

ADEM JE STRESS WEG

Een drukkend gevoel op de borst, een licht hoofd, tintelende vingers, maag-darmklachten... De boosdoener zou weleens je ademhaling kunnen zijn. "Het zijn typische klachten van chronische hyperventilatie", zegt hartcoherentiecoach Katrien Geeraerts. Het goede nieuws? Juist ademen, dat kun je leren.

Tekst: Lynn Guillaume ■ Foto's: Shutterstock en David Legrève

Hoe is jouw ademhaling op dit moment? Adem je via de neus of door je mond? Langzaam of snel? Oppervlakkig of diep? "Je ademhaling drukt een belangrijke stempel op je levenskwaliteit", benadrukt Katrien Geeraerts. "Heel wat mensen ademen in rust alsof ze in nood zijn. In plaats van spaarzaam door de neus te ademen, nemen ze grote ademdeugen via de mond of ademen ze te snel. Dat brengt een verandering in je lichaam teweeg. Het doet het zuurstofgehalte in je lijf stijgen en het koolzuurgehalte dalen. Extra zuurstof geeft geen problemen, maar een tekort aan CO₂ (koolzuur) is minder onschuldig. Je bloedsamenstelling verandert: je bloed wordt meer basisch en je komt in een toestand van respiratoire alkalose terecht. Dat brengt een resem van klachten met zich mee: van duizeligheid en een voos gevoel rond de mond tot spijsverteringsproblemen, hartkloppingen, overmatig zweten en angsten. De symptomen kunnen enorm heftig zijn en maken patiënten vaak erg ongerust."

"Waar je middenrif gemaakt is om op en neer te bewegen tijdens het ademen, zijn de tussenribspieren veel minder geschikt. Het gevolg? Een zeurende pijn in je borst"

Verkeerde spieren

Niet iedere arts linkt deze klachten aan chronisch overademen en zo blijft het echte probleem vaak lange tijd onder de radar. "Natuurlijk moet je andere aandoeningen uitsluiten, maar meestal brengen medische onderzoeken niets aan het licht", bevestigt Katrien Geeraerts. "Patiënten voelen hun klachten natuurlijk wel. Door te snel en oppervlakkig te ademen, gebruiken ze hun borstkas. Dat zet je tussenribspieren

aan het werk in plaats van je middenrif. Waar je middenrif gemaakt is om op en neer te bewegen tijdens het ademen, zijn de tussenribspieren veel minder geschikt. Het gevolg? Een zeurende pijn in je borst, die in tegenstelling tot wat velen vrezen dus niet door een hartprobleem, maar door een foute ademtechniek veroorzaakt wordt.”

Hyperperfectie

Man, vrouw, jong, oud... Overademen kan bij iedereen voorkomen. “We weten dat bepaalde persoonlijkheidskenmerken meespelen”, zegt Katrien Geeraerts. “Wetenschappelijke studies tonen de link tussen overdenken en overademen aan. De meeste hyperventilanten zijn perfectionisten, met een sterke interne criticus en een hoge interne belevingswereld... Het zijn vaak mensen die de lat te hoog leggen, voor zichzelf en voor anderen. Goed ademen is essentieel om je lichaam in balans te krijgen, maar stilstaan bij je gedachten en het ritme waarop je leeft, is dat evenzeer. Wat maakt dat je zo streng bent voor jezelf? Van waar komt je laag zelfbeeld en de nood om anderen te pleasen? Hyperventilatie vraagt om een multidisciplinaire aanpak, waarbij hartcoherentietraining een krachtig onderdeel kan zijn.”

Streven naar hartcoherentie

Bij de diagnose chronische hyperventilatie krijg je vaak een voorschrift mee om bij een kinesist aan je ademhaling te werken. “Bij hartcoherentietraining doen we hetzelfde, maar maken we gebruik van biofeedback. Met een oorsensor en een bijhorende app wordt je ademhaling zichtbaar op een scherm. Zo zie je meteen of je goed oefent.” Hoe dat concreet in z'n werk gaat? “Bij het inademen stijgt je hartslag van nature, om tijdens het uitademen weer te vertragen.

