

# Bewust omgaan met houding en spanning



Ellen Buekers

7 november 2023

# 1. Wat is spanningshoofdpijn?

Geen structurele afwijkingen  
Geen duidelijke medische oorzaak



# spanningshoofdpijn

Verschillende structuren:

7 halswervels

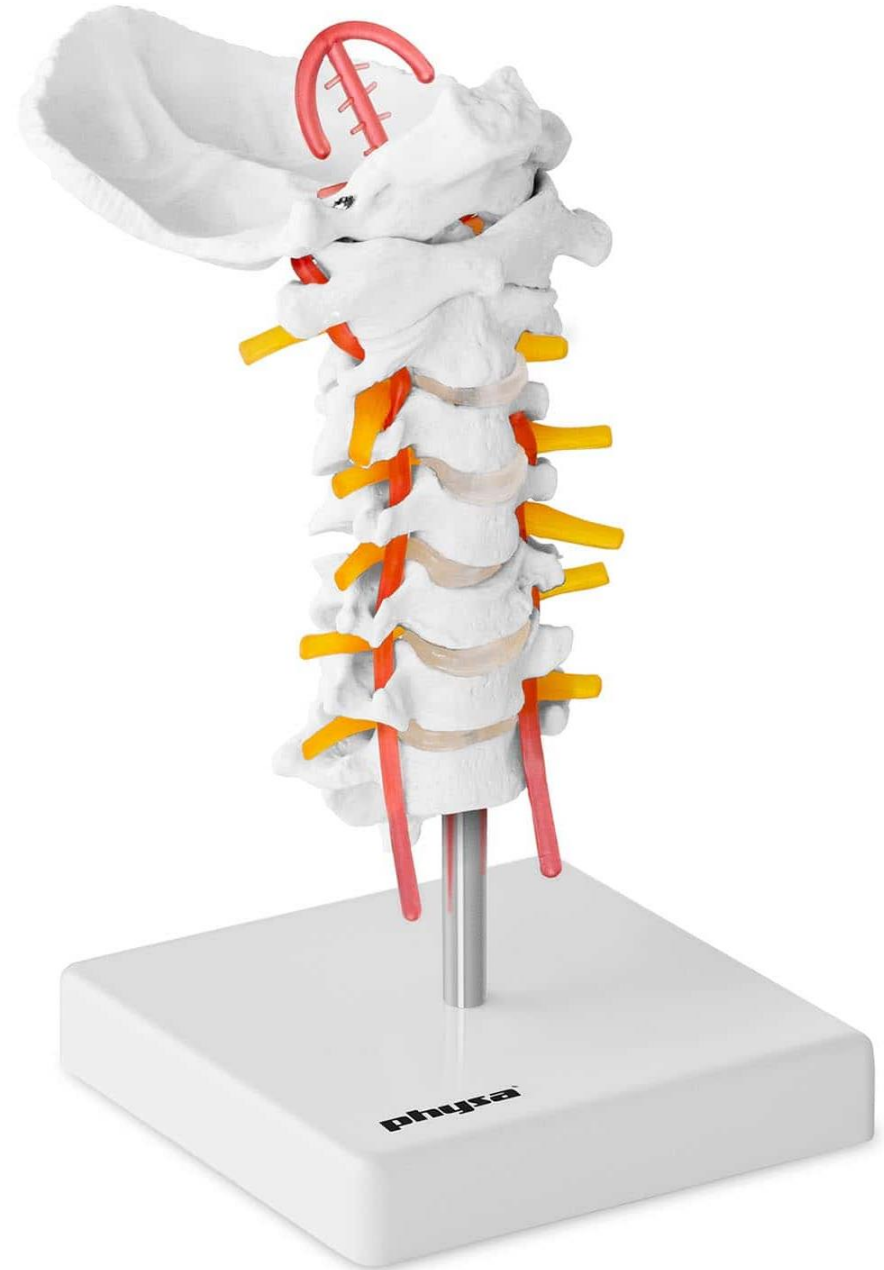
grote spieren: oppervlakkige en diepe  
spieren: trapezius, levator scapulae en  
occipital spieren, SCM

Achterhoofd

C0-C1 (atlas)

Bloedvaten

Bindweefsel van de verschillende  
structuren



## 2. Oorzaken van spanningshoofdpijn?

≠ soorten stress:

- emotionele stress
- psychische stress
- fysieke stress (slechte houding)

Stress te langdurig en te intens en ongecontroleerd

Chronische stress= SLECHTE STRESS

=> verhoogde spanning van spieren en bindweefsel

=> °pijn



# Hoe omgaan met stress?

- Vermijden (fysiek: niet te lang zitten; emotionele stress: boosheid )
- Niet vermijden, dus leren mee omgaan



- Titel: bewust omgaan met spanning en houding

Bewustwording van de spanning thv de nek

Leren van goede houding aan patiënt



# 3. Behandelingen

## Kinesitherapie:

### Fysieke stress

focust zich op de goede houding, spieropbouwend

warmte, stretching, dry needling, massage en oefentherapie en manuele therapie,...

