



Ontspanningstherapie in MCA

Afdeling revalidatie

Ontspanningstherapie in MCA

Dagelijks ontspannen is belangrijk voor herstel van lichaam en geest. Ontspanningstherapie kan daar bij helpen. Op de afdeling revalidatie van Medisch Centrum Alkmaar (MCA) kunt u na verwijzing door uw revalidatiearts terecht voor deze therapie. In deze folder vindt u hier meer uitleg over.

Waarom is ontspanning belangrijk?

Voor het functioneren van het menselijke lichaam is het van groot belang dat (in) spanning wordt afgewisseld met rust. Maar als een gevoel van spanning - door drukte bijvoorbeeld of pijn - min of meer gewoon wordt, kan het zijn dat u een gespannen gevoel niet of nauwelijks (meer) herkent. Het kan zijn dat u daardoor (te) weinig ontspant en dat uw klachten toenemen.

Ontspanningstherapie op de afdeling revalidatie van MCA

De afdeling revalidatie van MCA biedt vier vormen van ontspanningstherapie aan. De therapie is voor iedereen toegankelijk, ongeacht de diagnose. U volgt de

therapie in groepsverband. De therapie wordt op de afdeling revalidatie gegeven door een fysiotherapeut of ergotherapeut die gespecialiseerd is in ontspanning.

Vier vormen van ontspanningstherapie

Minding movement (Kum Nye)

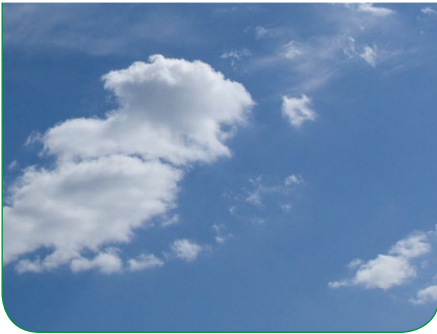
Minding movement is een Tibetaanse oefentherapie waarbij mindfulness een belangrijke rol speelt. De houdingen en bewegingen zijn aangepast aan de westerse mens en westerse geneeskundige inzichten. U zit bij deze therapie op een gewone stoel.



Adem- en ontspanningstherapie (Dixhoorn)

Bij deze adem- en ontspanningstherapie krijgt u aandacht-instructies en eenvoudige instructies voor uw ademhaling en bewegingen. De

oefeningen zijn in principe voor iedereen goed te doen en sluiten aan op normale houdingen en bewegingen in het dagelijkse leven. U doet de oefeningen liggend, zittend en staand.



Autogene training (Schultz)

Bij deze training leert u signalen van spanning in uw lichaam te herkennen én los te laten. U doet dit door u een voorstelling te maken van gevoelens van zwaarte en warmte in armen en benen. U combineert dit met een rustige gelijkmatige ademhaling. U zit bij deze therapie op een gewone stoel.



Loop en herstel

Bij deze ontspanningstherapie loopt u buiten in een kleine groep onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het doel is dat u weer ontspannen kunt wandelen en dat u hier weer energie van krijgt. Tijdens het wandelen is er aandacht voor onder andere veiligheid, balans en ademhaling.

We houden rekening met eventueel niveauverschil. Zo is het bijvoorbeeld niet nodig dat u een uur lang achterelkaar kunt wandelen.



Aanmelden

U heeft een verwijzing nodig van uw revalidatiearts die u vervolgens voor de therapie aanmeldt. De ontspanningstherapie vindt op maandagen en dinsdagen plaats op de afdeling revalidatie van MCA.

Uw vragen

Met eventuele vragen en voor informatie kunt u contact opnemen met de polikliniek revalidatie. Dat kan op werkdagen van 8.00 tot 17.00 uur, telefoon (072) 548 32 86.

166161 / 2014.04

Op alle behandelingen in MCA zijn de algemene voorwaarden van MCA van toepassing, zie www.mca.nl of vraag bij de balie van patiëntenvoorlichting