

Ontspanningstherapie

afdeling revalidatie

De ontspanningstherapie is onderdeel van het revalidatieprogramma op de afdeling revalidatie van Noordwest Ziekenhuisgroep (Noordwest).

Wat is ontspanningstherapie?

Ontspanningstherapie kan helpen bij uw herstel en het leren omgaan met uw beperkingen. De ontspanningstherapie kan zorgen voor meer rust in hoofd en lichaam.

Voor de werking van het menselijk lichaam is het heel belangrijk dat u (in)spanning afwisselt met rust. De afdeling revalidatie van Noordwest biedt 5 vormen van ontspanningstherapie aan:

1. Autogene Training (AT)
2. Adem- en Ontspanningstherapie (AOT)
3. loop en herstel
4. mindfulness
5. dansante fysiotherapie

De therapie is geschikt bij alle diagnoses. Als uw revalidatie behandeling start, dan bekijkt de therapeut samen met u welke ontspanningsvormen het beste bij u passen. Een gespecialiseerde fysiotherapeut of ergotherapeut geeft de ontspanningstherapie op de afdeling revalidatie.

Autogene Training

Bij Autogene Training krijgt u een techniek aangeleerd die bedoeld is om tot zelfontspanning te komen. Onderdelen die in deze training aanbod komen zijn:

- bewustwording van spanning en ontspanning
- rustmomenten nemen
- energie opdoen (zonder te slapen)
- aandacht verleggen van pijn naar andere gevoelens in het lichaam

De oefening werkt meteen. Het is daarmee geschikt om ontspanning te ervaren tussen uw dagelijkse activiteiten door of vlak voor het slapen. De therapeut geeft u de instructies terwijl u zit in een comfortabele stoel.

Adem- en Ontspanningstherapie

Bij deze vorm van ontspanning zit of ligt u minder stil. De oefening gaat samen met herhaalde, rustige bewegingen. Er is veel afwisseling in oefeningen mogelijk. U wordt bewust van uw lichaam en ademhaling op een prettige manier. Ook leert u hoe u het niveau van spanning zelf kunt aanpassen. Het is bij dit onderdeel belangrijk dat u gevoelens uit het lichaam bewust kunt ervaren.

Loop en herstel

U maakt kennis met het zogenoemde 'mindfull wandelen'. Bij deze therapie wandelt u om ontspanning te ervaren en energie op te doen.

Mindfulness

Het doel van mindfulness oefeningen is om u te trainen aandachtig te zijn. U oefent om met aandacht waar te nemen wat er is, in het hier en nu, zonder daarover te oordelen. Het uiteindelijke doel is om ervoor te zorgen dat u minder last heeft van negatieve dingen in uw leven, waar u niet onderuit kunt. U traint zich in een andere manier van kijken. Een andere manier van waarnemen.

Dansante fysiotherapie

Bij dansante fysiotherapie oefent u om:

- op een ontspannen manier te bewegen en
- overbodige spierspanning los te laten

U wordt zich meer bewust van wat u voelt in uw lichaam en hoe u daarmee om kan gaan.

Er wordt gebruik gemaakt van onderdelen uit de dans. U oefent op muziek. Dit maakt de dansante therapie plezierig om te doen. U hoeft niet te kunnen dansen. De therapeut stemt de oefeningen af op uw kunnen.

Hoe kunt u zich voorbereiden op de ontspanningstherapie?

U bent in behandeling op de afdeling revalidatie. De ontspanningstherapie is een onderdeel van uw revalidatie traject. De ontspanningstherapie vindt plaats op de afdeling revalidatie.

Draag gemakkelijk zittende kleding tijdens de therapie en zet uw mobiele telefoon op stil.

Uw vragen

Heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling revalidatie:

- locatie Alkmaar, telefoonnummer 072 – 548 3290
- locatie Den Helder, telefoonnummer 0223 – 69 6481