

# Adem- en ontspanningstherapie: een vak apart!

Ontspanningsinstructies en adem oefeningen zijn wijd verbreid in de revalidatie: ze zijn opgenomen in behandelprotocollen en worden door verschillende disciplines toegepast. Soms is het een specialisatie van een of meer behandelaren, maar vaker worden ontspanningsoefeningen gezien als eenvoudige oefeningen die deel uitmaken van het reguliere werk van de paramedicus of psychosociaal begeleider. Door ontspanning er op deze manier 'bij te doen', wordt naar onze mening de potentie van spanningsregulatie maar ten dele benut. Het voordeel voor de patiënt zal veel groter zijn wanneer adem- en ontspanningstherapie (AOT) als volwaardige discipline een rol speelt in de behandeling.

Het hoofddoel van AOT is zelfregulatie van spanning, ofwel het leren omgaan met je interne spanning. De adem- en ontspanningstherapeut heeft hiervoor een groot repertoire aan technieken tot zijn beschikking, en heeft geleerd de keuze steeds opnieuw af te stemmen op de respons van de individuele patiënt. Er zijn instructies voor aandacht, beweging en ademhaling, en er zijn zachte manuele technieken. Door dit soort interventies doet de patiënt nieuwe ervaringen van ontspanning op. Vervolgens wordt de betekenis hiervan in een gesprek verhelderd. AOT vraagt bijna altijd om een proces van cognitieve herstructurering ten aanzien van de invloed van spanning en ontspanning op het eigen functioneren. Vanwege het dubbele karakter van instructie en begeleiding is de gangbare behandel tijd van een half uur vervangen door een behandel tijd van drie kwartier tot een uur. Ook zijn er specifieke vereisten voor de behan-

delruimte. De behandeling kan individueel of groepsgewijs gebeuren.

De AOT'er denkt mee met de arts en helpt de achtergrond van klachten te differentiëren. Klachten als benauwdheid, vermoeidheid en concentratieverlies kunnen immers het gevolg zijn van een aandoening, maar ook van onnodige of dysfunctionele spanning. AOT is gericht op verminderen van dysfunctionele spanning en kan dus ook begonnen worden zonder probleemanalyse en behandel doelen. Door in een proefbehandeling van vier sessies een ingang te zoeken voor ontspanningservaringen, is in korte

bleef en niet reageerde op de behandeling. Door individuele AOT kreeg ze echt rust, herstelde de vermoeidheid en kon de revalidatie in korte tijd afgerond worden. Een man met een congestieve cardiomyopathie die op geen van de behandelingen goed reageerde, ondervond een keerpunt nadat de individuele AOT hem geleerd had de spanning in zichzelf te zoeken en beïnvloeden.

Er is een register van gecertificeerde adem- en ontspanningstherapeuten, een beroepsopleiding en een beroepsvereniging. Deze therapeuten werken in de eerste lijn, maar ook in ziekenhuizen en

## 'De potentie van spanningsregulatie wordt nog maar ten dele benut'

tijd een inschatting te maken van het aandeel van dysfunctionele spanning in de klachten. Dit verheldert de problematiek en helpt bij de keuze van een vervolgprogramma. De revalidatiearts kan dus AOT inzetten vanwege de differentiërende functie.

Ook in de behandeling kan AOT een goede functie hebben. Dysfunctionele spanning kan het herstelproces bemoeilijken en vertragen. Wanneer deze spanning door AOT vermindert, komt de revalidatie weer vlot. Therapieën slaan vaak pas goed aan als de zelfregulatie van spanning voldoende is. Dan staat de patiënt open voor verandering en neemt de efficiëntie van de multidisciplinaire revalidatiebehandeling toe. Zo zagen we een vrouw die na CVA zeer vermoeid

revalidatiecentra. Zij hebben diverse beroepsachtergronden en functioneren vaak noodgedwongen binnen de structuur van dat beroep, waardoor de AOT niet tot zijn recht komt. In de revalidatiesector zou de kwaliteit van adem- en ontspanningstherapie een belangrijk aandachtspunt moeten zijn. AOT als een aparte discipline kan de potentie van spanningsregulatie echt benutten. De behandel efficiëntie zou toenemen en de behandelkosten van de gehele revalidatie zouden afnemen.

*Jan van Dixhoorn,  
arts, ademtherapeut en onderzoeker*

*Gerard van Holland,  
fysio-, adem- en ontspanningstherapeut*