

## Dermatologie

# Training ontspanningsoefeningen

## Algemene informatie

### Inleiding

Deze training is bedoeld voor mensen die het verpleegkundig spreekuur “jeuk” op de polikliniek dermatologie bezoeken.

In deze folder leest u waarom ontspanningsoefeningen worden aangeboden, welke soorten er zijn, wat het effect ervan is en hoe de training in ontspanningsoefeningen verloopt.

### Waarom ontspanningsoefeningen?

Er zijn verschillende redenen om ontspanningsoefeningen aan te leren. Een bezoek aan of verblijf in het ziekenhuis brengt nogal eens spanning met zich mee. U bent van huis, in een vreemde omgeving, en u maakt zich misschien zorgen over de uitslag van een onderzoek of behandeling. Ontspanningsoefeningen kunnen u helpen om met deze spanning om te gaan. Ook door uw klachten kunt u gespannen raken. Bij sommige klachten, zoals pijn, spannen de spieren zich vanzelf aan. De spierspanning kan de klachten verergeren. Misschien maakt u zich zorgen over de klachten of wordt u onrustig van de klachten. De spanning die dat geeft kan de klachten verergeren. Klachten die kunnen verergeren onder invloed van (spier)spanning zijn: pijn, jeuk, trillen, slaapproblemen, misselijkheid, verminderde eetlust, verhoogde bloeddruk, benauwdheid en transpireren.

Ontspanningsoefeningen kunnen u helpen de (spier)spanning als gevolg van uw klachten te verminderen en dat kan een gunstig effect hebben op uw klachten.

### Soorten ontspanningsoefeningen

Er zijn twee soorten ontspanningsoefeningen:

- “progressieve relaxatie oefening”:  
bij deze oefening ervaart u het verschil tussen gespannen en ontspannen spieren. U leert hoe u uw spieren, en daarmee uw lichaam, kunt ontspannen.

- “suggestieve relaxatie oefening”.  
Bij deze oefening leert u te ontspannen door de aandacht te richten op bepaalde spiergroepen en een ontspannen gevoel op te roepen. De oefeningen kunnen worden afgesloten met een ontspannende voorstelling. Dat houdt in dat de verpleegkundige of maarschappelijk werker een kort verhaal vertelt, waarmee u in gedachten beelden laat opkomen van een plezierige ontspannen plek, zoals het strand.

## **Het effect van ontspanningsoefeningen**

Met behulp van ontspanningsoefeningen kunt u zelf invloed uitoefenen op uw lichamelijke en psychische toestand. De oefening kan helpen om klachten te verminderen. Ook kan de ontspanningsoefening afleiding geven van onaangename gedachten, pijn of andere lichamelijke klachten. Tijdens de oefening praat u niet en beweegt u minder, uw oogleden kunnen zwaar worden. U reageert minder snel op prikkels van buitenaf. Tijdens de oefening vermindert de spierspanning, de hartslag wordt rustiger en de bloeddruk daalt iets. Uw lichaam komt tot rust. Verschijnselen als tintelende vingers, warm worden, geeuwen of een licht gevoel in het hoofd zijn vaak een teken van ontspanning. Als u de oefening regelmatig doet wordt het steeds makkelijker om het gevoel van ontspanning op te roepen.

Na verloop van tijd kunt u ook op andere momenten dan tijdens de oefening, gemakkelijk het ontspannen gevoel oproepen.

## **Het verloop van de training**

De training wordt individueel gegeven op de polikliniek, als onderdeel van het spreekuur "jeuk".

De training bestaat uit 1 bijeenkomst. Als u daarna nog vragen of opmerkingen hebt, kunt u daarvoor een afspraak maken met de verpleegkundige die de training gaf.

De training bestaat uit drie fases:

- In de eerste fase krijgt u een introductie van de oefening. De verpleegkundige gaat in op uw verwachtingen en vragen, en legt de oefening uit. U oefent het aanspannen en ontspannen van de verschillende spiergroepen. U kunt de oefening uitvoeren terwijl u op een rechte stoel zit met uw rug tegen de leuning, beide voeten naast elkaar op de grond en uw handen losjes op de schoot. Als u het prettig vindt om de oefening liggend te doen, kan dat ook. Tijdens de training is het stil. U verblijft in een ruimte waarin u niet wordt gestoord door telefoon, radio of andere mensen.
- In de tweede fase van de training voert u de oefening uit. De verpleegkundige doet de oefening met u mee en geeft daarbij uitleg. Alle spiergroepen worden eerst aangespannen en vervolgens ontspannen. De oefening eindigt met een ontspannende voorstelling. Die voorstelling laat in gedachten beelden opkomen van een rustig verblijf aan het strand.
- De derde en laatste fase van de training bestaat uit het nabespreken van uw ervaring met de oefening. U kunt vertellen wat u voelde tijdens de oefening en of het gewenste effect optrad. Als u de oefening regelmatig doet, zullen gewenste effecten na verloop van tijd duidelijker optreden.

De oefening staat ook op een CD. Daarmee kunt u de oefening ook thuis zelf doen. Voor de cd-speler dient u zelf te zorgen.

## **Zelf oefenen**

U kunt de oefening zelf doen, met behulp van een CD. Oefen de eerste keren op een moment dat de klachten niet zo hevig zijn. Oefen in het begin bij voorkeur twee keer per dag. U kunt het beste de oefeningen doen in een rustige omgeving. Zorg ervoor dat u niet gestoord wordt tijdens het oefenen. Oefen nooit in de auto, de aandacht kan verslappen en daardoor kunnen gevaarlijke situaties ontstaan.

Probeer vast te stellen wat het effect van de oefening is. Dat is mogelijk door zowel voor als na de oefening de mate van spanning uit te drukken. Gebruik bijvoorbeeld de termen: geheel ontspannen, tamelijk ontspannen, enigszins ontspannen, erg

gespannen.

Na verloop van tijd, als u de oefening regelmatig doet, zult u merken dat u vorderingen maakt.

### **Bronvermelding**

Deze folder is tot stand gekomen in samenwerking met Dr. Y.R. van Rood, Leids Universitair Medisch Centrum.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:

#### **Poli Dermatologie**

##### **Locatie Venlo**

routenummer 9

☎ (077) 320 68 48

##### **Locatie Venray**

routenummer 71 (1<sup>e</sup> verdieping)

☎ (0478) 52 24 26

Kijk ook eens op [www.viecuri.nl/dermatologie](http://www.viecuri.nl/dermatologie)

#### **VieCuri Medisch Centrum**

##### **Locatie Venlo**

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

internet: [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)

##### **Locatie Venray**

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22