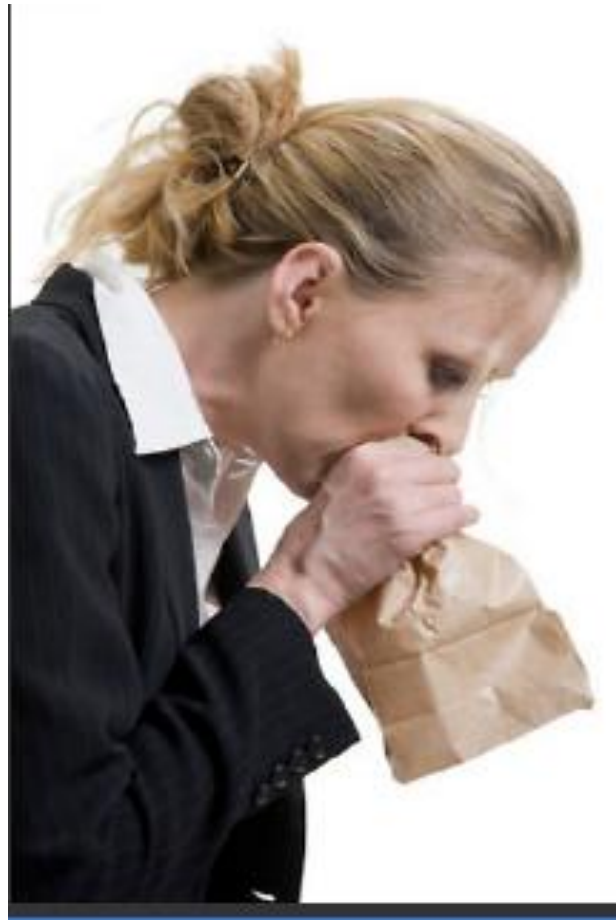


Help! Ik heb hyperventilatie



Logopedie TOOM

Inleiding

U bent doorverwezen naar logopedie vanwege hyperventilatie klachten.

De doelstelling van deze folder is het geven van inzicht in de logopedische therapie die u zal gaan volgen.

U vindt in deze folder antwoord op de volgende vragen:

- Waarom logopedie bij hyperventilatie?
- Hoe ziet een logopedische behandeling eruit bij hyperventilatie?

1.1 **Waarom logopedie bij hyperventilatie?**

Ademtherapie en logopedie zijn voor de behandeling van hyperventilatie klachten goed toepasbaar.

De meerwaarde van de logopedist zit in de kennis over (het correct leren gebruiken) van uw stembanden. Bij hyperventilatie speelt spanning, benauwdheid en de angst die daarmee samengaat een centrale rol. De logopedist richt zich bij hyperventilatie op bewustwording, angstreductie en het aanleren van een juist adempatroon.

Het te diep en te snel ademen wordt afgeleerd. U leert uw adem in het dagelijks leven onder controle krijgen, door middel van stemtraining.



1.2 Hoe kan een logopedische behandeling eruit zien bij hyperventilatie?

Een logopedische behandeling duurt doorgaans 30 minuten en vindt wekelijks plaats in de behandelkamer van uw logopedist. Het aantal behandelingen is afhankelijk van de stoornis, de ernst en de persoon (mogelijkheden en motivatie).

Er wordt gestart met een intake gesprek waarbij het draait om het verhelderen van uw klacht.

De anamnese biedt de logopedist de mogelijkheid om uw lichaamshouding, adem en stem te observeren.

Vervolgens krijgt u een uitleg over hyperventilatie, de reden dat u naar logopedie bent verwezen.

Het is belangrijk voor u om te begrijpen wat u mankeert en wat hiervan de oorzaken en gevolgen zijn. De ernst van de aandoening moet onderkend worden, waardoor u meer houvast krijgt en minder het gevoel hebt dat de aanvallen passief zijn en u machteloos bent in zo'n situatie.

Met adem en stemoefeningen wordt getracht om de (harmonische) samenwerking tussen de ademhaling en de stembanden te herstellen.

Diverse werkwijzen, afhankelijk van de stemstoornis en de persoon zijn mogelijk, hieronder staan een aantal methodieken met bijbehorende kenmerken beschreven.

Adem- en ontspanningstherapie (van Dixhoorn)

Kenmerken van de methode:	Werkwijze
<p>Ademtherapie is het helpen herstellen van een natuurlijke ontspannen adembeweging. Ontspanningstherapie is het bewust worden en leren hanteren van lichamelijke en mentale gespannenheid.</p> <p>U leert uw eigen spanning te regelen door aandacht, voorstelling, houding, beweging en ademhaling.</p>	<p>Na het intake gesprek krijgt u de instructie van de eerste oefening(en). De oefeningen kunnen liggend, zittend of in stand gedaan worden. Na de oefeningen wordt u gevraagd hoe u zich voelt en er wordt een vergelijking gemaakt met de situatie voor de oefeningen. De oefeningen worden gekoppeld aan de ademhaling. Door de aandacht weg te halen bij de ademhalingsbeweging, kunt u meer ontspannen gaan ademen. Het is de bedoeling dat de oefeningen vervolgens thuis herhaald worden.</p>

De Accentmethode van Svend Smith

Kenmerken van de methode:	Werkwijze
<p>Deze methode maakt gebruik van de buik-middenrif ademhaling en ontwikkelt alle vaardigheden die u voor een goedwerkend ademsysteem nodig heeft.</p>	<p>Er worden <u>3 natuurlijke spreekritmes</u> aangeleerd achtereenvolgens op klank-, woord- en zinsniveau. Bij het lezen en het gewoon spreken leer je deze ritmes automatisch herkennen en toepassen.</p>
<p>Doelstellingen bij het werken met deze methodiek:</p> <ul style="list-style-type: none">- Aanleren van een correcte ademhaling en ademsteun- Handhaven van een ontspannen natuurlijke ademhaling-Automatiseren van de buikademhaling bij het spreken.	

