

Nieuwsflits



Praktijk Open Hart
Natuurlijk gezond

APRIL
2024

PAGINA 2

SLAAPPROBLEMEN

PAGINA 3-4

FIBROMASSAGE

PAGINA 5

LOSLATEN IS LIEFHEBBEN

PAGINA 6

ZELFZORG RETREAT

Slaapproblemen

Natuurlijk, hier zijn 100 selfcare-tips die kunnen helpen bij slaapproblemen:

1. Stel een vaste slaaproutine in.
2. Beperk dutjes overdag.
3. Gebruik je bed alleen voor slaap en seks.
4. Maak je slaapkamer donker, koel en stil.
5. Koop een comfortabel matras en kussen.
6. Vermijd stimulerende middelen zoals cafeïne en nicotine.
7. Beperk alcoholgebruik.
8. Eet niet te veel vlak voor het slapengaan.
9. Doe aan lichaamsbeweging, maar niet vlak voor het slapengaan.
10. Beheers je zorgen en stress.
11. Mediteer voor het slapen gaan.
12. Probeer yoga of diepe ademhalingsoefeningen.
13. Luister naar rustige muziek of natuurgeluiden.
14. Zorg voor blootstelling aan natuurlijk licht overdag.
15. Vermijd elektronische apparaten voor het slapen gaan.
16. Beperk vloeistofinname voor het slapen gaan.
17. Overweeg een warm bad of douche voor het slapen gaan.
18. Lees een boek voor het slapen gaan.
19. Gebruik een witte ruis machine of ventilator.
20. Probeer aromatherapie met kalmerende etherische oliën.
21. Overweeg een slaapmasker of oordopjes.
22. Neem een lichte snack met tryptofaan (melk, kalkoen, noten).
23. Schrijf je zorgen in een dagboek.
24. Maak een "zorgentijd" in je avondroutine.
25. Probeer progressieve spierontspanning.



Fibromassage

Fibromyalgie is een reumatische aandoening die ook wel 'weke-delen reuma' wordt genoemd. Deze vorm van reuma veroorzaakt een zware spierpijn in het gehele lichaam – alsof er overal blauwe plekken zijn. De plaats van de pijn bevindt zich in spieren, pezen en spier- en gewrichtsaanhechtingen in het gehele lichaam.

Helaas ondervindt iemand met fibromyalgie daarnaast vaak meerdere klachten, zoals vermoeidheid, slapeloosheid, hoofdpijn, concentratiestoornissen, stijfheid, depressiviteit en darmklachten. Het lichaam ervaart namelijk veel pijn en stress en reageert daardoor alsof er gevaar dreigt; de ademhaling is oppervlakkig, het hart maakt overuren en het herstel van het lichaam wordt even uitgesteld. Dit komt omdat het centraal zenuwstelsel steeds in de alerte of gevaarstand is (de sympathicus) en daardoor niet tot rust/herstel en opbouw kan komen (para-sympathicus). Vanuit dit gegeven zijn de bijkomende klachten zeer goed te verklaren. Wanneer ons centraal zenuwstelsel niet tot rust komt, maakt het lichaam overuren.

Pijnsysteem

Daarnaast schijnt er bij mensen met fibromyalgie iets mis te zijn met de normale mechanismen die pijn controleren. Er is sprake van of een teveel aan pijnversterkende stofjes, of een tekort aan pijnverzwakkende stofjes, of een combinatie van beide. Pijn wordt geregistreerd als deze boven een bepaalde drempel uitkomt, de pijndrempel. Deze pijndrempel varieert van mens tot mens. Bij fibromyalgie kan de pijndrempel wisselend lager of hoger zijn. De hoogte van de pijndrempel is naar men aanneemt mede afhankelijk van het pijngeheugen. Bij chronische pijn – waar fibromyalgie onder valt – werkt het pijngeheugen anders. Door langdurige prikkeling van zenuwcellen wordt het pijngeheugen niet gewist, waardoor de zenuwcel overdreven gaat reageren op prikkels. De pijndrempel kan dan heel laag worden. Dat kan zelfs zó ver gaan dat iemand pijn voelt zonder een daadwerkelijke pijnprikkel. Aanrakingen die normaal gesproken niet pijnlijk zijn worden dan als zéér pijnlijk ervaren. Ook kan er door langdurige pijnprikkeling een verstoring op de langzame C-vezels ontstaan. C-vezels zijn pijnvezels, ze zijn dun en geleiden pijnprikkels langzaam – ze zorgen voor een zeurende pijn. Wanneer cellen overprikkeld raken, worden ze overgevoelig. Ze sturen dan zonder aanleiding signalen via deze C-vezels naar de hersenen. Het verband tussen pijn en pijnprikkel kan daarbij volledig verloren gaan.

