



Dynamische Ontspanning

Dorine Hoog

Dorine Hoog

- Verpleegkundige
 - Hartziekten
 - Hartbewaking
 - Intensive care
- Coördinator Hartrevalidatie,
Spaarne Ziekenhuis Hoofddorp

Hartrevalidatie

- Jaarlijks 250 deelnemers poliklinisch
- Risicofactoren in combinatie met stress
- Ons programma biedt 2x 1 uur ontspanning
- Behoefte aan meer ontspanning:
 - PEP
 - Dynamische Ontspanning

Stress

- Jaren '60 '70 Type A, Type B
- 1979 dr William Colin
- Stresskliniek Brussel, dr Philippe Corten
- 2004 InterHeart- onderzoek:
 - Stress als 3^e belangrijkste oorzaak bij HVZ
 - Beroep, familiair, financieel

Stress, Fysiologie

- Reptielbrein: fight or flight
 - Adrenaline ↑, Noradrenaline ↑
 - Hartslag ↑
 - Doorbloeding spieren ↑, spierkracht ↑
 - Ademhaling ↑, CO₂ ↓
 - Bloedsuikerspiegel ↑
 - Hoog energie verbruik

Verhoogde Ademhaling

- Te veel CO₂ uitstoot
- Te weinig circulerend O₂
- Vernauwing bloedvaten
- Dichtslibbende vaten
- Verhoogde kans op infarcten
- Spasmen zachte weefsels
- Verschuiving Ph waarde (afweersysteem)
- Hogere agitatie zenuwstelsel
- Verhoogde activiteit maagklieren

Stress Ontladen

- Beweging
- Sport
- Spanning afschudden
- Ontspanning

Dynamische Ontspanning

- Trial maart 2006
- Zorgvernieuwings aanvraag eind 2007
- Start Dyn Ontspanning maart 2008
- Opleiding Movement Therapy Training 2008
 - 5Rhythms Gabrielle Roth
 - Andrea Juhan

Effecten Dynamische Ontspanning

- Angst reductie (inspanning)
- Effectiever ontspannen in dagelijks leven
- Bewustwording van lichamelijke reacties
- Bewustwording van eigen grenzen
- Spierklacht reductie
- Vrolijker

Toekomst

- Nu onderdeel hartrevalidatie programma
- Wetenschappelijk onderzoek?
- Vergoeding zorgverzekeraars?