

De Methode van Dixhoorn: beter ademen kan helpen tegen angsten en depressies

‘Als je je ademhaling vanuit je hoofd probeert te sturen, doe je het verkeerd’

Je staat er vaak niet bij stil, maar hoe je ademt, is belangrijk voor je lichamelijke en geestelijke gezondheid. De arts Jan van Dixhoorn promoveerde begin jaren negentig op de effectiviteit van adem- en ontspanningstherapie bij hartrevalidaties. Hij ontwikkelde een eigen therapie, die hij de Methode van Dixhoorn noemt. Wat die methode inhoudt, legt hij hier uit.

Arts en opleider Jan van Dixhoorn zit al ruim 40 jaar in het vak van adem- en ontspanningstherapie. Nadat hij in 1991 cum laude was gepromoveerd op de effectiviteit van adem- en ontspanningstherapie bij hartrevalidatie, ontwikkelde hij zijn eigen ademtherapie: de Methode van Dixhoorn. Verkeerd ademen, ook wel disfunctioneel ademen genoemd, kan leiden tot allerlei - soms vage, soms ernstige - spanningsklachten; van hoofdpijn tot spierpijn in de rug, nek en schouders en een tintelend gevoel in allerlei ledematen. Patiënten die corona hebben opgelopen, ervaren vaak een gevoel van kortademigheid, waarbij de Methode van Dixhoorn uitkomst kan bieden. Tot slot komt verkeerd ademen ook voor bij mensen met psychische klachten, zoals bij angst of depressie.

Stressoren

De Methode van Dixhoorn gaat uit van een verschil tussen een teveel aan spanning, overspanning genoemd, en stressoren. Overspanning is door de methode oplosbaar, de stressoren niet. Overspanning wordt vaak opgebouwd in periodes dat het druk is. Als de druk te lang aanhoudt, kan de spanning als ‘gewoon’ worden ervaren. Je bent je niet meer bewust van de verhoogde spanning. Duurt dit te lang, dan kun je klachten krijgen zoals hoofdpijn of slecht slapen, maar ook hyperventilatie of allerlei angsten. Stressoren zijn onderliggende klachten, bijvoorbeeld een gediagnosticeerde angststoornis of dementie. In die gevallen kan de methode wel enige verlichting geven, maar zal het uiteraard niet de onderliggende problemen of klachten verhelpen. Hiervoor is aanvullende therapie nodig.

Jan van Dixhoorn vertelt dat vijftig procent van de patiënten die zich met angstklachten melden geholpen worden met deze methode;

de andere vijftig procent heeft meer baat bij een andere vorm van therapie. ‘Maar hier kom je vaak pas achter als je het probeert’, zegt Jan van Dixhoorn. Dit percentage ligt hoger bij andere klachten. Bij algemene spanningsklachten, hyperventilatieklachten, burn-outklachten, rugpijnklachten en disfunctioneel ademen heeft ruim driekwart van de patiënten baat bij deze methode.

Voeten voor je knieën

De Methode van Dixhoorn richt zich op het gehele lichaam en de geest, terwijl andere adem- en ontspanningstherapieën zich richten op een bepaald onderdeel van het lichaam, zoals de borstkas en de buik. Er wordt soms beweerd dat mensen die verkeerd ademen teveel vanuit de borstkas ademen en alleen met de buik moeten ademen. Volgens Jan van Dixhoorn is dat een groot misverstand: ‘Je hele lichaam en geest zijn betrokken bij de ademhaling’. Belangrijk is ook de houding van het lichaam. Omdat mensen steeds meer zitten of op een andere manier staan, denk bijvoorbeeld aan het leunen tegen een bar, leren mensen zich vaak een verkeerde lichaamshouding aan die naast rugklachten ook een verkeerde manier van ademen kan opleveren. Een mooi voorbeeld is een receptioniste met spanningsklachten. Mensen met een zittend beroep zetten hun voeten vaak achter de knieën op de grond, waardoor ze snel uit de stoel kunnen opstaan. Dit kan volgens Jan van Dixhoorn ademhalingsklachten opleveren, omdat dit een onnatuurlijke houding is. Door de voeten meer naar voren te plaatsen, wordt het zitvlak vergroot, ontspant het lichaam en adem je meer op een natuurlijke manier. Door patiënten te laten oefenen de voeten ook voor de knieën te plaatsen of onder de knieën kunnen de klachten als sneeuw voor de zon verdwijnen.

Niet tegen vechten

Mensen met spanningsklachten leren zichzelf vaak een verkeerde ademtechniek aan. Bij klachten probeert men op een bewuste manier anders te ademen, maar meestal werkt dit averechts. Je moet er niet tegen vechten of het direct zelf willen veranderen. ‘Als je het vanuit je hoofd probeert te sturen, dan doe je het verkeerd’, zegt Jan van Dixhoorn. ‘Het is beter om vanuit de methode meerdere oefeningen uit te proberen die natuurlijk voelen. Door het toepassen van ‘trial-and-error’, dus door verschillende oefeningen uit te proberen en te kijken wat werkt, kunnen klachten worden verlicht of zelfs verholpen. Tenslotte moet er bij doorverwijzers

meer kennis en kunde zijn over het verschil tussen overspanning en stressoren. Nu komt het voor dat iemand zich bij de GGZ meldt met ademhalingsproblemen of spanningsklachten een psychische diagnose krijgt, bijvoorbeeld een angststoornis, terwijl er alleen sprake hoeft te zijn van overspanning. Door de juiste ademhalings- en ontspanningsoefeningen toe te passen, kunnen de klachten snel verdwijnen en is intensievere therapie niet nodig.’

De methode lijkt erg op Mindfulness. Het verschil is dat Mindfulness een intensieve therapie is die je gericht op een bepaald doel, bijna dagelijks, moet toepassen. De Methode van Dixhoorn is meer procesmatig, open en zoekend. Door verschillende oefeningen uit te proberen, wordt er gewerkt naar één of een aantal oefeningen die de klachten kunnen verhelpen. Het kan voor mensen met angst- en dwangklachten of een fobie ook verlichting bieden. Maar vaak is er meer aan de hand en is er intensievere therapie nodig die verder gaat dat alleen adem- en ontspanningstherapie, bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie, exposure en medicatie.

Voor meer informatie over de Methode van Dixhoorn, zie www.methodevandixhoorn.com. Het Centrum biedt een 3-jarige opleiding aan voor therapeuten. Daarnaast heeft de methode ook een vereniging met leden. Zie www.vandixhoornvereniging.nl en een stichting voor kwaliteitsgarantie, zie www.ademtherapie-aos.org