

H



H



H



Even rustig
ademhalen

Ademhalen is iets waar je doorgaans niet bij nadenkt, maar soms is dat toch handig.

Je kunt het namelijk ook 'fout' doen. Zo kun je door langdurige stress te snel gaan ademen. Maar het omgekeerde werkt óók: wie rustiger leert ademen, kan de stress verdrijven. Komt mooi uit deze maand.

Tekst: Nicole Gommers.

In, uit, in...

Ademhalen gaat 'vanzelf'. Althans, zo voelt het zolang je longen in goede gezondheid verkeren. Dankzij je longen krijgt je lichaam elke vier seconden zuurstof. Het Longfonds liet er een mooie rekensom op los: dat is meer dan 20.000 keer per dag. Op 31 december aanstaande heb je dit jaar dus zo'n 8 miljoen keer (!) ingeademd. En dat gaat maar door: vanaf je eerste schreeuw tot je laatste snik blijf je 24 uur per dag ademhalen. Wel zo fijn als dat allemaal goed gaat. Maar hoe gaat het eigenlijk precies in z'n werk? Lucht die je inademt, komt via je mond of neus in de luchtpijp. De luchtpijp splitst zich in twee takken. Aan de uiteinden van deze takken, die we bronchiën noemen, bevinden zich de longblaasjes. In deze longblaasjes vindt gaswisseling plaats: zuurstof wordt opgenomen in het bloed, waarna het naar alle uithoeken van ons lichaam wordt getransporteerd, en koolstofdioxide adem je uiteindelijk weer uit door je neus of mond.

Bronnen: longfonds.nl en Radboud UMC.

DE IDEALE ADEMHALING

Een goede ademhaling is vrij: je hebt genoeg 'ruimte' om adem te scheppen. De ideale adem stoort je niet, kost geen moeite en is vloeierend. Verricht je 'automatische piloot' (of eigenlijk je autonome zenuwstelsel) goed werk, dan past je ademhaling zich aan aan je activiteit en de staat van je lichaam. Bij rust hoort een regelmatige, diepe ademhaling. Ben je alert, bijvoorbeeld omdat je een punt wilt maken tijdens een spannende vergadering, dan is een snellere ademhaling hoog in de borst normaal en functioneel, zolang je na dat spannende moment maar weer terugkeert naar een ontspannen manier van ademhalen.

Wat is disfunctioneel ademhalen?

Bij een disfunctioneel ademhalingspatroon kost ademen moeite. Een bekende vorm is hyperventilatie door angst en stress, maar het kan op meer manieren misgaan. Je forceert bijvoorbeeld voortdurend de spieren van je borstkas. Wat ook vaak voorkomt: tijdens ziekte adem je snel, maar ook als je weer beter bent blijf je dit adempatroon aanhouden. Dat kan veel klachten opleveren, bijvoorbeeld steken in de borst, duizeligheid, buikpijn, tintelingen en een verward gevoel. Dit heeft onder meer te maken met een te laag koolzuurgehalte in het bloed en vaten die zich vernauwen.

Verkeerd ademen wordt in medische termen disfunctioneel ademhalen genoemd. Volgens longarts Stijn Mol heeft negen procent van de Nederlanders daar last van, en van de astmapatiënten zelfs 29 procent. Vaak worden de klachten niet goed herkend en kom je benauwd op de eerste hulp terecht. Als duidelijk wordt dat er sprake is van disfunctioneel ademhalen, is het voor artsen belangrijk om vast te stellen of dit wordt veroorzaakt door bijvoorbeeld astma, een longontsteking of een gebroken rib. Daarvoor word je dan behandeld. Er is niet altijd een fysieke aanleiding voor een verstoord ademhalingspatroon. Een ademtherapeut of een longfysiotherapeut kan je dan leren beter te ademen.

