

Over spanning

Spanning is nuttig. Elk mens bouwt spanning op, om in tijden van drukke werkzaamheden of stressvolle situaties te kunnen blijven functioneren. Maar als de spanning in het lichaam blijft, terwijl de oorzaak is verdwenen, dan ontstaan klachten. Die verminderen of verdwijnen als de spanning afneemt. Als u klachten houdt, of als de gekozen behandeling slechts tijdelijk werkt, dan kan Adem- en Ontspanningstherapie (AOT) uitkomst bieden. In deze brochure vindt u meer informatie over deze therapievorm.

Wat is Adem- en Ontspanningstherapie?

Adem- en Ontspanningstherapie (AOT) is meer dan de optelsom van ademtherapie en ontspanningstherapie. Ademtherapie is het helpen herstellen van een natuurlijke- en ontspannen adembeweging, die door het gehele lichaam voelbaar is.

Ontspanningstherapie is het bewust worden en het leren hanteren van lichamelijke- en mentale gespannenheid.

Met AOT krijgt u inzicht in hoe u met spanning omgaat en u leert hoe u zelf uw spanning kunt reguleren, zodat er balans ontstaat tussen spanning en ontspanning. Dat leert u via oefeningen en instructies tijdens de behandelingen.

De behandeling

- **Indicatie**

In de eerste vier behandelingen wordt de indicatie voor AOT vastgesteld. Tijdens deze behandelingen onderzoeken we welk probleem de verhoogde spanning bij u veroorzaakt. U leert via aandacht, voorstelling, houding, beweging en ademhaling of een probleem samenhangt met een verhoogde spanning en u leert hoe deze door uzelf verminderd kan worden. De oefeningen en instructies kunnen zowel liggend, zittend of staand zijn. Ze zijn in principe voor iedereen uitvoerbaar en sluiten aan bij houdingen in het dagelijks leven. Ook zijn handgrepen (zachte manuele technieken) mogelijk.

- **Inzicht**

Tijdens de behandelingen wordt het duidelijk of het probleem reageert op de ontspanning. Er ontstaat inzicht in de aard van de ontspanningsreactie: is dat vooral een mentale spanningsafname of is het lichamenlijk? Komt

het door de verbeterde kwaliteit van bewegen, of omdat u anders omgaat met uw ademhaling? Ook kan een nieuw inzicht in de inhoud en betekenis van spanning voor u ontstaan.

- **Winst**

De reden van de spanningsklachten is voor ieder mens verschillend, maar de winst van AOT is voor ieder hetzelfde: door het ontstane inzicht bent u in staat om spanningsklachten in de toekomst te voorkomen, waardoor u niet afhankelijk blijft van behandeling. U ontdekt wat u zelf kunt doen: vaker rustpauzes nemen, het ademen regelen, de schouders of kaken bewust loslaten, de aandacht verleggen, etcetera.

- **Aantal behandelingen**

De gemiddelde duur van de therapie is 6 tot 8 behandelingen. Soms zijn meer behandelingen nodig. Het aantal en de frequentie bespreekt u samen met uw behandelaar en dit wordt periodiek geëvalueerd. In overleg wordt gerapporteerd naar de verwijzer en/of uw (huis)arts.

Bij welke klachten is AOT zinvol?

Spanningsgerelateerde klachten; klachten zonder lichamelijke oorzaak, zoals hyperventilatie, gevoel van gespannenheid, vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, burn-out, concentratie-problemen.

Psychische problemen, zoals angst, depressie, fobieën, paniek, trauma-verwerking.

Functionele problemen, bijvoorbeeld houdings- en ademproblemen, rug- en nekklachten, chronische pijn, CANS, slechte rompbalans, whiplash, stemproblemen.

Problemen met lichamelijke oorzaak die tot spanningen kunnen leiden, zoals neurologische problemen, hart- en longproblemen en andere aandoeningen.

Algemene informatie

Over Van Dixhoorn

De grondlegger, dr. J.J. van Dixhoorn, is arts en opleider. Hij heeft de methode ontwikkeld en de invloed van spannings-bewustwording en regulatie wetenschappelijk getoetst bij hartpatiënten.

- Informatie over de achtergrond van AOT, publicaties, onderzoeksresultaten, enz. is te vinden op de website van het opleidingscentrum AOT www.methodevandixhoorn.com

Over de behandelaren

Alle Adem- en Ontspanningstherapeuten hebben een pedagogische, psychosociale, medische of paramedische achtergrond, hebben de driejarige opleiding AOT gevolgd en zijn registerlid van de beroepsvereniging.

- Namen en adressen van de behandelaren in Nederland vindt u op de website van de Adem- en Ontspanningstherapie Stichting (AOS): www.ademtherapie-aos.org

Kosten en vergoeding

De kosten voor AOS worden door een aantal zorgverzekeraars momenteel (gedeeltelijk) uit het aanvullende pakket vergoed. Soms wordt dit gedaan op basis van fysiotherapie of psychologische hulp. Als de therapie deel uitmaakt van een re-integratietraject, kan de werkgever of een arbeidsongeschiktheidsverzekering met de behandelaar afspreken de kosten te dragen.

- Meer informatie over vergoedingen en de therapie vindt u op de website van de beroepsvereniging www.vandixhoornvereniging.nl

Adem en Ontspanningstherapie

Methode Van Dixhoorn

