

Opgelucht?

Even een aantal zaken op een rijtje zetten:

1. Een mens met forse handicaps en contracturen aan polsen, ellebogen, voeten en knieën kan tegenwoordig makkelijk 60 jaar worden.
2. Een gemiddeld mens kan zo'n 6 weken zonder voedsel, als hij maar voldoende water drinkt.
3. Dezelfde persoon kan echter maar zo'n 3 dagen zonder drinken.
4. Voor de meeste mensen is meer dan 8 minuten zonder zuurstof fataal.

Omgekeerd: je kunt dus (maximaal) 8 minuten zonder zuurstof, 4.300 minuten zonder water, en 60.000 minuten zonder voedsel. En je kunt nog vele malen leven met diverse contracturen aan je ledematen...

We moeten dus zorgen dat we goed eten, maar we moeten meer aandacht besteden aan voldoende inname van water.

En vooral: we moeten enorm veel aandacht besteden aan de ademhaling!

Maar... dat doen we niet. Twee voorbeelden:

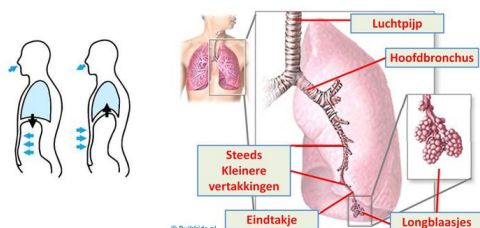
1. Ik zoek in de Telefoongids van Alkmaar naar "diëtist", en vind 19 praktijken. Ik zoek op "ademhaling" (expres een ruime zoekterm genomen), en ik vind slechts 2 praktijken die iets over ademhaling in hun omschrijving hebben opgenomen. De zoekterm ademhalingstherapeut levert geen resultaten op.

2. Ik zoek in de "Richtlijn Spastische Cerebrale Parese bij kinderen" uit 2006 en 2015. Gemaakt door revalidatie-artsen, neurologen, psychologen, ergotherapeuten, fysiotherapeuten, en logopedisten. Hieronder zie je hoe vaak de woorden Romp/Borstkas en Ademhaling voorkomen:

| | 2006 | 2015 |
|-------------------|------|------|
| Romp/ Borstkas | 5x | 2x |
| Ademhaling | 0x | 0x |

Er wordt dus **steeds minder** nagedacht over de ademhaling, en de voorwaarden daarvoor. Ook bij mensen met forse handicaps. En juist bij hen is dit van levensbelang!

Ademhaling (bijgesteld 19-11-2018)



Er wordt vanuit de reguliere/professionele zorg voor mensen met een handicap:

- A. Veel aandacht besteed aan de bestrijding van hun contracturen;
- B. Redelijk veel aandacht besteed aan voeding en spijsvertering (veel poep-poeders...);
- C. Weinig aandacht besteed aan de hoeveelheid zuiver water die binnengehaald wordt;
- D. Weinig tot geen aandacht besteed aan het **verbeteren** van de ademhaling.

Dat is jammer omdat er van veel processen in ons lichaam bekend is dat deze flink verbeteren door een efficiëntere ademhaling. Onderstaande afbeelding komt van een nascholingscursus voor fysiotherapeuten, en geeft die onderlinge relaties aan.



Bijvoorbeeld de spijsvertering (links) verbetert als het ademhalingspatroon verbeterd, een rustige diepe adembeweging stimuleert de darmwerking.

Pijn vermindert als je in staat bent rustig door te ademen, je romp wordt steviger als je dieper doorademt, stress neemt af, enzovoorts.

Met een betere ademhaling werk je waarschijnlijk dus ook aan betere voeding en afname contracturen.

ABR-oefeningen werken aan een efficiëntere ademhaling door:

1. Het bindweefsel rond/in buikorganen en longblaasjes steviger te maken.
2. De borstkast wijder te maken.
3. Alle ribben, wervels en borstbeen soepeler te laten bewegen ten opzichte van elkaar.
4. Te hoge, krampachtige spanning van de omringende spieren te verminderen,

Deze verbeterde ademhaling moet zichtbaar worden vanuit de jaarlijkse ABR-assessments. Maar je kunt hem waarschijnlijk al eerder zien aan de toegenomen "rust in het lijf".

Roeland Vollaard

Reacties zijn & blijven welkom: roeland@roelandhelpt.nl

www.roelandhelpt.nl