



Relaxatie als manier om met stress en pijn om te gaan

Materiaal

Opdracht buikademhalingsoefening

Opdracht relaxatie-oefening

Relaxatiedagboek

lichaamsscan oefening (www.actinactie.nl, te downloaden als mp3-fragment)

Instructies

Het is belangrijk om mee te geven dat:

- stress en pijn elkaar kunnen versterken: stress kan leiden tot meer pijn, maar chronische pijn kan leiden tot stress
- ontspanningsoefeningen/technieken kunnen zorgen voor een afname van de spanning en de negatieve emoties en meer grip helpen krijgen op de pijn
- de ontspanningstechnieken niet bedoeld zijn om de pijn te verminderen, waardoor het geslaagd zijn van een ontspanningsoefening niet bepaald wordt door een afname van pijn na uitoefening. Wel wordt in verschillende studies teruggevonden dat meermaals inoefenen en dit voor lange tijd kunnen ondersteunen bij het omgaan met de pijn.
- de opdrachten worden best uitgevoerd in een rustige omgeving en op een rustig moment. Een relaxatiedagboek kan je helpen opvolgen hoeveel en wanneer werd geoefend om dit onder de knie te krijgen.

MEDEFINANCIERING
DOOR:



PARTNERS





Opdracht korte lichaamsscan

Hiervoor kan gebruik worden gemaakt van het geluidsfragment (terug te vinden op www.actinactie.nl) - korte bodyscan.

Deze oefening vraagt dat je met je aandacht verschillende lichaamsdelen afgaat i.p.v. enkel aandacht te hebben voor het lichaamsdeel waar de pijn zich bevindt (bijv. iemand met een rugproblematiek is zich meestal heel bewust van de rug, maar voelt andere lichaamsdelen minder of niet) of net te vermijden dat je je aandacht richt op het pijnlijke lichaamsdeel.

Er wordt gevraagd je lichaam en de pijn te "scannen" met vriendelijke aandacht en hierdoor "toeschouwer" te zijn van de gewaarwordingen. Als je vaststelt dat het moeilijk is de instructies te volgen, stel dan vast dat je bent afgedwaald en naar welk lichaamsgebied om vervolgens de oefening verder te zetten. Doel van deze opdracht is ervaren van gewaarwordingen, zowel de aangename als de niet aangename.

Bronnen

www.actinactie.nl - korte bodyscan download

Veehof, M., Schreurs, K., Hulsbergen, M., Bohlmeijer, E. (2015). Leven met pijn. De kunst van het aanvaarden. Boom hulpboek.



Opdracht buikademhaling

De doelstelling van deze oefening is om je ademhaling regelmatig te maken. Langzaam in en uitademen. De oefening helpt om je rustig te maken en je spanning te verlagen.

Leg je hand op je buik (of twee handen in je zij)

Adem door je neus en tel tot drie, de hand die op je buik ligt gaat omhoog.

Stop: hou de lucht 1 tel vast

Adem door je mond en tel tot 6, je hand op je buik daalt

Houdt je mond in een tuitje en tel tot drie zonder verder te ademen

Sluit je mond en adem terug door je neus en tel tot drie, zet je buik uit.

Tips om deze oefening te doen:

Oefen dit zeer veel: minstens 5 keer per dag gedurende twee minuten

Doe het eerste op rustige momenten

Om je beter te concentreren, sluit je ogen

Maak daarna bewust tijd op regelmatige tijdstippen om te oefenen

Oefen daarna op momenten dat je het nodig hebt.



Korte spierontspanningsoefening

We overlopen ons lichaam en gaan achtereenvolgens verschillende spieren opspannen en ontspannen.

Ga zitten op een stoel. Neem een gemakkelijke houding aan. Je beide voeten naast elkaar op de grond. Je rug gesteund door de leuning. Je armen losjes hangend, je handen op je schoot of op de leuning van je stoel. Laat je ogen dichtvallen. Adem 1 keer diep in, hou even vast en adem uit.