Bron: mmc.nl



DE HELE DAG GESPANNEN ZIJN ZONDER NOG VLOEIEND ADEM TE HALEN KAN ZEKER AANLEIDING ZIJN VOOR DIE *vermoeidheid*

Stress is de boosdoener

Veel hart-, long- en revalidatie-artsen én huisartsen verwijzen door naar ademtherapeuten. Er zijn ook veel ademcoaches en yogaleraren die adviezen geven, maar gespecialiseerde adem- en ontspannings-therapeuten werken via de wetenschappelijk onderbouwde methode van Dixhoorn, waarmee onder meer goede resultaten worden geboekt bij het voorkomen van nieuwe hartproblemen bij hartpatiënten en het bereiken van een gezonde bloeddruk. Adem- en ontspannings-therapeut Eveline Kempenaar werkt volgens die methode. Ze ziet veel mensen met stress. “Een gehaast leefpatroon is de norm geworden. Kijk maar eens oud tv-programma terug, met Willem Duys als presentator. En kijk daarna eens naar Matthijs van Nieuwkerk.” Duys stelde een vraag, nam een pauze en luisterde zonder te onderbreken. Van Nieuwkerk praat voortdurend in hoog tempo. “We praten ‘op adem’,

maar waar haal je die adem nog vandaan als je maar doorgaat?” Het voorbeeld van de tv is een metafoor voor het hele jachtige leven. “Eerlijk gezegd denk ik dat het gros van de mensen disfunctioneel ademhaalt. Sinds corona is dat aantal toegenomen: de hele situatie veroorzaakt veel stress en mensen zijn zich ineens erg bewust van hun longen en ademhaling. Ademtherapeuten merken daardoor dat de behoefte aan therapie toeneemt.” Tijdelijke stress hoeft trouwens niet per se een probleem te zijn, geeft Kempenaar aan. “Dat hoort bij actie en alertheid: stress laat je beter functioneren. Dat werkt prima, zolang je ook weer makkelijk kunt overschakelen naar rust en ontspanning. Maar blijf je gestrest, dan kun je op een dag klachten krijgen: hoofdpijn, benauwdheid of druk op de borst bijvoorbeeld.”

GOEDBEDOELDE ADVIEZEN

Kempenaar: “Als je klachten hebt, krijg je vaak het advies om op je adem te letten. Zijn je klachten mild, dan ben je wel gebaat bij het advies ‘adem rustig in en adem rustig uit’. Na het uitademen hoort er een korte pauze te zijn.” Door je bewust te worden van je jachtige manier van ademen, kun je jezelf weer op het juiste spoor zetten. Maar voor mensen met heftigere klachten werkt dit averechts. “Mensen horen dat ze zes keer per minuut moeten ademen of via hun buik moeten ademen. Dat zijn geen fabeltjes, maar als je langdurig gespannen bent, lukt dat niet.” Goedbedoelde adviezen zorgen voor nog meer spanning. “Ademhalen moet vanzelf gaan, maar dan denk je ineens: hoe moet dat dan, doe ik het fout? Door al dat ‘moeten’ raakt een onbewust proces totaal verstoord.” Bij forse klachten is eerst hulp nodig om weer te kunnen ontspannen, te herontdekken waar je ‘uitknop’ ook alweer zat. “Door aan ontspanning te werken, kan een ademtherapeut zorgen dat er weer ruimte komt om te ademen. Moeten hoort daar niet bij, maar zodra mensen beter leren ontspannen, kunnen ze uiteindelijk weer ervaren dat waar je aandacht zit, ook je adem zit. Leg je hand eens onder je navel, ga met je aandacht naar je hand en ervaar hoe je lichaam die hand beweegt. Vanzelf dus. Zo leer je weer zelf sturen, door je aandacht te verleggen.” Een makkelijk proces is het niet. “Altijd gestrest bezig zijn en het bijbehorende ademhalingspatroon is een aangeleerde gewoonte, zoiets als nagelbijten. Zo’n gewoonte doorbreken kost tijd en vergt oefening.”

