

Verademing

Breng lucht in je leven
Koen de Jong en Bram bakker

Dit boek beschrijft wat adem doet voor het lichaam, de psychologische aspecten van adem, de gevolgen van te snel ademen, klachten diagnoses en oplossingen en tips om rustig te ademen.



Woord vooraf

In dit boekje wordt geprobeerd het verband tussen ademhaling en uiteenlopende psychische en fysieke klachten inzichtelijk te maken. Psychische klachten welke gerelateerd zijn met onze ademhaling zijn zoals

- angstaanvallen - traumatische herinneringen - depressieve stemmingen - psychosomatische klachten. Als je snel ademt gebruik je teveel energie en voortdurend snel ademen leidt tot veel fysieke klachten. Een NL arts die veel werkt met ademhaling is promovendus Jan van Dixhoorn.

Samenvatting

Voor je gezondheid is het goed om regelmatig je hoofd leeg te maken. Een rustige ademhaling en rust in je hoofd gaan hand in hand. Hoe vaak ademen wij eigenlijk?:

- ontspannen op een stoel ongeveer 6x per minuut
- fysieke inspanning zoals wandelen ongeveer 10-16x per minuut
- fysieke inspanning zoals hardlopen ongeveer 40-60x per minuut
- denken of piekeren zelf 5x sneller dan bij fysieke behoeften noodzakelijk is.

Je ademt zuurstof in en koolzuur uit in de verhouding 3:2 (bij een juiste ademhaling).

Je kunt zelf onderzoeken of je juist adem haalt door rustig op een stoel te gaan zitten. Adem in, niet te diep en verleng nu met kracht je uitademing. Het verlengen van je uitademing kun je ook doen door een tuitje van je mond te maken. Doe deze oefening acht keer. Begin je nu te gapen, heb je kriebels aan je neus, duizeligheid, ga je zuchten, ontspant het, wordt je benauwd, slaperig>>>JA dan adem je te snel.

Je ademhaling beïnvloeden kan moeilijk zijn, maar is altijd eenvoudiger dan gedragspatronen te veranderen. Een "juiste" ademhalingsfrequentie is 6x per minuut ademen (5 sec in en 5 sec uit). Als je te snel ademt kun je makkelijk een of meerdere van de 50 klachten krijgen die in dit boek zijn opgenomen. Pijn in de schouders of nek kan veroorzaakt worden omdat de hulp ademhalingspijpen aangehecht zitten aan je nek. Gejaagdheid komt omdat de ademhaling je hormoonhuishouding verstoort. Je produceert teveel adrenaline. Vaak zuchten of gapen kan duiden op een zuurstofverslaving. Vermoeidheid komt om dat je door teveel en te snel ademen je glucosevoorraad doorlopend verbruikt. Hartkloppingen kan komen omdat door de grote uitstoot van koolzuur je vaten vernauwen.

Als je veel meer ademt dan noodzakelijk levert dat niet meer energie op, maar verbruik je juist energie. Vrouwen zijn geneigd tijdens het praten veel sneller te gaan ademen, soms wel 4x binnen een zin. Veel mensen voelen de gejaagdheid niet meer, omdat ze zijn gewend aan de snelle ademhaling. Wanneer je echter even de tijd neemt om bewust 6x per minuut te ademen, ervaar je hoeveel meer

Ademen

Ademen doe je om zuurstof binnen te krijgen en afvalstoffen kwijt te raken. Met een snelle ademhaling is het alsof je een stapel hout doordrenkt met spiritus in de open haard gooit. te snel ademen gebruik je dus teveel energie. Als je dit dag in en dag uit doet raak je al snel oververmoeid. Je slaapt namelijk niet meer rustig. in de middag krijg je vaak een dip. Veel mensen vangen deze dip op door chocola of iets dergelijks te gaan eten. Je krijgt even een energie boost, echter deze is van korte duur.

Je kunt een snelle ademhaling onderverdelen in drie stadia:

- Te snel, maar je hebt geen last.
- Je hebt klachten, zoals vermoeidheid, rugpijn of hartkloppingen. Je geeft de schuld aan de drukte op je werk en thuis.
- Je hebt klachten en gaat hiermee naar de dokter. Vaak krijg je het advies om rustiger aan te doen.

Volgens Stans van der Poel, directrice van Decon Medical Systems is een verkeerde ademhaling gezondheidsprobleem nummer een. Zij heeft een apparaat ontwikkeld dat ademhaling inzichtelijk kan maken.

