

Relaxatietherapeut Jef Houbrechts:

"Ontspanningsoefeningen verhogen de levenskwaliteit"

"Relaxatietherapie verhoogt de levenskwaliteit, zowel fysiek als psychisch." Dat zegt Jef Houbrechts. Hij begeleidt al vijftien jaar mensen bij het aanleren van ontspanningstechnieken en is een van de therapeuten van de sessies die de Vlaamse Liga tegen Kanker in het najaar organiseert in alle Vlaamse provincies.



Jef Houbrechts en zijn collega-therapeuten kwamen onlangs bij elkaar om de inhoud van de VLK-relaxatiesessies vast te leggen. Ze willen kankerpatiënten zogenaamde 'autogene' technieken bijbrengen, technieken waarbij men leert zich te ontspannen door concentratie en meditatie. De basis van die autogene training is een goede, rustige ademhaling vanuit de buik. "Bij spanning of angst ga je sneller en meer via de borstkas ademen", zegt Jef Houbrechts. "Op lange termijn kan dit leiden tot vermoeidheid, je duizelig voelen en soms zelfs tot hyperventilatie. Het is beter om via de buik te ademen. Iedereen kan dat. Als je helemaal ontspannen bent, adem je automatisch vanuit de buik. Je buik gaat omhoog bij het inademen en omlaag bij het uitademen, dat vraagt geen enkele inspanning. Het komt erop aan die techniek ook toe te passen op momenten van stress en angst. Dat willen we de deelnemers aan de relaxatiesessies aanleren."

Naast de ademhalingstechnieken komen in de training ook oefeningen aan bod om de spieren te ontspannen. De deelnemers overlopen langzaam verschillende lichaamsdelen en stellen zich voor dat die zwaar en warm worden. Jef Houbrechts. "Dat vraagt wat oefening maar eens je de techniek onder de knie hebt, werkt die enorm ontspannend. Het is wetenschappelijk vastgesteld dat de lichaamsdelen waarop je je concentreert ook daadwerkelijk warmer worden. Autogene training heeft dus niets te maken met new age of allerlei methodieken in de alternatieve sfeer, het is een erkende techniek die psychologen en therapeuten al tientallen jaren toepassen."

Aanvullende methode

Kanker leidt tot spanning, dat is normaal. Die spanning kan op veel verschillende manieren tot uiting komen. Mogelijke symptomen zijn: niet meer kunnen slapen, verward zijn, hyperventileren, geen eetlust meer hebben, zeer droevig zijn, voortdurend piekeren, agressief reageren. Relaxatietherapie is een van de middelen om beter met die spanning te leren omgaan. Jef Houbrechts: "Alleen al je gedachten op iets anders zetten en rustig even wat tijd nemen voor jezelf, werkt heilzaam. Ontspanningsoefeningen kunnen het piekeren stoppen waardoor je makkelijker in slaap geraakt. Als je een lastig onderzoek moet ondergaan, kunnen de oefeningen je helpen aan iets anders te denken. Ze kunnen je ook de pijn even doen vergeten: vergelijk het met het opgaan in een mooie film waardoor je je minder bewust bent van pijn."

"De aangeleerde relaxatietechnieken geven je een zekere controle over je spierspanning. In stresserende situaties laat dat toe de angst te verlichten. Daardoor is het niet altijd nodig naar medicatie te grijpen om de spanning onder controle te krijgen. Begrijp me niet verkeerd, relaxatie is geen wondermiddel. Als je in paniek bent of als de stress zeer groot is, zal je wellicht enkel rust vinden als je een slaapmiddel inneemt. Maar relaxatie is wel een belangrijke aanvullende methode die de fysieke en de psychische levenskwaliteit kan verhogen."

http://www.tegenkanker.be/nieuw_vlk-project_relaxatie_rita_vancoillie_relaxatie_verdrijft_spanning_en_angst