Breng je aandacht naar je handen en armen. We kunnen deze spieren spannen door de armen recht voor ons uit te strekken en je handen te ballen tot vuisten. Doe dat nu. Voel de spanning in je armen en handen. Blijf even in die houding, dit is spanning. Laat los, ontspan. Laat onmiddellijk je armen vallen. Blijf met je aandacht bij het gevoel in je beide handen en armen. Voel het verschil met daarjuist. Voel hoe de spieren loskomen en zich langzaam ontspannen. Je hoeft er niets voor te doen, enkel met je aandacht blijven bij het gevoel van deze spieren.

Vervolgens breng je de aandacht naar je gezicht. De spieren van je gezicht kan je spannen door even een gek gezicht te trekken. Je fronst je wenkbrauwen, knijp je ogen dicht, trek je neus op, duw je tong tegen je verhemelte en pers je lippen op elkaar. Doe dat nu. Hou dit even vast. Voel je de spanning in je gezicht? Blijf je aandacht richten op dat gevoel. Laat los, ontspan. Voel hoe de spanning wegtrekt. Voel hoe je voorhoofd glad is, je ogen ontspannen worden, je kaken en je lippen ontspannen. Voel hoe je voorhoofd glad is, je ogen ontspannen worden, je kaken en je lippen ontspannen. Voel hoe je nog meer ontspanning krijgt, door je wenkbrauwen en je oogleden wat te laten zakken. Ze worden wat zwaarder. Voel hoe je kaken van elkaar verwijderd zijn en voel nog meer ontspanning in het onderste gedeelte van je gezicht door je onderste lip van je bovenste lip te verwijderen. Let goed op het verschil met spanning in je gezicht.

Breng je aandacht naar je nek en schouders. Span deze spieren door je schouders op te trekken en een beetje naar achter te brengen. Duw je kin naar je borstkas. Doe dat nu. Voel de spanning in je schouderbladen en je nek. Let goed op dit gevoel. Laat los, ontspan. Laat je schouders zakken. Zorg ervoor dat je hoofd recht op je lichaam staat, dat je nek niet meer gebogen is. Blijf met je aandacht bij je schouders en nek. Voel het



verschil. Voel hoe de spieren langzaam loskomen en meer en meer ontspannen aanvoelen. Laat je schouders goed zakken.

Breng e aandacht naar je romp. We gaan ons richten op de borstkas en de buik. Span deze spieren door diep in te ademen, je buik naar voren te drukken en je borstkas vol lucht te zetten. Doe dat nu. Hou dit gevoel goed vol. En laat los, ontspan. Adem rustig verder. Let goed op het gevoel in je borstkas en buik. Voel hoe de spanning wegebt. Voel hoe de spieren kunnen ontspannen. Adem rustig en regelmatig met je buik. Blijf rustig ademen terwijl je voelt hoe je romp meer en meer kan ontspannen.

Tenslotte richten we ons op de beide benen en voeten. We kunnen deze spieren spannen door je benen voor je uit te strekken, de dijen op te spannen en je voeten en tenen naar je toe te trekken. Doe dat nu. Voel de spanning in je benen en je voeten. Blijf met je aandacht bij dit gevoel. Hou even vol. Laat los, ontspan. Breng je benen en voeten terug recht onder je. Let goed op je gevoel. Voel hoe de spanning kan loskomen en uit je benen kan wegvloeien. Voel hoe je voeten ook lossen en meer ontspannen kunnen aanvoelen.

Blijf nu zo zitten. Adem rustig in en uit. We overlopen nog eenmaal al onze spieren. Als je nog spanning voelt, probeer dan als je uitademt nog wat spanning uit dat lichaamsdeel te laten wegvloeien. Je armen en handen zijn ontspannen. Je gezicht is ontspannen. Je nek en schouders zijn ontspannen. Je romp is ontspannen. Je benen en voeten zijn ontspannen. Je ademt rustig in en uit.

We tellen van drie tot een. Bij drie beweeg je ge armen en benen. Bij twee draai je wat met je hoofd. Bij een doen we onze ogen open. Drie, twee, een.