Oorzaken van een hoge adem frequentie

De belangrijkste oorzaak is aanhoudende geestelijke druk. Ook wel spanning of stress genoemd. De oorzaak hiervan is een combinatie van werkdruk en prive omstandigheden. Vaak zijn het mensen die veeleisend en perfectionistisch zijn. Er is feitelijk geen verschil tussen een stress klacht of een fysieke klacht.

Drugs zorgen ervoor dat je na het gebruik daarvan nog dagenlang blijft hangen in een hoge adem frequentie. mensen met COPD hebben ook een hoge adem frequentie. Mensen met chronische pijn zoals CVS/fibromyalgie ademen vaak heel kort om de pijn te verzachten.

Voor het aanleren van een juiste ademhaling is het van belang dat je ontspannen gaat zitten, liefst rechtop met beide benen op de grond. Voor de aanpak van CVS en fibromyalgie hebben ademhalingsoefeningen zich al bewezen.

Er is een relatie tussen zwaarlijvigheid en een onregelde ademhaling. Van teveel en snel eten (vlees, zuivel, zoet, koffie/thee, E-nummers, cola en pasta's/gluten) ga je sneller ademen. Veel kauwen kan er voor zorgen dat je nutteloze lucht in je darmen krijgt. Er is een vicieuze cirkel:

zwaarlijvig >>> moeite met ademen >>> stofwisseling vertraagt door snelle ademhaling >>> afvallen lukt niet door ademhaling >>> rustig ademen lukt niet door overgewicht >>> zwaarlijvig.

Alcohol kan een positieve invloed hebben op je ademhaling, zoals een glas rode wijn. Als je lichaam is gewend aan elke dag een glas rode wijn werkt het contra productief. Je lever heeft extra zuurstof nodig om teveel alcohol af te breken. Je hersenen hebben dan een tekort aan zuurstof wat de volgende dag hoofdpijn tot gevolg kan hebben

Adem frequentie en psychisch functioneren

Aanhoudende geestelijke druk kan wel eens de belangrijkste oorzaak zijn van de grote omvang van het "ademprobleem". Vaak worden antidepressiva als Prozac en Serotax voorgeschreven bij geestelijke druk. Dit om de verstoorde serotinegehalte in de hersenen te corrigeren.

De laatste jaren wordt het duidelijk dat het stresshormoon cortisol, geproduceerd in de bijnieren, een grote rol speelt bij de meeste stress gerelateerde aandoeningen. Het overgrote meerderheid van psychische klachten zijn weer stress gerelateerd. De hippocampus wordt onder invloed van cortisol nadelig beïnvloed. De hippocampus speelt een cruciale rol in het functioneren van ons geheugen.

Hersenen

Onze hersenen kunnen worden onderverdeeld in drie soorten:

- reptielen brein bestaat uit hersenstam en kleine hersenen. Fight en Flight reacties. ademhaling en hartslag.
- zoogdieren brein lijkt het meest op mensenbrein. Is het limbisch systeem. Hier zitten onze emoties, maar ook onze bloeddruk en bloedsuikergehalte. Bekendste onderdeel is de hypothalamus. Ook zitten de amygdala's hier. Hier zit onder meer opgeslagen ons emotioneel geheugen, zoals agressie, angst, seksueel gedrag en conditioneringsprocessen.
- hersenschors of neo cortex. Hier zit ons denkvermogen, relativeringsvermogen. Overactiviteit van de hersenschors is verantwoordelijk voor veel psychische klachten

Ademhaling en sport

Sporten doe je vooral voor de gezondheid. De vraag is welke sporten goed voor ons zijn. Pas als je je 36 uur na het sporten nog energiek voelt, dan heb je goed gesport. Als je en half uur goed sport is je stress (deels) verdwenen.

- spinning en squash zijn uitputtende sporten
- zwemmen is niet geschikt om conditie op te bouwen of af te vallen. Wel goed voor ontspanning
- balsporten zijn gezonder, echter wel blessuregevoelig
- wielrennen, roeien, steppen, crossen en hardlopen zijn bij uitstek geschikt voor je ademhaling (cadrijsporten)

Ademhaling en hartslagcoherentie of HRV

Het is een feit dat het hart en ademhaling onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. HRV is de variatie in tijd tussen twee opeenvolgende hartslagen. Het is een feit dat je hart niet regelmatig klopt. De tijd tussen twee hartslagen varieert. Het hart is continue aan het versnellen en vertragen in reactie op allerlei prikkels.

