

## Jeuk - training ontspanningsoefeningen

Stress en (spier)spanning kunnen ervoor zorgen dat lichamelijke klachten verergeren. Dit geldt ook voor klachten van een huidaandoening, zoals jeuk. Ontspanningsoefeningen zijn een goed middel om die spanning, en daarmee de klachten, te verminderen.

Deze trainingen in ontspanningsoefeningen zijn bedoeld voor patiënten van het jeuk-/eczeemspreekuur op de poli Dermatologie. Ook patiënten in dagbehandeling kunnen ervoor in aanmerking komen.

### Meer over ontspanningsoefeningen

Met behulp van ontspanningsoefeningen kan de patiënt zelf invloed uitoefenen op zijn of haar lichamelijke en psychische toestand. De oefeningen kunnen helpen om klachten te verminderen. Ook kan de ontspanningsoefening afleiding geven van onaangename gedachten, pijn of andere lichamelijke klachten.

### Waarom ontspanningsoefeningen?

Spanning heeft invloed op lichamelijke klachten. Zulke (spier)spanning kan verschillende oorzaken hebben:

- U moet regelmatig naar het ziekenhuis voor uw behandeling: u bent dan uit uw dagelijkse routine en minder ontspannen dan thuis.
- U maakt zich misschien zorgen over de uitslag van een onderzoek of behandeling.
- Ook door uw klachten kunt u gespannen raken. Bij sommige klachten, zoals pijn of jeuk, spannen de spieren zich vanzelf aan.

De spanning in uw lijf en in uw hoofd kan ervoor zorgen dat klachten die u al had nog verder verergeren. U heeft dan nog meer last van de klachten die u al had, zoals: jeuk, verminderde eetlust, pijn, slaapproblemen, misselijkheid, verhoogde bloeddruk of benauwdheid. Ontspanningsoefeningen kunnen u helpen de (spier)spanning te verminderen. En dat kan weer een gunstig effect op uw klachten hebben.

## Behandeling

### Naar de polikliniek

De training is onderdeel van het jeuk-/eczeemspreekuur. U komt daarvoor 1 x naar de dermatologieverpleegkundige op de poli.

### Uitleg over de oefeningen

Eerst geeft de verpleegkundige een introductie van de oefeningen. Zij gaat in op uw verwachtingen en vragen, en legt de oefeningen uit. U oefent het aanspannen en ontspannen van de verschillende spieren. Er zijn 2 soorten ontspanningsoefeningen:

- De eerste oefening heet 'progressieve relaxatie-oefening'. Bij deze oefening ervaart u het verschil tussen gespannen en ontspannen spieren. U leert hoe u uw spieren, en daarmee uw lichaam, kunt ontspannen.
- De tweede oefening heet 'suggestieve relaxatie-oefening'. Bij deze oefening leert u te ontspannen door de aandacht te richten op bepaalde spiergroepen en een ontspannen gevoel op te roepen.

## Houding

U kunt de oefeningen zittend doen: op een rechte stoel met uw rug tegen de leuning, beide voeten naast elkaar op de grond en uw handen losjes op schoot. Als u het prettig vindt om de oefeningen liggend te doen, kan dat ook.

## Stilte

Tijdens de training is het stil. U bent in een ruimte waarin u niet wordt gestoord door telefoon, radio of andere mensen.

## Oefenen

Na de introductie volgen de oefeningen zelf. De verpleegkundige doet de oefeningen met u mee en geeft daarbij uitleg. Om de beurt spant u alle spiergroepen aan en vervolgens ontspant u ze weer.

De oefeningen kunnen worden afgesloten met een ontspannende voorstelling. Dat houdt in dat de dermatologieverpleegkundige een kort verhaal vertelt, waarmee u in gedachten beelden laat opkomen van een plezierige ontspannen plek, zoals het strand.

