



“Ik leer patiënten adem- en ontspanningstechnieken”

Als MS-patiënt is jezelf injecteren met een medicijn iets wat bij het leven kan gaan horen. Maar dat wil niet zeggen dat het daarom gemakkelijk is. Sterker nog, er zijn patiënten die last hebben van prikangst. De adem- en ontspanningstherapie volgens de methode Van Dixhoorn kan uitkomst bieden”, aldus Marianne Ambagtsheer.

Marianne Ambagtsheer is als logopediste werkzaam in het St. Antonius Ziekenhuis in Nieuwegein. Ze is ook geregistreerd adem- en ontspanningstherapeute volgens de methode Van Dixhoorn. Marianne gebruikt deze methode onder meer om patiënten van hun prikangst af te helpen. “Dr. Van Dixhoorn verdiepte zich niet alleen in het onderwerp stress, maar ook in de diverse methoden om

de ademhaling te reguleren en een algehele ontspanning te bewerkstelligen. Op basis hiervan ontwikkelde hij een eigen methode, gebaseerd op oosterse en westerse technieken. Het gunstige effect van deze methode is wetenschappelijk vastgesteld bij hartpatiënten.” De instructies en handgrepen sluiten aan op het dagelijks leven. “Van Dixhoorn heeft er ruim dertig jaar aan gesleuteld om te komen tot wat het nu is. Alle

oefeningen zijn eenvoudig en veilig. Je hoeft echt niet in een yogahouding op je hoofd te gaan staan voor het werkt.”

Iedereen is anders

De methode Van Dixhoorn is anders dan andere ademhalings- en ontspanningstechnieken, aldus Marianne. “Het is een procesgericht model in plaats van lineair. Dat betekent dat de methode rekening houdt met hoe iemand reageert. Iedereen is nu eenmaal anders. Ik doe een oefening met een patiënt, vervolgens kijk ik welke signalen de patiënt afgeeft en wat zijn lichamelijke reactie is en daar stem ik het vervolg van de oefening op af. Ik denk dus niet op

voorhand: ik weet wat jij nodig hebt en zo doen we het en niet anders.”

Lichaamsbewust

Marianne past de methode toe bij chronische pijnklachten (onder andere rugklachten en bekkeninstabiliteit), maar ook bij hyperventilatie, spanningsklachten en bij mensen met prikangst. De start is altijd dat de patiënt zich lichaamsbewust wordt.

“De patiënt moet zich bewust worden van zijn lichamelijke spanning én dat hij daar zelf invloed op kan uitoefenen. In de praktijk komt het erop neer dat ik begin met een concentratieoefening: hoe is het op dit moment?

Zo verfijn je steeds meer.” Ze werkt in principe een-op-een. “Ik lever maatwerk en dat gaat het best door met één patiënt per sessie te werken. Dan kan ik me daar helemaal op concentreren. Bij prikangst zijn vier sessies overigens meestal voldoende.”

Einddoel

Soms behandelt Marianne ook groepen. “Ik maak deel uit van een groep therapeuten, binnen het behandelprogramma van het St. Antonius Ziekenhuis, die mensen met MS met chronische moeheid behandelt. Iedere therapeut doet dat vanuit zijn eigen discipline, bijvoorbeeld fysiotherapie, ergotherapie

De patiënt moet zich bewust worden van zijn lichamelijke spanning én dat hij daar zelf invloed op kan uitoefenen

Samen gaan we het lichaam langs. Je stelt vast waar de patiënt lichamenlijk angst voelt, welke spieren zich aanspannen bij angst. Bij de één verstrakken de schouders, de ander klemt zijn kaken op elkaar en soms verkrampert iemand totaal. Vervolgens doen we een oefening, dat kan een ademhalingsoefening zijn maar ook een bewegingsoefening of een aandachtsoefening en daarna kijken we wat er anders is geworden.”

Droogoefenen

Marianne laat de patiënten thuis oefenen zodat ze steeds beter in staat zijn zich te ontspannen. Pas als dat goed gaat richt ze zich op de specifieke angst, bijvoorbeeld prikangst. “Tijdens de sessie gaan we droogoefenen. Bij MS prikt een patiënt zich iedere keer op een andere plek, de buik of de bil. In zo'n houding ontspan je moeilijker. Ik laat de patiënt die houding aannemen en zich inbeelden hoe het voelt als hij zichzelf moet prikken. Dan kijk ik welke specifieke spanning dat lichamenlijk oproept en welke oefeningen helpen om te ontspannen.

en de adem- en ontspanningstherapie.

Dat doen we in vijf sessies, daar leren we de mensen een evenwicht vinden tussen inspanning en ontspanning.”

Maar altijd is het einddoel van Marianne dat de patiënt zijn angst de baas wordt.

“Ik leer de patiënt zelf omgaan met zijn specifieke spanning, angst en pijn.

Daarvoor geef ik handvatten in de vorm van verschillende oefeningen. De patiënt kan kiezen wat het best bij hem past en dat toepassen, want uiteindelijk moet hij het zelf doen. Als ik zie dat de behandeling vruchten afwerpt, geeft dat enorm veel voldoening. Daar doe ik het allemaal voor.”

Kijk voor meer informatie op:
www.methodevandixhoorn.nl