Ons autonome zenuwstelsel AZS bestaat uit de sympaticus (gas) en parasympaticus (rem). Er is een direct verband tussen een verlaagde activiteit van de parasympaticus en lichamelijk klachten.

Ademhalingsoefeningen kunnen helpen de balans te vinden.

Ademhaling bij kinderen tijdens zwangerschap

Er zijn op dit moment geen signalen dat een snelle ademhaling erfelijk is bepaald. Een zwangere vrouw die te snel ademt krijgt een te lage koolzuurwaarde in haar bloed. Deze lage waarde zou ook de ongeboren baby bereiken. Baby's van een paar maanden oud ademen niet alleen veel sneller maar ook veel luidruchtiger. Kinderen die drukker zijn en moeite hebben met gezag ademen vaak te snel. Jolante van den Haspel RUG heeft onderzoek gedaan naar moeders van kinderen met (A)D(H)/PD-NOS. in hun jeugd.

Vanaf een jaar of 6 is het zinvol kinderen te helpen beter te ademen. Hiermee kun je drie veel voorkomende klachten bij kinderen (vermoeidheid, concentratieproblemen en hoofdpijn) voorkomen. Veel volwassenen verklaren hun eigen snelle ademhaling door ingrijpende gebeurtenissen in hun jeugd.

Als kinderen onrustig slapen kun je drie dingen in de gaten houden:

- heeft je kind tot laat gesport of gespeeld
- had je zelf haast, snel eten gekookt, je kind laten eten en snel op bed gelegd
- wat heeft je kind gedaan en tot hoe laat?

ADHD

In de periode van 2002-2007 zijn er meer dan 600.000 recepten voorgeschreven van Ritalin en of Concerta. Dit is een stimulerend middel, net als amfetamines of cocaïne. Trudy Dehue schrijft in haar boek over het misbruik van de term ADHD. Steeds meer kinderen krijgen dit stempel opgespeld. ADHD is een omschrijving van gedrag en geen medische diagnose. Bijwerkingen van deze middelen kunnen zijn: psychose, manisch worden, hallucinaties en agressiviteit. Daarnaast komen ook neurologische afhankelijkheid en acute hartklachten voor.

Ook bij serieuze psychische aandoeningen is het zinvol om ademhalingsoefeningen te gaan doen. In het psychiatrische classificatiesysteem DSM-IV komt de term stress voor bij Acute Stressstoornis ASS en Posttraumatisch stressstoornis PTSS voor. Andere bekende stressstoornissen zijn paniek en obsessies (dwanggedachten) en compulsies (dwangmatig handelen).

Behandeling van dit soort aandoeningen wordt vaak gedaan met antidepressiva en psychotherapie. Het grootste probleem/gevaar hiervan is dat men te maken krijgt met gewenning van dit soort middelen en dat ze dan geen baat meer hebben. In 2008 waren er volgens VWS meer dan 670.000 gevallen bekend.

Angststoornissen komen bijna altijd terug als deze niet worden behandeld. Er is veel onderzoek gedaan naar de toepassing van ademhalings- en ontspanningsoefeningen bij angststoornissen. Zij zijn ook als doeltreffend bevonden. In de psychotherapie wordt vaak gebruik gemaakt van cognitieve en gedragstherapie. Dit is zeker geen wondermethode.

Volgens DSM-IV is er sprake van depressie bij 5 van de 9 verschijnselen:

- depressieve stemming of verlies van interesse of plezier
- gewichtsverandering of veranderende eetlust
- slecht slapen of juist veel slapen
- geprikkelde stemming met onrust of apathie
- moeheid/verlies van energie
- minderwaardigheid gevoelens of schuld gevoelens
- concentratieverlies of besluiteloosheid
- terugkerende gedachte aan de dood, suicidepogingen.

Van een burn-out is sprake (www.burnin.nl) bij fysieke en psychische gezondheidsklachten, waaronder:

- verslechterende geestelijke gesteldheid
- aantasting zelfbeeld/zelfvertrouwen
- depressie, geïrriteerdheid, hulpeloosheid en angst
- oververmoeidheid, hoofdpijn en maag- en darmklachten

Het boek sluit af met een aantal ademhalingsoefeningen.