

1 April 2022

2e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On

Lente Als de vogels, de plek van je wekker innemen

Loesje



Wij zijn te bereiken op
telefoonnummer:
0174-630740
(van 8.00 tot 22.00 uur)

en via de **email:**
mtc@fysiomoveon.nl

Wist u dat?

Het infobulletin brengt u
elk kwartaal op de hoogte
van een onderwerp, nieuwe
ontwikkelingen, aardige
weetjes van de MTT en
fysiotherapie.

In verband met de feestdagen die in het tweede
kwartaal van 2022 vallen is het Medisch Trainings-
centrum gesloten op:

- Maandag 18 April : Tweede Paasdag
- Woensdag 27 April : Koningsdag
- Donderdag 26 Mei : Hemelvaartsdag
- Maandag 6 Juni : Tweede Pinksterdag

U kunt uw training inhalen door tijdig een afspraak te
maken via uw fysiotherapeut, email of telefonisch.
Vergeet tijdens de training uw bidon en **handdoek** niet!
En zorg voor **schone sportschoenen**!

“Zo luister je beter naar je lichaam”

“Je moet beter naar je lichaam luisteren!” Hoe vaak heb je dat al gehoord of gezegd? Maar wat is dat eigenlijk, luisteren naar je lichaam? En misschien nog wel het belangrijkste: wat levert het op?

Wandel.nl zet zes tips voor je op een rijtje om beter naar je lichaam te luisteren en daar de vruchten van te plukken.

Stress:

Voor een optimale fysieke en mentale gezondheid moeten lichaam en geest in balans zijn. Dat is in een veeleisende maatschappij als waar wij in leven vaak niet zo makkelijk. We zijn druk met studie, werk, gezin, sporten, presteren, hobby's, mantelzorg, vrijwilligerswerk, noem maar op. We moeten, moeten, moeten en leggen ons daarmee druk op. Te veel moeten doen in beperkte tijd levert een disbalans op, met de nodige nadelige gevolgen. Fysieke klachten als blessures door overbelasting bijvoorbeeld, maar ook stress door te weinig ontspanning. We raken opgebrand en dat kan uiteindelijk leiden tot ernstige fysieke klachten, zoals hartklachten en burn-out.

Signalen herkennen:

Maar wat is 'luisteren naar je lichaam'? Het is niet dat er een stemmetje in je hoofd is dat je zegt waar je lichaam en geest behoefte aan hebben. Maar het is wel iets wat je kunt leren door te voelen. Wij zijn gewend om alles in ons hoofd te doen: denken, rationaliseren, emoties voelen of juist wegdrukken. Een gevoel als honger herkennen we wel, dan nemen we wat te eten. Maar je lichaam geeft zoveel meer signalen af, die heel subtiel kunnen zijn, maar veel belangrijke informatie bevatten. Het is aan jou om die signalen te herkennen door uit je gedachten te stappen en alleen maar te voelen.

Zo kun je bij stress sneller last hebben van slapeloosheid, vermoeid zijn, veel ziek zijn, buikpijn, hoofdpijn, hartkloppingen interne onrust of je kunt veranderingen in eetlust ervaren.

Psychische signalen zijn onder andere cynisme, weinig zelfrespect, ontevredenheid en moeite hebben met veranderingen (zowel positief als negatief, discomfort als comfortabel ervaren).

Tip 1: Ademhaling en Meditatie

Neem eens een momentje waarop je je even helemaal afsluit van alles om je heen. Dat kan met een meditatie of, voor wie dat een stap te ver is, een ademhalingsoefening. Even geen werk, studie, telefoon, Netflix.

Focus je volledig op je eigen ademhaling door in te ademen door de neus en uit door de mond, waarbij je 'naar je buik ademt'. Door in het hier en nu te zijn en alleen maar op je ademhaling te letten zul je je lichaam voelen. Er kan bijvoorbeeld een emotie loskomen, die de hele dag al wordt weggeduwd doordat je continu bezig bent met andere dingen om die emotie maar niet te hoeven voelen.

Lennard is gespecialiseerd in Meditatie en geeft hieronder informatie.



Zoals je je spieren kan trainen, kan je ook je brein trainen. Meditatie is daar een goede oefenvorm voor. Vaak wordt er negatief gekeken naar meditatie.

