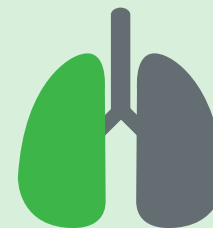


# wie?

Annette van Dijk is gediplomeerd ademhalingscoach en altijd op zoek naar de juiste individuele benadering voor een optimale ademhaling. Hiertoe blijft zij zich ontwikkelen en is continu op zoek naar nieuwe informatie. Daarnaast werkt ze nauw samen met de andere professionals in de praktijk.

# hoe?

Tijdens het eerste consult (circa 45 min.) worden een intakegesprek en een ademanalyse afgenomen. Hierbij worden o.a. de hartslag en het aantal ademhalingen per minuut gemeten en het ademhalingspatroon geobserveerd. Aansluitend worden technieken aangeleerd voor een betere ademhaling. Veelal vinden hierna nog enkele vervolgsessies plaats ter controle en verdere optimalisatie.



Ademcoaching  
Harderwijk



## informatie en afspraken

Voor meer informatie en voor het maken van afspraken kunt u zich wenden tot:

### Annette van Dijk

Chiropractie Harderwijk

Hogepad 14

3841 DL Harderwijk

☎ 0341-460545

✉ [annette@chiropractieharderwijk.nl](mailto:annette@chiropractieharderwijk.nl)

## ADEM IN, ADEM UIT...

Zonder zuurstof is leven onmogelijk.

Zuurstof is continu nodig voor alle lichaamscellen. Gemiddeld kan een mens slechts drie minuten zonder zuurstof zonder schade op te lopen.

De ingeademde zuurstof is overal in ons lichaam nodig en speelt bij alle lichaamsprocessen een rol. Toch staan we lang niet altijd stil bij het belang van een goede ademhaling.

## Wat is een goede ademhaling?

Veel mensen denken dat de inademing het belangrijkste is. Echter, de uitademing is minstens zo belangrijk. Een goed ademhalingspatroon vertoont een langere uitademing dan de inademing en verloopt via de buik.

### Buikademhaling

Ademen via je borst kost veel energie, er zijn meer spieren bij betrokken dan via je buik en je ademt minder diep. Bij een goede buikademhaling maak je gebruik van je middenrifspier waardoor de longen zich volledig kunnen uitzetten en meer zuurstof opnemen. Een diepe buikademhaling geeft meer energie en meer ontspanning.

### Wat gebeurt er met verkeerd ademen?

Verkeerd ademen ontstaat vaak onder spanning/stress (fysiek én/of mentaal).

Het adempatroon kan te snel/langzaam, te oppervlakkig/diep of te hoog zijn. Hierdoor kan het gehele ademhalingsproces verstoord raken.

WANNEER DE ADEM NIET STABIEL IS, IS ALLES INSTABIEL;  
WANNEER DE ADEMHALING STIL IS, IS ALLES STIL...

### Klachten

#### Verkeerd ademen kan o.a. klachten veroorzaken zoals:

tintelingen of duizeligheid  
kortademigheid  
paniekaanvallen  
hoofdpijn of hoge bloeddruk  
slecht slapen  
steken in de borst  
vermoeidheid

## Wanneer

Mensen met eerder genoemde klachten worden zelden gewezen op hun structureel te snelle ademhaling. Waarschijnlijk zal het om een combinatie van factoren gaan. Vaak worden deze symptomen bestreden met medicijnen. Als geen enkele behandelaar een oorzaak vindt, en dat is vaak het geval, is een afspraak met een ademcoach zeer het overwegen waard.

### Voor wie nog meer:

- Sporters ter verhoging van hun prestatie en/of plezier in het sporten.
- Bij een hoge spierspanning in bijv. de nek.
- Mensen met een stressvol bestaan.
- Na ongeval of ziekte, etc.

Ademen is niet alleen een proces van de longen, maar ook één van lichaam en geest. Veel lichamelijke en emotionele klachten kunnen verlicht worden door een juiste ademhaling

### Ademfrequentie

Per minuut adem je afhankelijk van de omstandigheden tussen de 4 en 60 keer.

Één ademhaling loopt van het begin van je inademing tot het einde van je uitademing.

Hoe vaak adem jij terwijl je op een stoel zit (in rust) per minuut?

## Test:

Zet een timer op 3 minuten. Ga op een stoel aan tafel zitten met een vel papier en een pen. Teken je ademhaling, als je inademt gaat je pen omhoog, als je uitademt gaat je pen omlaag. Hoeveel pieken tel je? Als je vaker dan 8 x per minuut ademt, adem je al te snel...

De medische norm voor ademen in rust is 12-18 per minuut. Dit is echter niet hetzelfde als optimaal ademen. Het vertragen van de ademhaling levert volgens meerdere onderzoeken duidelijk voordelen op voor de gezondheid.

Dagelijks tien tot twintig minuten aandacht besteden aan je ademhaling kan de hele stofwisseling positief beïnvloeden. Wanneer deze ademhalingsoefeningen vaak genoeg worden gedaan, kan het een verbeterde gewoonte worden. Begeleiding door een ademhalingscoach kan daarin een groot voordeel opleveren.

### ***‘Ik heb geen hoofdpijn meer’***

*“Ik had altijd last van mijn schouders en nek en dat resulteerde vaak in hoofdpijn.*

*Bij een ademhalingscoach kwam ik erachter dat het aan mijn ademhaling lag.*

*Ik ademde te hoog en te snel, waardoor de hulpademhalingsspieren die aanhechten op de nek continu te hard moesten werken.*

*Door rustiger te ademen en goed op de uitademing te letten, konden die spieren eindelijk ontspannen.*

*Na drie weken waren de pijn en stijfheid volledig verdwenen. En het allerfijnst: ik heb geen hoofdpijn meer.”*

ALS JE IETS VERANDERT IN JE ADEMHALING,  
VERANDERT JE IETS IN JE LEVEN.