Neem een voorbeeld aan de kat

Slapen is het ultieme herstellen, maar niet iedereen bereikt makkelijk de ontspanning die voorafgaat aan het in slaap kunnen vallen. Zolang je in bed alles aanspant of te snel ademt, blijft schapjes tellen zonder resultaat. Slaap proberen af te dwingen (‘ik móét nu slapen’) werkt niet, zegt Kempenaar: het gaat om loslaten en ontspanning. Mensen die langdurige slaapklaachten hebben, moeten er vaak ook langdurig aan werken om ‘s nachts weer wat zorgelozer onder zeil te gaan. Er is echter wel een ‘truc’ die in milde gevallen kan helpen: spiegel jezelf eens aan een innig tevreden slapende partner. “In een diepe, gezonde slaap bereik je een natuurlijk ademhalingspatroon. Probeer mee te ademen op dat ritme.” Geen partner? Tegenwoordig is er een (dure) slaaprobot op de markt, die je begeleidt bij rustig ademen. Kempenaar heeft er geen ervaring mee, maar kan zich voorstellen dat dit voor sommige mensen rustgevend kan werken. “Een poes die in diepe rust naast je ligt, kan hetzelfde effect hebben.”



RUSTIG DOORADEMEN

✓ **MEER LEZEN?** *Verademing* van Koen de Jong en Bram Bakker € 20 (uitgeverij Lucht). ✓ **ZELF OEFENEN?** Zoek op YouTube op ‘ademtherapie methode van Dixhoorn’. ✓ **ADEMTERAPEUT NODIG?** Kijk op vandixhoornvereniging.nl voor een therapeut in de buurt.

WAT TE DOEN BIJ (KERST)STRESS?

Rustig inademen, rustig uitademen en een korte pauze na het uitademen. Zelfs voor wie dit simpel in de oren klinkt, komt die relaxte manier van ademen vanzelf onder druk te staan in stressmaand december. Drukke in de winkels, een essentieel ingrediënt voor je kerstdiner blijft uitverkocht en net voordat je eindelijk kunt afrekenen, is er een storing in het kassasysteem. Als je niet alleen in december maar in alle maanden gestrest bent, wordt je spierspanning te hoog, gaat je hart sneller slaan, stijgt je bloeddruk en krijg je maag- of darmproblemen omdat je spijsvertering lijdt onder stressklachten en je immuunsysteem onder de voortdurende vecht- of vluchtreactie. Veel mensen krijgen ook last van hoofdpijn. Forse stress vraagt om een leefstijlinterventie: meer beweging, leuke dingen doen, iemand zoeken bij wie je je verhaal kwijt kunt. Maar ook bewust ademen kan je helpen om tot jezelf te komen, in milde gevallen zelfs meteen. Kempenaar: “Als je in een drukke supermarkt in een eindeloze rij staat, leg dan even je hand op je buik en voel hoe je lijf die hand beweegt. Dan zit je adem in je buik en word je vanzelf rustiger. Je kunt je ook concentreren op je voeten: voel ik mijn tenen nog? Hoe is mijn gewicht verdeeld, steun ik meer op mijn voorvoet of hiel? Dat leidt de aandacht af. En laat los, die schouders, daarmee heb je al tachtig procent gewonnen.” Ga je hier juist onrustiger van ademen? Zoek dan hulp (zie kader).

Vermoeidheid

Ben je ontzettend vermoeid? Vaak ligt daaraan jarenlange roofofbouw ten grondslag. De hele dag gespannen zijn zonder nog vloeiend adem te halen kan zeker aanleiding zijn voor die vermoeidheid, maar vermoeidheid kan ook een gevolg zijn van onderliggende problematiek. “Komt het door stress? Zijn er fysieke of psychische klachten?” Volgens Kempenaar bestaat er niet één gouden advies, maar wel een advies dat aan de basis van elk herstel staat. “Neem je klachten serieus. Mensen moeten leren luisteren naar hun lichaam en signalen herkennen. Als we aandacht hebben voor het fluisteren van ons lichaam, dan hoeft het niet zo te schreeuwen.”

Op adem na corona

Heb je het coronavirus gehad? Ook daaraan kun je volgens longarts Stijn Mol een verkeerd adempatroon overhouden. “Ik heb een aantal patiënten gezien die zijn genezen van een corona-longontsteking, die klaagden dat het herstel zo traag ging. Hun longfunctie was hersteld, maar hun adempatroon was verstoord geraakt. Iets waar helaas maar weinig artsen op beducht zijn.” Trek dus zelf op tijd aan de bel als je langdurige klachten ervaart.

Bron: volkskrant.nl ■