

# Stress

Ik ben Patricia Soonieus - van Zundert, fysiotherapeut bij Hofland-Van Geest. Ik heb zelf jarenlang op het hoogste niveau gehandbald en ik weet daardoor dat spanning heel nuttig kan zijn. Iedereen heeft in meer of mindere mate stress en prikkels nodig om het beste in zichzelf naar boven te halen. Maar het moet natuurlijk wel in balans blijven. En die balans is een combinatie van lichaam en geest. Wist je bijvoorbeeld dat je ademhaling al veel zegt over je gemoedstoestand?



Ik zie op de praktijk vaak sporters en mensen met spanningsklachten en een te hoog adempatroon. Daar ga je vanzelf spanning van opbouwen. Haal maar even diep adem en laat weer los. Voel je je al meer ontspannen? Dan kan ik je vast nog wat meer vertellen!



Het wordt dus pas ongezond als de balans zoek is. Hoeveel een mens kan hebben, hangt af van individuele veerkracht en stressbestendigheid. Wanneer je gedurende langere tijd spanning/stress ervaart, kan dit leiden tot allerlei lichamelijke, psychische en emotionele klachten. Er is dan sprake van een verstoord evenwicht tussen belasting en wat jij aan belasting kunt hebben. De inspanning die gevraagd wordt, is te groot of de tijd voor herstel te kort.

Wat is stress eigenlijk?

Stress is een reactie van het centrale zenuwstelsel op een positieve of negatieve prikkel, waardoor het lichaam zich gaat voorbereiden op actie. Dat stelt ons in staat een prestatie te leveren, in actie te komen. Na de geleverde prestatie/de actie ervaren we vermoeidheid, nemen rust en het lichaam herstelt zich. Een volkomen normale situatie. Er ontstaat pas een probleem als de stress te lang duurt en er geen of te weinig herstel plaatsvindt. Het effect van te veel spanning

Als de balans zoek is, dan voelt dat niet prettig. En dat is niet zo gek. Er kunnen namelijk klachten ontstaan op diverse gebieden:

- **Lichamelijk:** hoge bloeddruk, hartkloppingen, pijnlijke spieren en/of gewrichten, verhoogde spierspanning, hoofdpijn, maag- en darmklachten, slaapstoornissen, vermoeidheid.
- **Psychisch:** angstgevoelens, gedeprimeerdheid, lusteloosheid, passiviteit
- **Emotioneel:** prikkelbaarheid, huilerig, labiliteit, nervositeit, rusteloosheid
- **Cognitief:** verminderde concentratie, geheugenproblemen, afgenomen werktempo, verminderd relativeringsvermogen, moeite met aanpassen.

Wat kan je hier zelf aan doen? Heb je het gevoel dat je niet genoeg oplaadt of vind je het moeilijk om rustig te ademen? Het leren van ontspanningsoefeningen, kan helpen het evenwicht te herstellen. Mindfulness had lange tijd een zweverig imago, maar dat is allang niet meer zo! Waarom niet? Vanuit de fysiotherapie kan ik je vertellen dat het echt werkt bij het wegnemen van fysieke klachten. En je krijgt er een lekker leeg hoofd van!

Het leren toepassen van ontspanningsoefeningen helpt je het evenwicht te herstellen, waardoor de klachten verdwijnen. Lichaam en geest komen weer tot rust en de klachten verdwijnen. En het stelt je in staat te voorkomen dat de klachten opnieuw zullen optreden doordat je geleerd hebt tijdig de signalen te herkennen van te veel stress/spanning. Je bent daardoor beter in staat zelf de regie in handen te houden.

Aan de slag!

Een en ander vraagt wel een investering in tijd en oefening. Het bekende spreekwoord 'oefening baart kunst' is hier van toepassing. Elke dag 10 minuten is hierin goed. Zo maak je de oefeningen eigen en zul je op den duur het effect ervan gaan ervaren. Spanning die gedurende een langere periode is opgebouwd is niet 'zomaar' weer verdwenen. Als de klachten zijn afgenomen of verdwenen, is het verstandig regelmatig de oefeningen te blijven doen. Zo voorkom je een herhaling, ook omdat je tijdig een eventueel oplopende spanning signaleert.



Deze oefening helpt om je lichaam helemaal te ontspannen. Je kunt deze oefening meerdere keren per dag doen.

**Stap 1:** Ga ontspannen zitten op een stoel. Laat je armen losjes langs je lichaam hangen.

**Stap 2:** Bal je vuisten en span alle spieren in je onder- en bovenarmen stevig aan. Ontspan vervolgens weer. Als je voelt dat er nog steeds spanning in je armen zit, herhaal deze stap dan.

**Stap 3:** Span nu de spieren in je gezicht aan. Knijp je ogen, mond, neus en kaken samen. Houdt een paar tellen vast en ontspan dan weer.

**Stap 4:** Beweeg vervolgens je schouderbladen naar elkaar toe en span zo je schouders aan. Span ook je buikspieren aan. Doe je borst vooruit. Haal je schouders op, span ze stevig aan en laat ze daarna ontspannen zakken.

Mocht je naar aanleiding van dit stukje goed willen leren ontspannen of de balans terug willen vinden, kun je mij altijd bereiken. Of schrijf je eens in voor een korte workshop Ontspanning, Relaxersize en Mindfulness! Er zijn nog een paar plekje over voor januari :)