

Fysiotherapiepraktijk Mathenesserlaan Rotterdam

Door: José van Beek-de Heus, fysiotherapeute

d.d. 10-4-2007 Het gebruik van ademtherapie (TB) in de fysiotherapiepraktijk.

Als fysiotherapeute heb ik de laatste jaren veel gewerkt met adem- en ontspanningstherapieën. Vaak lukte het om patiënten een beter inzicht in hun functioneren te geven door aan de therapie ontspanningstechnieken toe te voegen. Sinds ik in aanraking ben gekomen met TB, en dit ook ben gaan toepassen in de fysiotherapiepraktijk, heb ik een krachtige extra mogelijkheid om adem en spanning bij patiënten te beïnvloeden. Toen ik nog geen TB deed, en alleen via de ademhaling ging oefenen, was het vaak moeilijk om iemand een ademhaling aan te leren die hem het gevoel gaf dat hij vrijer kon ademen en daarmee ook ontspande. De ademhaling werd vaak wat geforceerd, overdreven. TB heeft mij de mogelijkheid gegeven om via de ademhaling te gaan werken op een manier die wel zoden aan de dijk zet. Met behulp van de facilitatietechnieken van TB is het vrij eenvoudig iemand onderin de buik te laten ademen en zo de spanning in de buik- en rugregio (en eigenlijk in het hele lichaam) te verminderen. Een (volledige) sessie is een goede manier om blokkades te doorbreken, en zo een snelle ontspanning te bereiken en mensen inzicht te geven in hun functioneren. De techniek is ook eenvoudig als huiswerk oefening mee te geven.

Ik gebruik TB, of een deel van de mogelijkheden die TB biedt, bij:

- rugklachten
  - neklachten
  - bekkenklachten
  - bekkenbodemp Problemen. Denk bijv aan een bekkenbodemp die te gespannen is, waardoor de patiënt moeite heeft goed uit te plassen of last krijgt van verstopping of juist diarree
  - COPD, chronische ademproblemen vallen hier onder zoals astma, bronchitis, emfyseem
  - hyperventilatie
  - stress en andere problemen waarbij spanning een rol speelt
-