

Relaxatie en kanker

Informatiebrochure



Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL.....	3
1 SPANNING EN ONTSPANNING.....	4
2 WAAROM ONTSPANNEN?	4
3 MOGELIJKHEDEN.....	5
4 TECHNIEKEN.....	5
5 CONTACTGEGEVENS	6

1 Spanning en ontspanning

Spanning krijgt men niet alleen bij ingrijpende, negatieve gebeurtenissen. Heel de dag door bouwt men kleine momenten van stress op, vaak zonder het zelf te merken: tijdens de 'ochtendspits' om de kinderen naar school te brengen, in de auto wanneer men weer eens in de file belandt, op het werk bij het doornemen van een overvolle agenda,... Ook leuke, positieve gebeurtenissen kunnen onrust oproepen.

Die kleine en grote (dagelijkse) spanningen stapelen zich op. Regelmatig wordt die stress ontladen maar niet altijd volledig. Vaak blijven spanningsrestjes over, ook al merkt men dat niet altijd. Om deze niet te vermijden oorzaken van stress beter aan te kunnen, is het belangrijk regelmatig bewust tijd te maken voor ontspanning om het algemeen spanningsniveau zo laag mogelijk te houden.

2 Waarom ontspannen?

Spanningen kunnen bij iedereen anders tot uiting komen en niet iedereen reageert op dezelfde manier op eenzelfde prikkel. Wat voor de één een bron van stress is, is dat niet noodzakelijk voor de ander.

Spanningsklachten zijn het gevolg van een te langdurige blootstelling aan stress en onrust. Ze kunnen zich op verschillende manieren uiten : lichamelijk (bv. spanningshoofdpijn), emotioneel (bv. nerveus, onrustig zijn), verstandelijk (bv. concentratiestoornissen) en gedragsmatig (bv. meer alcohol en medicatie gebruiken). Spanningsklachten zijn een alarmteken, een waarschuwing van het lichaam dat men tijd moet maken voor zichzelf, dat men het rustiger aan moet doen.

Regelmatig tijd maken voor ontspanning verlaagt de stresspieken. Een evenwichtige afwisseling tussen stress en ontspanning is ideaal voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid op korte en lange termijn. Behalve het goede gevoel tijdens een ontspanningsmoment zelf, voelt men zich ook fitter en meer uitgerust nadien. Men heeft meer energie en de geest staat scherper.

3 Mogelijkheden

Een goede ontspanning is voor iedereen anders. De ene komt met vernieuwde energie terug van een lange wandeling, de andere laadt zijn batterijen weer op door het lezen van een goed boek. Het is belangrijk die activiteit te kiezen waar u zich goed bij voelt, die u leuk en ontspannend vindt. Kies voor gezonde alternatieven en tracht zoveel mogelijk minder gezonde alternatieven zoals roken, geneesmiddelen of alcohol te vermijden.

Soms heeft u misschien het gevoel niet voldoende te ontspannen met één van bovengenoemde activiteiten maar wilt u zeer bewust leren omgaan met de spanning. Een ontspanningstechniek aanleren kan u misschien het gewenste gevoel van ontspanning geven. Dit gaan we via eenvoudige technieken proberen aan te leren. Met een geduldige houding en niet forceren kan u vertrouwd raken met deze vaardigheden.

4 Technieken

Er zijn verschillende soorten ontspanningstechnieken die men, aangeleerd bij een deskundige, zelf kan doen. Het zijn geen wondermiddelen maar hulpmiddelen om spanning te ontladen. Men oefent vaardigheden waarbij geleerd wordt om een ontspannen gevoel op te roepen.

» **Ademhalingsoefeningen:** dit is de eenvoudigste relaxatietechniek, maar daarom niet minder efficiënt. Via observeren en bijsturen van de ademhaling ervaart men een diepe rust. Men heeft 4 soorten ademhaling: borst-, buik-, flank- en totale ademhaling.

We ademen altijd in via de neus en ademen uit via de mond. De buikademhaling is het meest geschikt om te ontspannen en gebruiken wij dan ook het meest. Wanneer men zich concentreert op de ademhaling, kan men al een flink stuk tot rust komen.

» **Visualisatie:** via visualisatie leert men een ontspannen gevoel oproepen door zich een beeld of situatie voor te stellen waarvan men tot rust komt, bv. een bootje dat dobbert op zee, een strand waar men geniet van de zon.

- » **Progressieve relaxatie volgens E. Jacobson:** in de progressieve relaxatie leert men spiergroep na spiergroep te ontspannen. Men maakt daarbij gebruik van het verschil tussen spanning en ontspanning. Eerst wordt de aandacht gericht op een bepaalde spiergroep, nadien spant men die spiergroep op om hem daarna opnieuw te ontspannen.
- » **Autogene training volgens J.H. Schultz:** autogene training is een vorm van zelfhypnose. Men doet bepaalde uitspraken tegen zichzelf over lichamelijke gewaarwordingen, bv. het warm, zwaar en ontspannen worden van bepaalde delen van het lichaam. Men stelt zich ook rustgevende situaties voor, bv. rustig op een warm strand liggen.
- » **Sofrologie:** in de sofrologie worden westerse relaxatievormen en oosterse meditatietechnieken gecombineerd om de harmonie tussen lichaam en geest te bevorderen.
- » **Eutonie:** doel van eutonie is een zo groot mogelijk evenwicht bereiken. Dat kan men leren door bewegingen bewust uit te voeren en verkeerde zithoudingen, slechte bewegingsgewoonten en verkrampingen van de spieren te corrigeren. Men leert ook ontdekken hoe men met gedachten en gevoelens omgaat en hoe dat inwerkt op lichamelijk gedrag.
- » **Yoga:** letterlijk vertaald, betekent yoga 'meester over zichzelf', dat men zichzelf in de hand heeft en zo gezond mogelijk is. Dit begint met bewust loslaten van dingen die u bezighouden. De ademhaling en lichaams oefeningen spelen daarbij een belangrijke rol.
- » **Meditatie:** bij meditatie berust alles op bewuste ontspanning, een rusten in het innerlijke, verhoogde zelfkennis, een stopzetten van de malle molen van het denken. Er bestaan meerdere meditatietechnieken zoals mindfulness-training.
- » **Tai-chi:** tai-chi bestaat uit een aantal eenvoudige, langzame, mooie en sierlijke lichaamsbewegingen die als een soort dans met elkaar zijn verbonden en die dikwijls in open lucht worden uitgevoerd. Langzame bewegingen helpen te concentreren op de eenheid van lichaam en geest.

5 Contactgegevens

Mevr. Sara Van den Spiegel
 Kinesitherapeut AZ Alma
 Tel. 09 310 06 95