Het zou zweverig of spiritueel zijn. Maar meditatie is niet veel meer dan een aandachtsoefening. Door kort en regelmatig je aandacht te trainen, kan je al snel resultaat boeken. Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat een week lang dagelijks 10 minuten mediteren, het brein significant doet veranderen (aangetoond met MRI's). Mediteren is simpel. Ga actief zitten. Staar

schuin voor je naar de grond en concentreer je op je ademhaling. Je zult vaak afgeleid zijn in je hoofd. Je gedachten vliegen al snel naar bijvoorbeeld de boodschappen, kinderen of werk. Dit is een belangrijk deel van de oefening, en betekent dus niet dat je het verkeerd doet. Merk op dat je afgeleid bent, en ga weer terug naar het concentreren op je ademhaling. Het kan helpen om je ademhalingen te tellen tot 10. Maar vergeet niet dat het juist de oefening is om afgeleid te raken, om vervolgens weer terug te gaan naar de aandacht voor je ademhaling. Door dit te oefenen ontwikkel je meer massa in het deel van je brein die vaak 'de dirigent van het brein' wordt genoemd. Dit deel is onder andere verantwoordelijk over het reguleren van de emoties. Door een beter ontwikkelde dirigent, zal je meer overzicht en rust ervaren. Hierdoor leer je ook beter te luisteren naar kleinere signalen in het lijf en het brein, om vervolgens een bewustere keuze te maken wat je met dit signaal doet.

Tip 2: Zelfcheck

Als je in balans bent, ben je energiek, vrolijk, voel je je fit. Maar als je je niet zo voelt kun je een zelfcheck doen. Waar komt die disbalans vandaan?

Ons lichaam communiceert via vier belangrijke kanalen:

- Hoofd : hoe is je concentratie, of heb je de laatste tijd veel last van hoofdpijn?
- Buik : darmklachten of krampen kunnen wijzen op een disbalans.
- Huid : puistjes, eczeem, een droge of doffe huid?
- Humeur : hoe staat de pet vandaag? Ben je somber, of ben je niet vooruit te branden?

Merk je een verandering? Dan is het tijd voor zelfzorg!

Tip 3: Onderzoek de Oorzaak

We zijn zo gewend om ongemakken uit de weg te gaan door de gedachten te verzetten met werken, of naar medicatie te grijpen. Maar hiermee pakken we de oorzaak niet aan.

Door juist bij jezelf na te gaan wat je voelt en waar dat vandaan komt, leer je wat de pijn veroorzaakt en wellicht kun je het in de toekomst voorkomen.

Tip 4: Bewustzijn

Je lichaam en geest staan continu met elkaar in verbinding. Ons lichaam kan al vroegtijdig signalen van overbelasting aangeven, nog voordat we mentaal merken dat het de verkeerde kant op gaat. Toch denken we met ons hoofd de controle te kunnen hebben over ons lichaam. Hierdoor pikken we signalen niet goed op. Wees je dus bewust van die verbinding tussen lichaam en geest en de invloed die ze op elkaar hebben. Zo pik je signalen sneller op en kun je sneller ingrijpen.

Tip 5: Neem je tijd

Ieder signaal van je lichaam dien je serieus te nemen, groot of klein. Het is daarom belangrijk om voor jezelf te weten wat jou rust geeft om even gas terug te kunnen nemen en op te laden. Een weless-momentje in de badkamer, met een goed boek en een kop thee op de bank, een ontspannen wandeling. Plan minimaal één keer per week echt een moment voor jezelf in.

Tip 6: Ga Wandelen!

In de drukte van de dag raken we niet alleen de verbinding met onszelf kwijt, maar ook met de natuur. Terwijl als we even buiten zijn geweest we ons vaak veel lekkerder en fitter voelen. Natuur heelt. In de natuur zijn geen prikkels als het huishouden, flitsende schermen en deadlines en heb je de mogelijkheid volledig te ontspannen. Door wat je om je heen ziet en hoort ben je minder bezig met nadenken en komen de hersenen als het ware tot rust.

Bovendien heeft wandelen veel positieve effecten op het lichaam.

- Het werkt stress verlagend, doordat je lichaam vertraagt en ontstresst.
- Je boost je immuunsysteem.
- Het verbetert je slaapkwaliteit.
- Je humeur verbetert door de aanmaak van het gelukshormoon serotonine.
- Het maakt je botten en spieren sterker.
- Verbetert de conditie van hart en bloedvaten.



Beter naar je lichaam luisteren klinkt misschien een beetje zweverig, maar als je bovenstaande tips met regelmaat opvolgt zul je merken dat je beter in je vel zit, je lekkerder en gezonder voelt en beter om kunt gaan met stressvolle situaties.