

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

## Ademhalingsklachten en oefentherapie Cesar

De ademhaling is een belangrijk onderdeel in het dagelijks bewegen en zo ook in het lichamelijk en geestelijk functioneren. Ademen doen we onbewust. Toch kan er door diverse oorzaken, bijvoorbeeld benauwdheid door allergie, astma, hyperventilatie, stress en longafwijkingen zoals longemfyseem, de ademhaling niet goed verlopen. Het lichaam kan uit balans raken door de negatieve effecten van een verstoring van de ademhaling door (over)spanning of pijnklachten. Symptomen als duizeligheid, hartkloppingen, benauwdheid of moeite met doorademen kunnen optreden. Duurt zo'n situatie te lang dan loopt u het risico in een vicieuze cirkel te belanden waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. Het is erg belangrijk dat u leert een dergelijke situatie te doorbreken en te voorkomen.

## Wat doet de oefentherapeut Cesar?

De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen in relatie tot, in dit geval, ademhalingsklachten. Samen met de oefentherapeut gaat u op zoek naar de oorzaak van de problemen rondom ademhaling. Door middel van oefeningen en adviezen wordt er gewerkt aan een zo optimaal mogelijke natuurlijke en ontspannen ademhaling. Samen met de oefentherapeut gaat u werken aan het herstel van de balans tussen spanning en ontspanning. De oefentherapeut geeft inzicht in de reactie van het lichaam op factoren die van invloed kunnen zijn op het ontstaan van ademhalingsklachten. Hierdoor zijn klachten beter te begrijpen en kan er beter op klachten gereageerd worden, zodat ze verminderen of verdwijnen en niet meer terugkeren. De oefentherapeut kijkt naar de persoonlijke omstandigheden en dagelijks leven van de patiënt en past de oefeningen en adviezen hier op aan.