



Niet lekker in uw vel....? Goed ademen helpt!

Door Arlinda Heerkens



Hyperventilatie, een disfunctioneel adempatroon. Beide termen worden gebruikt als de ademhaling verkeerd is of verstoord is. Langdurig onder spanning staan kan leiden tot een verstoorde ademhaling.

Acute paniekaanvallen brengen een versnelde, gespannen ademhaling met zich mee. Een langdurig verstoorde ademhaling kan vervolgens weer leiden tot onaangename en onbegrepen lichamelijke klachten.

DE RELATIE TUSSEN ADEMHALING EN ONBEGREPEN LICHAMELIJKE KLACHTEN

Ademen doen we normaal gesproken vanzelf. Het ademhalingscentrum stuurt onze ademhaling. Hij past de ademhaling desgewenst aan veranderde situaties aan. Als we hard gaan rennen versnelt onze ademhaling, als we vervolgens stil gaan staan vertraagt onze ademhaling. Je hoeft er niet bij na te denken; de ademhaling regelt zichzelf. Bij hevige stress, angst of ingrijpende emotionele gebeurtenissen wordt het ademcentrum geprikkeld en gaat je ademhaling zich ook automatisch versnellen. Als het stressmoment voorbij is, vertraagt de ademhaling zich weer automatisch.

Tot nu toe is er niets aan de hand en werkt het ademhalingscentrum normaal. Bij langdurige, chronische stress raakt ons lichaam 'gewend' aan een versnelde ademhalings-toestand en kan deze versnelde en verstoorde ademhaling een eigen leven gaan leiden. Het ademhalingscentrum went aan deze nieuwe situatie en raakt ontregeld.

We voelen ons opgejaagd, we krijgen hartkloppingen in rust of zijn regelmatig duizelig. Dit voelt onprettig en levert vervolgens weer spanningen, slapeloosheid en vermoeidheid op.

Op den duur leiden deze spanningen, doordat de spieren zich gaan verkrampen, vervolgens weer tot uitgebreide en onbegrepen lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, nek- en schouderklachten en rugklachten. Maar ook buikpijn, duizeligheid, tintelingen in vingers of rond de mond kunnen het gevolg zijn van een verstoorde ademhaling.

HOE KOMEN WE WEER LEKKER IN ONS VEL?

Het opsporen van de veroorzaker van een verstoord ademcentrum is natuurlijk een eerste vereiste. Waardoor zijn we zo gestrest? Stress reageert goed op beweging. Spierverkrampingen zijn goed op te lossen door middel van het gewricht losmaken van gewrichten, spieren en bindweefsel. Het is daarnaast raadzaam om de verstoorde ademhaling aan te pakken, het ademcentrum is ontregeld en zal weer hersteld moeten worden om uit de vicieuze cirkel te komen.

Door middel van ademoefeningen wordt de ademhaling laag naar de buik gebracht en kan ons adempatroon weer herstellen... Een hersteld en gezond ademcentrum normaliseert de spierspanningen in het lichaam na een lichamelijke of mentale inspanning en geeft ons weer het vermogen om te ontspannen.

www.osteopathiehapert.nl

www.fysiofithapert.nl

Alexanderhof 11 • 5527 EH Hapert

Telefoon 0497-388034