## Nabespreking

U sluit de training af met een nabespreking van de oefeningen. U kunt vertellen wat u voelde tijdens de oefeningen en of het effect had. U krijgt een cd mee waar de oefeningen op staan. Daarmee kunt u de oefeningen ook thuis zelf doen. Als u de oefeningen regelmatig doet, zult u na verloop van tijd steeds meer gunstige effecten merken.

## Duur training

De training duurt een kwartier.

## Nazorg

### Zelf oefenen

- U kunt de oefeningen zelf doen, met behulp van de cd.
- Oefen de eerste keren op een moment dat de klachten niet zo hevig zijn.
- Oefen in het begin bij voorkeur 2 x per dag.
- U kunt het beste de oefeningen doen in een rustige omgeving. Zorg ervoor dat u niet wordt gestoord tijdens het oefenen.
- Oefen nooit in de auto: de aandacht kan verslappen en daardoor kunnen gevaarlijke situaties ontstaan.

## Noteer uw vorderingen

Probeer vast te stellen wat het effect van de oefening is. Dat kunt u doen door zowel voor als na de oefeningen te noteren hoe groot de spanning op dat moment is. Gebruik daarvoor vaste termen, bijvoorbeeld: heel ontspannen - redelijk ontspannen - een beetje gespannen - erg gespannen. U kunt de mate van spanning ook een cijfer geven van 0 tot 10. Het verschil voor en na de oefeningen geeft dan het effect aan. Na verloop van tijd, als u de oefeningen regelmatig doet, zult u merken dat u vorderingen maakt.

## Expertise en ervaring

Het specialisme Dermatologie biedt een compleet pakket aan onderzoeken en behandelingen. Wij doen dit op alle gebieden van het specialisme. Onze dermatologen maken gebruik van de nieuwste behandelmethoden en –technieken bij diverse vormen van huidkanker (onder andere met Mohs micrografische chirurgie), bij spataders, eczeem en psoriasis.

Niet iedere patiënt is hetzelfde. Een bepaalde ziekte uit zich bij de een anders dan bij de ander. Wij streven er daarom naar om iedere behandeling zo veel mogelijk af te stemmen op wat het beste past bij de situatie van de patiënt.

## Uw klachten verminderen

Met behulp van ontspanningsoefeningen kunt u zelf invloed uitoefenen op uw lichamelijke en psychische toestand. De oefeningen kunnen helpen om klachten te verminderen. Ook kunnen ontspanningsoefeningen afleiding geven van onaangename gedachten, jeuk, pijn of andere lichamelijke klachten.

## Uw lichaam komt tot rust

Tijdens de oefeningen praat u niet en beweegt u minder. Uw oogleden kunnen zwaar worden. U reageert minder snel op prikkels van buitenaf. Tijdens de oefeningen vermindert de spierspanning, de hartslag wordt rustiger en de bloeddruk daalt iets. Uw lichaam komt tot rust. Verschijnselen als tintelende vingers, warm worden, geeuwen of een licht gevoel in het hoofd zijn vaak een teken van ontspanning.

## U kunt zich beter ontspannen

Als u de oefeningen regelmatig doet wordt het steeds makkelijker om het gevoel van ontspanning op te roepen. Na verloop van tijd kunt u ook op andere momenten dan tijdens de oefeningen, gemakkelijk het ontspannen gevoel oproepen.

## Meer informatie

- Huidinfo.nl (<http://www.huidinfo.nl/>)
- Huidpatiënten Nederland (<http://www.huidpatienten-nederland.nl/>)

## Gerelateerde informatie

## Behandelingen & onderzoeken

- Jeuk - hoe ermee om te gaan (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/jeuk-hoe-ermee-om-te-gaan>)
- Krab-beheersingsprogramma (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/krab-beheersingsprogramma>)

## Specialismen

- Dermatologie (<https://www.antoniusziekenhuis.nl/dermatologie>)

Contact Dermatologie

T 088 320 54 00