

---

Cardiologie  
Fysiotherapie



Patiënteninformatie

---

# Adem- en ontspanningstherapie bij hartrevalidatie

---

Onderdeel van het hartrevalidatieprogramma



Slingeland Ziekenhuis

## **Algemeen**

Adem- en ontspanningstherapie is één van de onderdelen van het hart-revalidatieprogramma. In deze folder leest u meer over de adem- en ontspanningstherapie.

## **Doel**

Hartproblemen kunnen gevoelens van angst, onzekerheid en spanning met zich meebrengen. De adem- en ontspanningstherapie kan u helpen deze gevoelens te verminderen. Het doel van de adem- en ontspanningstherapie is dat u, ondanks uw hartproblemen, leert op een ontspannen manier te leven.

## **Methode van Dixhoorn**

Bij de adem- en ontspanningstherapie wordt gebruik gemaakt van de methode van Dixhoorn. Bij deze methode staat het volgende centraal:

- U leert op een natuurlijke en ontspannen manier te ademen.
- U leert u bewust te worden van lichamelijke en mentale gespannenheid.
- U leert hoe u onnodige spanning zelf kunt verminderen.
- U leert een aantal voor u geschikte oefenvormen toe te passen in het dagelijks leven.

De gedachte hierachter is dat ademhaling en lichaamsbewustwording leiden tot ontspanning.

## **Resultaten**

### *Minder spanning*

Leven met spanning kost uw lichaam energie. Doordat u tijdens de therapie leert meer controle te hebben over deze spanning, kunt u meer genieten van het leven.

### *Beter functioneren*

Als u meer ontspannen bent, verbetert ook uw functioneren. Dit kan van grote betekenis zijn als u bijvoorbeeld weer wilt gaan werken.

### *Rustiger en betere nachtrust*

Veel mensen voelen zich door de therapie rustiger dan voorheen. Ook bij slaapproblemen kan de therapie helpen.

### *Minder kans op herhaling hartklachten*

De adem- en ontspanningstherapie verkleint de kans op herhaling van hartklachten.

### **Voor wie**

U komt in aanmerking voor de adem- en ontspanningstherapie als u in het Slingeland Ziekenhuis bent opgenomen (geweest) vanwege een hartinfarct, hartoperatie, dotter-, stentbehandeling, hartfalen of instabiele angina pectoris.

### **Bijeenkomsten**

De adem- en ontspanningstherapie wordt gegeven door een (cardio)fysiotherapeut. Deze fysiotherapeut is opgeleid tot ontspanningstherapeut. De therapie bestaat uit zes bijeenkomsten, die één keer per week plaatsvinden. De therapie wordt in kleine groepen (ongeveer 5 personen) gegeven. De (cardio)fysiotherapeut doet samen met u oefeningen die wisselend zittend, staand of liggend uitgevoerd worden. Het advies is om deze oefeningen ook thuis regelmatig te doen. Dan heeft u er het meeste profijt van in het dagelijks leven.

U kunt het beste oordelen over de therapie als u het zelf een keer ervaren heeft. Als u het bewegingsprogramma (een ander onderdeel van het hartrevalidatieprogramma) volgt, krijgt u daarom altijd een proefles adem- en ontspanningstherapie.

### **Waar**

De bijeenkomsten vinden plaats in een oefenzaal op de afdeling Fysiotherapie (souterrain, route 84).

### **Aanmelden**

Als u geïnteresseerd bent in de adem- en ontspanningstherapie, kunt u zich op twee manieren aanmelden:

- bij één van de (cardio)fysiotherapeuten na de proefles;
- bij de coördinator hartrevalidatie, via telefoonnummer (0314) 32 93 22.

### **Vergoeding**

Als u de adem- en ontspanningstherapie in het kader van hartrevalidatie volgt, worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar.

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan bij uw bezoek aan de coördinator hartrevalidatie. U kunt de coördinator hartrevalidatie ook telefonisch bereiken. Hij is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 09.00 uur op telefoonnummer (0314) 32 93 22. U kunt ook een e-mail sturen naar: [hartrevalidatie@slingeland.nl](mailto:hartrevalidatie@slingeland.nl)

## **Meer informatie**

Meer informatie over de methode van Dixhoorn vindt u op de website [www.methodevandixhoorn.com](http://www.methodevandixhoorn.com).

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)