

Ontspanningsoefeningen op CD

Een onderzoek, behandeling of revalidatie kan gevoelens van stress, angst of pijn teweeg brengen. Deze situaties geven spanning in uw lichaam. Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om deze spanning te verminderen. Speciaal voor patiënten van Meander Medisch Centrum is een CD met eenvoudige maar effectieve ontspanningsoefeningen gemaakt. Als u deze oefeningen regelmatig doet, voelt u zich niet alleen veel prettiger, u werkt ook op een actieve en ontspannen manier aan uw herstel.

Voor wie?

In principe kan iedereen de oefeningen doen, maar er zijn altijd uitzonderingen. Twijfelt u of de oefeningen ook voor u geschikt zijn of heeft u vragen over de ontspanningsoefeningen, neemt u dan contact op met een fysiotherapeut. Tijdens uw opname in het ziekenhuis kunt u via de verpleging een consult bij een fysiotherapeut aanvragen.

Over de ontspanningsoefeningen

1. Inleiding

4 minuten, 23 seconden

2. Korte ontspanningsoefening

Start op 4:23 minuten, eindigt op 8:44 minuten*

Deze oefening is ook door beginners eenvoudig uit te voeren.

U kunt de oefening zowel liggend als zittend doen.

3. Simple Relaxation

Start op 8:44 minute, eindigt op 23 minuten*

Aan lichaamshouding kun je zien als mensen spanning of stress voelen. De één klemt zijn kaken op elkaar, de ander zet zijn adem vast en bijna iedereen spant zijn schouders door ze omhoog te trekken. Deze oefening is bedoeld om uw houding tijdens spanning te leren herkennen en te veranderen in een ontspannen houding. U kunt deze oefening doen op alle momenten dat u stress of spanning ervaart.

4. Progressieve spierontspanning

Start op 23 minuten, eindigt op 41:56 minuten*

In spannende situaties reageert uw lichaam onmiddellijk; uw spieren worden gespannen, uw hartslag gaat omhoog, uw ademhaling gaat sneller. Hoe langer de spanning aanhoudt des te moeilijker het wordt om uw spieren weer te ontspannen. Met deze oefening leert u hoe u spanning kunt loslaten. Dit geeft u zelfvertrouwen omdat u spannende situaties nu beter aankunt. Een ontspannen lichaam bevordert bovendien het herstel.

5. Bodyscan

Start op 41:56 minuten, eindigt op 57:55 minuten*

Tijdens de bodyscan richt u uw aandacht op de verschillende delen van uw lichaam. Telkens verplaatst u uw aandacht naar een ander deel van uw lichaam. U probeert alleen maar te voelen, niets meer. Zo brengt u ook uw aandacht naar het deel van uw lichaam dat ziek is of dat pijn doet. Door te ervaren en te aanvaarden wat u

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

voelt, zult u zich kunnen ontspannen.

6. Visualisatie

Start op 57:55 minuten, eindigt op 71:42*

Met uw verbeelding kunt u invloed uitoefenen op hoe u zich lichamelijk en emotioneel voelt. De voorstelling die u zich ergens van maakt, werkt direct door op uw stemming. Met behulp van deze visualisatieoefening gaat u in uw verbeelding naar een plek waar u zich prettig en ontspannen voelt. Deze oefening vermindert angstgevoelens en geeft een gevoel van ontspanning. De oefening kan helpen als u zich voorbereidt op een moeilijke of spannende situatie, of daarna, als u een moeilijke situatie moet verwerken.

* Start- en eindtijd op de CD

Hoe de oefeningen te gebruiken

Ontdek welke van deze vijf oefeningen u prettig vindt. Doe deze oefening(en) één of twee keer per dag: op een vast tijdstip of als u er behoefte aan hebt. Zoek een moment waarop u niet gestoord wordt.

Probeer een zittende of liggende houding te vinden die voor u comfortabel is. Als u dat prettig vindt, kunt u uw hoofd, armen en benen met een kussen ondersteunen.

Het kost enige tijd om te leren ontspannen. Hoe vaker u de oefeningen doet, des te sneller en makkelijker wordt het om te ontspannen.

Sla onderdelen van een oefening die u niet aanspreken of die u niet kunt uitvoeren, gerust over.

Het is niet erg wanneer u tijdens het oefenen wordt afgeleid of in slaap valt. Pak gewoon de draad weer op. Ga door waar u bent gebleven.

Misschien wordt u tijdens de oefening onrustig of wordt u door emoties overmand. Stop dan even en ga, als u tot rust gekomen bent, weer verder met oefenen.

Iedereen kan zich ontspannen, gun uzelf de tijd om te ontdekken hoe u dit doet.

Waar is de CD te beluisteren?

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis is het mogelijk de CD te beluisteren op uw (televisie)kanaal. De tijden waarop de CD te beluisteren is, staan op de startpagina van deze kanalen. De instructie en kosten voor gebruik van de televisie kunt u vinden in de wegwijzer 'Welkom in Meander'.

De CD kopen om ook thuis te oefenen

De CD is ook te koop. Dat geeft u de mogelijkheid om de ontspanningsoefeningen ook thuis te doen. Zo kunt u zich ontspannen voorbereiden op een behandeling of actief maar ontspannen werken aan uw herstel. De CD kost 6 euro en is te koop in de apotheek en winkel van Meander Medisch Centrum, Maatweg 3, in Amersfoort. Ook in de winkel van locatie Baarn is de cd verkrijgbaar. De opbrengsten van de CD worden gebruikt bij de ontwikkeling van andere producten die een positief effect hebben op het welbevinden en herstel van patiënten.

Wij raden u af om de CD in de auto te beluisteren.

Meer informatie

Deze en aanvullende informatie is ook te vinden op: www.meandermc.nl/ontspanningsoefeningen.

Met dank aan 'Stichting Bijstand MMC' voor de financiële ondersteuning.

mrt_2016