Coblenzer (Frankfort,1997)

Kenmerken van de methode:	Werkwijze
De methode richt zich op het evenwicht tussen lichaam en geest, als voorwaarde voor een economische stemgeving.	Het hebben van aandacht, de gerichtheid op de ander en evenwichtig staan en bewegen komen naar voren in de oefeningen.

Manuele larynx facilitatie

Kenmerken van de methode:	Werkwijze
Dit is het masseren en manipuleren van het strottenhoofd. Door stretchen van gespannen spieren wordt ontspanning bereikt, waardoor stemoefeningen sneller zullen aanslaan. Ook ontstaat er meer ruimte in het keel/hals gebied dat een betere balans oplevert tijdens het spreken.	Er wordt een uitleg gegeven en vervolgens worden de spieren in het keel/hals gebied gepalpeerd.

Stemmethode Le Huche (Van der Heijden,1998)

Kenmerken van de methode:	Werkwijze
Een goede stemgeving bestaat uit een evenwicht tussen de spanning tussen de stembanden enerzijds en de druk onder de stembanden anderzijds (Le Huche, 1989). Het doel van de therapie is het herstellen van dit evenwicht.	De behandeling bestaat uit: -Ontspanningsoefeningen - Ontwikkelingsoefeningen voor de buikspieren - Ademhalingsoefeningen - Oefeningen voor een correcte houding -Stemoefeningen

Del Ferro methodiek

Kenmerken van de methode:	Werkwijze
De oorzaak van hyperventilatie ligt vaak in traumatische ervaringen en daaraan verbonden negatieve gedachten en angstaanvallen	In de behandeling wordt uitgelegd wat angst is, hoe het werkt en hoe u controle terug krijgt over uw eigen gedachten.
De doelstelling van de therapie is het overwinnen van hyperventilatie. Tevens het opbouwen van zelfvertrouwen en het elimineren van angst.	Er wordt een speciale manier van ademen aangeleerd, de middenrifspier wordt handmatig getraind
Het draait bij deze methode om het terugkrijgen van controle over uw eigen lichaam en gedachten.	

Coördinatie therapie (E. Öcker)

Kenmerken van de methode:	Werkwijze
<p>Doelstellingen van de methode:</p> <ul style="list-style-type: none">· Opbouw van goede houding en beweging gekoppeld aan rustadem· Opbouw van optimale lengte en wijdte en juiste spanning van het aanzetstuk· Activering en versterking van het middenrif· Opbouw van goede articulatie- en fonatiefunctie gekoppeld aan adem en beweging	<p>Begonnen wordt het opbouwen van een goede houding via eutoniserende oefeningen in lig, zittend en staand. Door het uitvoeren van geïsoleerde hoofd-, arm- en beenbewegingen, gekoppeld aan middenrifadem worden de ademspieren getraind. Daardoor kan het middenrif krachtiger, elastischer en sneller werken</p>
<p>Het gaat uit van een holistische benadering. Het gehele lichaam wordt in ogenschouw genomen om de factoren die negatief op de stemgeving werken op te sporen en te elimineren. Pas als alle voorwaarden voor een goede stemgeving aanwezig zijn wordt de behandeling van de stemfunctie zelf gestart.</p>	
<p>De therapeut voert in eerste instantie de oefeningen uit, na verloop van tijd zal u als cliënt gestimuleerd worden tot actieve deelname</p>	

Progressieve relaxatie methodiek (Jacobsen)

Kenmerken van de methode:	Werkwijze
De methode richt zich op het daadwerkelijk leren ontspannen van alle spieren in het lichaam.	De behandeling bestaat uit: <ul style="list-style-type: none">- Oefeningen waarbij het verschil tussen spanning en ontspanning wordt ervaren- Op een gegeven moment is slechts een kleine aanspanning nodig om de spierspanning al waar te nemen. Na het herkennen van deze subtiele spanning, leert u stapsgewijs het loslaten.



Logopedie TOOM

Medisch centrum
Bussum Zuid
Piet Heinlaan 50D
1403 TZ Bussum

Telefoon: (035)- 6981158
www.logopediepraktijktoom.nl

De praktijk is lid van de NVLF en de logopedisten staan ingeschreven bij het Kwaliteitenregister Paramedic

Literatuur:

- *COPD, adembenemend, Feiten over COPD.* Gezonde longen van levensbelang, uitgave van het Astma Fonds, binnenkort Longfonds.
- Dixhoorn, J. van (1998). *Ontspanningsinstructie: principes en oefeningen.* Maarssen: Elsevier/Bunge.
- Dixhoorn, J. van, Dixhoorn, I. van, Uwland, N (2008). *AOT aan de tand gevoeld.* Centrum AOT, Amersfoort.
- *Dixhoorn, J. van, Holland G. van (2009). Adem- en Ontspanningstherapie: een vak apart.* Revalidatiemagazine, blz. 20.