige spanning.

Jammer genoeg maken mensen zich nogal eens bezorgd, ze piekeren veel, ze twijfelen voortdurend of ze alles wel goed doen. Ook hierdoor worden de spieren extra gespannen, vaak zonder dat men zich ervan bewust is. Op den duur kan deze spierspanning lichamelijke klachten geven, zoals hoofdpijn, of nek- of rugklachten.

De cirkel.

Zorgen kunnen dus leiden tot spierspanning. Spierspanning kan op den duur leiden tot lichamelijke klachten, waardoor de zorgen groter worden. Hierdoor neemt de spierspanning weer toe, enzovoort. Er is een vicieuze cirkel ontstaan...

Ontspanningsoefeningen.

Angst en zorgen zijn de grote boosdoeners. Als u daar iets aan kunt doen, is dat natuurlijk het beste. Maar als u in staat bent om de spierspanning weg te werken door ontspanningsoefeningen te doen, zullen de lichamelijke klachten verminderen. Zo wordt in ieder geval de cirkel doorbroken. En dit kan ook weer een gunstige invloed hebben op uw angst en zorgen. Ook als uw klachten hebt ten gevolge van uw werk, kunt u veel baat vinden bij ontspanningsoefeningen. Trouwens, als u wel spanningen hebt, maar geen lichamelijke klachten, kunnen ontspanningsoefeningen ook goed zijn.

Zo diep mogelijk ontspannen.

Rustig in een stoel zitten is niet genoeg om helemaal te ontspannen. Het gaat er om dat alle spieren zo diep mogelijk ontspannen worden. Dat gaat vrij gemakkelijk bij de spieren van de armen en de benen. Maar het wordt al moeilijker om de nek en de rug te ontspannen. We zijn ons niet bewust van alle spieren en we weten niet of we ze gespannen houden. Omdat het niet zo eenvoudig is de spieren zo diep mogelijk te ontspannen, moet u ontspanningsoefeningen leren. De oefening houdt in dat u oefent met voorstellingen van warmte, zwaarte, rust (koelte). Zo leert u steeds beter te voelen hoe 'ontspannen' eigenlijk aanvoelt. Uw hulpverlener kan u helpen de oefeningen te leren. Na enige tijd is het goed de oefeningen nog eens samen door te nemen om te kijken of het goed gaat.

Oefenen is nodig.

Ontspannen zal niet één, twee, drie lukken. Dat komt vooral doordat u uw gespannenheid misschien in de loop van vele jaren hebt opgebouwd. Om daar weer vanaf te komen, moet u oefenen. Probeer u de ontspanningsoefening thuis zo goed mogelijk te doen. Neem daar iedere dag de tijd voor. In het begin zal het zeker niet vlekkeloos gaan. Laat dan de moed niet zakken, maar blijf volhouden.

De moeite die het kost, weegt zeker op tegen wat u ervoor terugkrijgt: langzamerhand krijgt u meer controle over de spanningen in uw lichaam en minder last van klachten.

Overdrijf het niet.

Natuurlijk, oefenen is belangrijk. Maar u moet zich ook weer niet overdreven inspannen voor de oefeningen. Dat zou op zichzelf al weer spanningen geven. U hoeft geen prestatie te leveren, of een tien te halen voor een oefening, een zeven is ruim voldoende. Doe het rustig aan.

Wanneer oefenen?

Kies in het begin een paar rustige momenten van de dag uit. Ga niet oefenen als u haast hebt, snel naar uw werk moet, wanneer er iemand op u zit te wachten, of als u er toch niet met uw gedachten bij kunt blijven. Het is ook niet goed om te oefenen met een volle maag.

Cassettebandje/CD/ download via internet [www.spell-online.nl].

Als u een geluidsmedium (dus cassettebandje/cd/geluidsbestand op internet oid.) met oefeningen hebt gekregen, is het, zeker in het begin, verstandig dit hulpmiddel te gebruiken bij het oefenen. Als u de oefeningen op een gegeven moment kent, probeer het dan zonder dit medium te doen. Leer niet alleen te ontspannen op het stemgeluid van het medium, maar leer wat u moet doen om straks zelf te kunnen ontspannen. U hoort het woord 'rustig' vrij vaak vaak terugkomen. Zeg dit woord steeds inwendig mee en gebruik het ook als u zonder geluidsmedium oefent.

