

Ademhalingstherapie

Hyperventilatie



ICZO www.iczo.be

Inleiding

Ademen doe je vanzelf, zuurstof in en koolzuurgas uit. Je ademhaling past zich aan aan jouw activiteit en energiebehoefte.

Van slaap en rust naar matige activiteit en intense sport.

Voor velen onder is ademen minder evident. Dit als gevolg van longziekte (COPD, COVID...) of owv een dysfunctioneel adempatroon. Een vorm van dysfunctioneel ademen is hyperventilatie. Hierbij gaan we meer ademen dan wat ons metabolisme eigenlijk nodig heeft. Hyperventilatie kan oa ontstaan door medische redenen maar ook als gevolg van emotionele spanning.

Een dysfunctioneel adempatroon kan een erg belangrijke impact hebben op onze inspanningscapaciteit. We zien deze impact onafhankelijk van de fysieke fitheid. Van de minder fitte personen tot bij de professionele sporters.

Deze lichamelijke en functionele klachten kunnen dan ook aangepakt worden door adem re-training, relaxatie en meditatie. De wetenschappelijke literatuur toont zelfs een effect van adem re-training op functioneel niveau bij personen zonder dysfunctioneel adempatroon of hyperventilatie.

Deze emotionele spanning en de hyperventilatie kan zeer veel lichamelijke en functionele klachten verklaren:

- thoracale klachten
- kortademigheid
- duizeligheid
- vermoeidheid
- gestoorde slaap
- - ...



howest / ACADEMY

Theorie

- Ademmechanica, gezond gestoord adempatroon
- Wat is dysfunctioneel ademen versus wat is hyperventilatie
- Welke testen bestaan er en wat zijn de voor- en de nadelen: bloedgasen, HV-provocatietest, adempauze test, Nijmeegse vragenlijst HV, algemene toestandslijst...
- Hyperventilatie versus angst en paniek
- Karakter kenmerken van de hyperventilant
- Slinger van inspanning en ontspanning
- Fysieke en emotionele klachten die samen kunnen voorkomen met een bemoeilijkte ademhaling
- Acute hyperventilatie aanval versus chronische hyperventilatie, noodzaak tot andere behandeling
- Perfectionisme als onderliggend patroon: wat is het, wat zijn de kenmerken, hoe komt het tot stand, wat is een goede aanpak
- Symptomen long Covid versus symptomen hyperventilatiesyndroom

Doel van deze opleiding

Een kinesitherapeut, gespecialiseerd in het aanleren van een correcte ademhaling, kan aan de patient: de algemene informatie geven over:

- de ademhaling en een normaal ademhalingspatroon;
- hyperventilatie en de bijhorende klachten.

Kan de patient aanleren hoe :

- correct door de neus te ademen;
- ademen via een betere coördinatie van je buik en borstkas;
- de ademhaling in rust onder controle te krijgen;
 - via technieken waarmee je, met eventuele adempauzes, de hoeveelheid ingeademde lucht en de ademfrequentie vermindert.
- de eerste signalen van een hyperventilatieaanval leert herkennen en dus vermijden;
- bij een hyperventilatieaanval de ademhaling opnieuw rustiger kan krijgen;
- de spierspanning leert controleren met bijv. relaxatieoefeningen thuis.

Praktijk

- Hoe leer je een buikademhaling aan
- Inleiding/initiatie: Jacobson, Schulz, ademhalingsoefening, meditatie/visualisatie
- Inleiding hartcoherentie/biofeedback
- Inleiding Sofrologie
- Inleiding mindfulness: enkele grondbeginselen bespreken, AH-meditatie en check-in
- Inleiding compassie: enkele grondbeginselen, meditatie rond een van de pijlers van compassie
- Basis manuele lymfedrainage, als manuele ontspanningstechniek
- Manuele techniek om middenrif los te maken