Tijdens onze training meten we die verschillen - de hartritmevariabiliteit – en streven we naar een gelijkmatig versnelen en vertragen. De ademhalingsbegeleider helpt je daarbij en geeft het ritme aan: zes ademhalingen per minuut, waarbij je 4 seconden inademt en 6 seconden uitademt. Doe je dat met de nodige focus, dan kom je in een staat van hartcoherentie terecht. In die toestand maken je hersenen minder stresshormonen aan en komt je autonome zenuwstelsel tot rust. Dat is wetenschappelijk aangetoond.” Ook zonder biofeedbacktoestel kun je aan hartcoherentietraining doen. “Er bestaan tal van apps die je op je smartphone of tablet kan installeren, zoals Respiroguide Pro (IOS en Android), Paced Breathing (enkel Android) en Breathe App by Christopher Hashley (enkel IOS). Oefen je consequent (drie keer per dag gedurende zes minuten) dan zal je snel een verschil voelen. Sommigen hebben nood aan extra houvast of zijn volledig de voeling met hun lichaam kwijt. Voor hen kan professionele begeleiding of een biofeedbacktoestel een belangrijke meerwaarde zijn. Tijdens het trainen zie je dan duidelijk of je al dan niet in een staat van hartcoherentie bent. Na zes tot acht weken oefenen zal je merken dat je klachten afnemen. Hoe meer je traint, hoe beter je deze techniek kan inzetten op momenten dat stress de bovenhand dreigt te nemen. Op den duur wordt dit een automatisme.”

Tip

De eenvoudigste ademhalingsbegeleider : een horloge. Hou je secondewijzer in de gaten. Hou 3 seconden je adem in, gevolgd door een pauze van 1 seconde. Adem in 4 seconden uit en hou 2 seconden pauze (= 10 sec). Werk tussen de pare cijfers van de klok.

Dit kun je zelf doen

Informeer jezelf

Katrien Geeraerts: “In plaats van te vechten tegen het hyperventilatiespook, moet je ermee leren omgaan. Kennis is daarbij ontzettend waardevol. Ga op zoek naar informatie en leer je aandoening begrijpen. In mijn boeken bied ik je heel wat handvaten. Ook de boeken van Chris Lenaerts zijn echte aanraders.”

Adem via de neus

“Adem steeds door de neus. Via de mond neem je te veel zuurstof op én geef je te veel koolzuur af. Zo ontstaat er een disbalans. Train jezelf op een neusademhaling. Je mond afplakken kan daarbij helpen. Kleef een verticale tape over je lippen terwijl je mails beantwoordt of aan het koken bent. In het begin is dit erg moeilijk en snakt je lichaam naar grote ademteugen. Na verloop van tijd word je er beter in. Via de neus ademen zorgt er trouwens vanzelf voor dat je diep en via de buik ademt.”

Hou je schoudergordel laag

“Voor een goede ademhaling is je houding cruciaal. Let op je schouders. Bij stress, angsten of een drukkend gevoel op de borstkas, zijn de schouders quasi altijd opgetrokken. Zo adem je automatisch hoog, in plaats van laag en via de buik. Hou je schouders te allen tijde laag. Kleine geheugensteuntjes, zoals post-its op strategische plaatsen, helpen om je bewust te maken van je houding.”

Let op je voeding

“Snelle suikers, theïne, cafeïne zijn triggers die hyperventilatieklachten verergeren. Vermijd ze zoveel mogelijk. Ook alcohol is nefast. Het vermindert de hyperventilatieklachten

weliswaar tijdelijk, maar zorgt de dag nadien gegarandeerd voor meer klachten.”

Sporten

“Mensen met chronische hyperventilatie zijn gevoelig voor de schommelingen in hun hartritme. Sporten drijft je hartslag op een natuurlijke manier omhoog en helpt je wennen aan die fluctuaties. Bovendien bevordert het de balans tussen zuurstof en koolzuur in je lichaam. Sporten is bijzonder zinvol, maar hou altijd rekening met je lichaam en beweeg op eigen tempo.”

Meer lezen?

In “Blijven ademen” (Katrien Geeraerts en Louis Van Nieuland, € 22,50) wordt de techniek van hartcoherentie in detail uitgelegd. Het vierstappenplan leidt je door het boek en helpt je om beter te focussen en hyperventilatie en angsten onder controle te krijgen. In oktober 2020 zal Katrien Geeraerts een nieuw werkboek rond hyperventilatie, angst en paniek uitbrengen bij Standaard Uitgeverij.



Meer info:
www.biofeedbacktraining.be



“Goed leren ademen is essentieel om je lichaam weer in balans te krijgen, maar stilstaan bij je gedachten en het ritme waarop je leeft, is dat evenzeer”

F Nieuw aanbod 2021

De mallemlen van het leven eist steeds meer van ons, met alle gevolgen van dien, zoals hyperventilatie, burn-out en stressklachten. In ‘Adem je stress weg’ leer je via een vierstappenplan (de hartcoherentietraining) een eenvoudige techniek om op een gezonde manier met stress om te gaan.

De oefeningen vragen amper 3x6 minuten per dag van je tijd en kunnen ondersteund worden door handige apps.

Blijf zelf je stress de baas!

SamenFerm.be/activiteiten

Met steun van CM