FibroMassage

Uit onderzoek door de Universiteit van Miami is gebleken dat massage één van de gunstigste behandelingen is voor mensen met fibromyalgie. Een massage kan rust en balans brengen in het lichaam. Pijn en stress kunnen daardoor verminderen, uw ademhaling wordt weer normaal en uw hartritme daalt. Dit zorgt ervoor dat uw hele systeem tot rust komt – zodat er weer tijd is voor rust, herstel en opbouw. De FibroMassage is vooral sederend (kalm, ritmisch, rustbrengend) en gericht op loslaten van spanningen en stress. Ook wordt warmtetherapie toepast.

Werking van de FibroMassage:

- De bloeddruk wordt verlaagd
- Het lymfesysteem wordt versterkt
- Uw lichaam maakt tijdens de massage endorfinen (onze natuurlijke pijnstillers) en oxytocinen aan (een natuurlijke anti-depressiva)
- Spierkrampen worden verlicht
- Het bewegingsapparaat wordt positief beïnvloed
- En er vindt meer opname van zuurstof in de spieren plaats.



Loslaten is liefhebben

Loslaten betekent niet je niet meer betrokken voelen,
maar 'ik kan het niet voor een ander doen'.

Loslaten is niet mijzelf losmaken,
maar het besef dat ik een ander niet kan besturen.

Loslaten is niet een ander wat toestaan,
maar hem laten leren door ervaren.

Loslaten is machteloos toegeven,
want het resultaat is niet van mij afhankelijk.

Loslaten is niet een ander willen veranderen of hem de schuld geven,
maar het beste van mijzelf maken.

Loslaten is niet meer zorgen voor,
maar zorg hebben om.

Loslaten betekent niet meer vasthouden,
maar steunen.

Loslaten is niet oordelen,
maar anderen de kans geven zichzelf te zijn.

Loslaten betekent niet meer alles willen regelen,
maar anderen de kans geven de werkelijkheid onder ogen te zien.

Loslaten betekent niet ontkennen,
maar aanvaarden.

Loslaten betekent niet langer willen scheiden of twisten,
maar eigen tekortkomingen zoeken en verbeteren.

Loslaten is niet alles naar mijn hand zetten,
maar elke dag nemen zoals die komt en daar plezier in hebben.

Loslaten is niet iedereen bekritisieren en bedisselen,
maar proberen te worden waarvan ik droom.

Loslaten is niet het verleden betreuren,
maar groeien en leven naar de toekomst.
Loslaten is minder angst en meer liefhebben.

**Loslaatoefening onder
stromend water**

GRAAG JE AANDACHT

Afzeggen en No-show

Een afspraak afzeggen kan altijd, ook op de dag zelf, bij calamiteiten of ziekte. Een vergeten afspraak, en dus een no-show bereken ik door voor de helft van het consultbedrag.

ZelfzorgRetreat

Heb je zin in een 1-daagse Zelfzorg Retreat ?

Ilona en ik organiseren dit jaar 3 Retreats op een prachtige plek in Vriezenveen.

Onze samenwerking begon in januari 2024. Petra mocht de Verdiepingsdag van Ilona openen met een uur klankmeditatie. En dat smaakte gelijk naar meer.

We zien een heerlijke dag voor ons waarin we elkaar afwisselen, met klankmeditatie, yoga, stilte, versnaperingen, mindfulness, gezonde lunch, qigong, koffie, thee en zelfcompassie. En meer.

✨✨7 september VOLGEBOEKT✨✨

-de volgende dagen zijn gepland op vr 1 nov en za 7 dec-

Interesse? Laat 't ons weten.

TIP: je mag ook op de wachtlijst voor 7 september. Wie weet komt er een plekje vrij.



Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

Praktijk Open Hart
De Stuwdiik 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@openhart.nl
www.openhart.nl