### Fasciatherapie :

### Emotionele en psychische stress

### Wat?:

is een vorm van manuele therapie die de fascia behandelt, het bindweefsel in het lichaam, om spanning zo te verminderen en ook de pijn.

### **Tensegriteit model**

<https://youtu.be/HeHrlzJW4n8>

Fasciatherapie: globaal spanning verminderen

Kinesitherapie: lokaal spanning verminderen



## 4. Oefentherapie via fasciatherapie

- Bewust worden van je **houding**



- Bewust worden van je **spanning** thv de nek

door het leren van voelen van de beweging van de wervels en achterhoofd



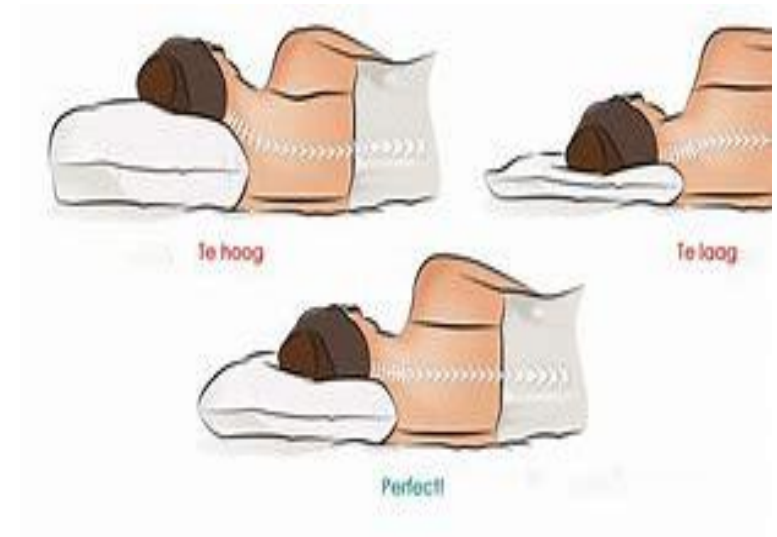
## ➤ Wat is goede houding?

- Koordje aan achterhoofd
- Kin rust op tafel
- Schouders laag houden, niet trekken
- Voeten steunen op de grond
- In het midden steunen op je zitknobbels
- Buik ontspannen
- Ogen toe om goed te leren voelen (praktijk)
- Geen extreme spierspanning gebruiken



# Hoe houding aanleren?

- Uitleg geven (zwaartekracht)
- Veel wisselen van houding
- Spiegel ogen toe en leren voelen
- Visueel inbeelden dat er iemand met koordje aan je achterhoofd trekt
- via gsm instellen 5 min ----10min---20min
- Heel intensief enkele weken
- Ev taping of bracen (feedback)
- In zit, in stand en in slaaphouding



# Bewust omgaan met houding

- Vooraleer je iets kan veranderen, moet je er bewust mee bezig zijn (dieet)
- Onbewust naar Bewust naar onbewust
- Grote verantwoordelijkheid bij patiënt
- Inzet en energie (gaat niet vanzelf)



## ➤ oefeningen

- Lichte buiging van nek (video)
- Kleine zijwaartse beweging van nek (video)
- Tractie van hoogcervicaal(video)

Oefeningen om de beweging goed te leren voelen van je wervels

3 richtingen goed leren voelen (elleboog strekken)

Bij juiste coördinatie van wervels, gaat spierspanning ook verminderen in spieren.

!!!hoe beter coördinatie, hoe minder spierkracht je nodig hebt voor een beweging !!







## 5. preventie

Vermijden van langdurige stress

*Fysiek stress:* houding

*Emotionele en psychische stress:*

Coping-strategieën (leren omgaan met stress)

Wat zelf doen? gezonde levensstijl: voldoende beweging, goed slaapritme, gezond eten, bewust omgaan met je lichaam (luisteren naar de signalen)

Hulp zoeken?

Huisarts raadplegen

Doorverwijzen naar kinesitherapie of fasciatherapie en/of psycholoog

=> aanleren van **goede houding** en **ontspanningstechnieken** zijn dus enorm belangrijk om klachten te voorkomen en beter om te kunnen met stress.

## Contactgegevens

*Ellen Buekers*

Boeimeerstraat 2

2820 Bonheiden

015/515463

[www.kinesitherapieboeimeer.be](http://www.kinesitherapieboeimeer.be)