Waar oefenen?

Zoek in het begin een prettige omgeving uit om te oefenen. Een rustige kamer, alleen of, als u wilt, met iemand anders erbij. Zorg ervoor dat u niet gestoord kunt worden. Als u de oefeningen wat beter onder de knie krijgt, kunt u ze ook doen op andere momenten van de dag, in minder rustige situaties. Bijvoorbeeld tussendoor op uw werk, als u in de trein zit, als de kinderen even buiten spelen. Het is eigenlijk de bedoeling dat u de omstandigheden, waaronder u zich ontspant, steeds moeilijker maakt.

Houding om te oefenen.

In het begin kunt u de oefening op bed doen. Het beste is echter de oefening zittend te doen op een rechte stoel, eventueel met arMLEUNINGEN. Gebruik de stoel helemaal, zodat het hele lichaam ondersteund wordt. Met andere woorden: de rug tegen de leuning van de stoel (dus niet onderuit gezakt), de voeten plat op de vloer, recht onder de knieën (dus niet de benen gestrekt), de onderarmen losjes op de benen of op de leuning van de stoel. De schouders losjes naar beneden. In een stoel met een hoge leuning kunt u het hoofd achterover laten rusten. Laat anders het hoofd iets voorover hangen; vermijd daarbij spanning in de nekspieren.

Noteer hoe het oefenen gaat.

Zeker in het begin is het belangrijk om na elke oefening een aantekening te maken. Wat u hebt opgeschreven, kunt u bespreken op de volgende afspraak met degene die u behandelt. Als het nog niet goed lukt, kunt u dan bespreken hoe dat komt, en wat er moet veranderen om het wel te laten lukken. Noteer daarom de datum, het tijdstip en de duur van de oefening. Geef uzelf een rapportcijfer en maak een opmerking over het verloop. De opmerkingen over het verloop kunnen bijvoorbeeld zijn: "ik was heerlijk ontspannen", "ik werd een paar keer gestoord", "ik viel zomaar in slaap", "ik bleef alsmAAR aan mijn werk denken", "mijn spieren gingen een beetje pijn doen", "ik vond het een beetje saai", "ik werd er juist meer gespannen van", enzovoort. Noteer ook of u de oefening met of zonder geluidsmedium hebt gedaan. De reacties kunt u op de volgende manier opschrijven:

Datum	tijdstip en duur	cijfer	opmerking	cassette/CD
2/11	21.30-21.50	8	<i>lekker ontspannen</i>	<i>wel</i>
3/11	11.40-11.50	6	<i>bleef spanning in mijn buik voelen</i>	<i>niet</i>
<i>enz.</i>	<i>enz.</i>	<i>enz.</i>	<i>enz.</i>	<i>enz.</i>

Beweging.

In het algemeen geldt, dat bewegen (wandelen, zwemmen of fietsen) en sporten goed zijn om te ontspannen. Na de lichamelijke inspanning is het vaak gemakkelijker om te ontspannen. Maar ook hier geldt: niet overdrijven! Het is zeker niet gezond om plotseling hele middagen te gaan sporten als u in geen jaren iets aan sport gedaan hebt. Overleg met uw hulpverlener.

Tenslotte.

In deze folder staat vooral hoe u thuis kunt leren ontspannen. Er zijn echter ook andere mogelijkheden om te leren ontspannen: bijvoorbeeld in groepsverband, zoals bij yoga, of door middel van haptonomie (een soort fysiotherapie). Als u denkt dat een van deze vormen meer geschikt voor u is, bespreekt u dat dan met uw hulpverlener. Hij of zij kan u hier meer over te vertellen en u eventueel doorverwijzen.

[oorspronkelijke tekst folder Stichting O&O i.s.m. NHG]

SPELL 0252-222240 11 december 2009