

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

Spanningshoofdpijn en oefentherapie Cesar

Iedereen heeft wel eens hoofdpijn. Bij de meeste mensen is dit gelukkig van voorbijgaande aard. Soms kan hoofdpijn het dagelijks functioneren sterk negatief beïnvloeden. De hoofdpijn blijft terugkomen of krijgt zelfs een chronisch karakter. Er worden verschillende soorten hoofdpijn onderscheiden, waarvan migraine en (spier)spanningshoofdpijn het meest bekend zijn. (spier)spanningshoofdpijn is met behulp van een oefentherapeut goed positief te beïnvloeden.

Kenmerkend voor (spier)spanningshoofdpijn is een drukkend, trekkend of klemmend gevoel om het hoofd (strakke band, helm), dat zowel aan één als aan beide zijden voor kan komen. Vaak gaan deze klachten (vooraf) gepaard met een gespannen gevoel in nek en schouders. De oorzaak van (spier)spanningshoofdpijn is een te hoge spanning van de spieren die van de schouders naar de nek en het hoofd lopen. Deze verhoogde spierspanning wordt vaak veroorzaakt door stress of kou en vocht.

De oefentherapeut biedt een structurele oplossing voor uw klachten.

Wat doet de oefentherapeut Cesar?

Er worden oefeningen gedaan om de cliënt bewust te maken van het verschil tussen (spier)spanning en ontspanning. De doorbloeding van de overmatig gespannen spieren wordt bevorderd door de spieren afwisselend aan te spannen en te ontspannen. Afhankelijk van de oorzaak zijn er verschillende oefeningen mogelijk. Omdat stress een negatieve invloed heeft op de hoofdpijn, wordt u bijvoorbeeld geleerd hoe u op lichaamssignalen kan reageren en hoe u het beste met stress kunt omgaan. Ook het aanleren van een gunstig adempatroon is hierbij van belang.

Een ander voorbeeld is het aannemen van een gezonde houding. Het accent ligt hierbij op de stand van schouders en hoofd en de strekking van wervelkolom en nek. Er worden spierversterkende oefeningen gedaan: de spieren die zorgen voor de gunstige houding moeten versterkt worden, zodat de overbelaste spieren meer kunnen ontspannen.

Als de spierbalans is verbeterd en u zich een minder belastende houding eigen heeft gemaakt, wordt de aandacht gericht op uw bewegingspatroon in het dagelijkse leven. Het is immers belangrijk dat u zich bewust bent en blijft van spanning en ontspanning en dat u uw spieren niet meer belast dan nodig is.