

MODULE 2 - OEFENINGEN

2.1 Kom in beweging



Bewegen is bijna altijd beter dan niet bewegen. Om weer in beweging te komen zonder het verergeren van de klachten, is het van groot belang dat jij jouw (onbewuste) brein gerust kunt stellen door **voorzichtig** en **zorgvuldig** te handelen.

Let op:

Indien je een groot trauma met je meedraagt, kan het noodzakelijk zijn om eerst met behulp van psychologische hulp de grootste angsten en spanningen los te laten voordat je gaat bewegen.

Ook **Body Stress Release** kan helpen; het helpt om de spierspanning los te laten. Je lichaam herstelt al, terwijl je nog stappen gaat maken in zelf de controle terugpakken en emotie verwerking.

Maak een afspraak bij www.bsr-noordbrabant.nl

Of bij een praktijk bij jou in de buurt: <https://www.bodystressrelease.nl/vind-een-praktijk/>

Jij bepaalt voor jezelf wat je nodig hebt. Wen er maar aan, dat je zorgvuldig gaat samenwerken met je lichaam en jouw onderbewuste brein.

Hieronder vind je een manier om stapsgewijs activiteiten in tijd, aantal of zwaarte op te voeren. Het is gebaseerd op de *graded activity* methode. Op deze manier kom je stap voor stap weer in beweging.

Week 1

1. Loop elke dag of fiets elke dag, merk op wanneer je moet stoppen omdat de pijn of andere klachten toenemen.
2. Meet dit en hou het bij in jouw telefoon of agenda.
3. Bereken het gemiddelde aantal minuten hiervan.
4. Trek hier 2 minuten vanaf. Dit wordt jouw startniveau.

Ga verder >>>

Veenhof, C. (2006). *The effectiveness of behavioral graded activity in patients with osteoarthritis of hip or knee (het effect van gedragsmatige geïntegreerde oefentherapie bij artrose): proefschrift vrije universiteit. Utrecht: NIVEL.*



Week 2

1. Je gaat elke dag dit aantal minuten wandelen, fietsen of iets in het huishouden doen. Op deze manier zorg je ervoor dat jouw zoogdierenbrein en jouw reptielenbrein worden gerustgesteld.
2. Er is geen gevaar, je doet minder dan je aankunt, het is veilig en het is voor-spelbaar. Dit geeft jouw brein zekerheid. Hierdoor geeft jouw brein minder snel signalen af van gevaar.
3. Om te zorgen dat je dit volhoudt, maak je van tevoren een 'Als....dan...' plan. Je noteert dit voor jezelf. Jouw emotionele, zoogdieren, brein is namelijk nieuwsgierig maar lui ingesteld. Het wil wel iets nieuws uitproberen maar het moet niet te ingewikkeld worden.
4. Jouw 'Als....dan...' plan kan er bijvoorbeeld zo uitzien:

Als het regent dan....

- kleed ik mezelf warmer aan, en neem ik een paraplu mee.
- loop ik hetzelfde aantal minuten de trap op en neer.
- ga ik hetzelfde aantal minuten stofzuigen.

Als er onverwacht iemand langskomt...

- dan leg ik uit waarom het belangrijk is dat ik blijf bewegen en vraag ik of de persoon mee wil wandelen.
- vraag ik of de persoon alvast een pot thee wil zetten en de stroopwafels wil opwarmen in de oven; intussen ga ik wandelen.

Als ik te moe ben...

- dan ga ik 20 minuten liggend naar rustige muziek luisteren. Intussen zie ik in gedachten voor me hoe ik het met mezelf afgesproken aantal minuten wandel of fiets. En bedenk ik er leuke ervaringen bij met mensen of dieren.
- Na deze 20 minuten houd ik me alsnog aan de afspraak die ik met mezelf heb gemaakt over het aantal minuten dat ik ga bewegen en ik kom in actie.

Let op: Is vermoeidheid een belangrijk onderdeel van jouw klachten?

Dan kun je reserves opbouwen door elke dag een aantal relatief korte rustmomenten in te plannen. Ga dan minimaal 15 en maximaal 20 minuten liggen.

Op deze manier heb je korte momenten van lagere spierspanning in jouw lichaam. Dat geeft meer energie. Ook **Body Stress Release** kan ondersteunen bij het versneld loslaten van te hoge spierspanning.

Veenhof, C. (2006). *The effectiveness of behavioral graded activity in patients with osteoarthritis of hip or knee (het effect van gedragsmatige geörienteerde oefentherapie bij artrose): proefschrift vrije universiteit. Utrecht: NIVEL.*

