

Ontspanning

Pijneducatie

PIJNZORG

Educatie is een onderdeel van uw behandeling bij DC Klinieken. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn, waar pijn vandaan komt en wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.

Tijdens onze behandelingen hebben wij aandacht voor een gezonde leefstijl. Een onderdeel van een gezonde leefstijl is ontspanning. Wanneer u te weinig ontspant, kan dit uw pijnklachten erger maken. In deze folder vertellen we u meer over hoe u meer kunt ontspannen.

Waarom is ontspanning belangrijk?

In ons dagelijks leven zijn we vaak druk bezig met werk, het huishouden, zorgen voor kinderen of dierbaren. Dit kan stress veroorzaken. Vooral als er ook problemen spelen, zoals zorgen om geld of problemen in een relatie. Om gezond te blijven, is het belangrijk om een balans te vinden tussen inspanning en ontspanning.

Stress op zich is niet slecht; het is een natuurlijke reactie van het lichaam op gevaar. Het helpt u om snel te reageren. Wanneer het gevaar voorbij is, ontspant uw lichaam zich weer. Maar als u de hele tijd onder stress staat, kan dit zorgen voor chronische stress, wat slecht is voor uw gezondheid. Chronische stress kan zorgen voor lichamelijke en psychische klachten, zoals hartproblemen, overgewicht en depressie. Het kan ook uw pijnklachten erger maken.

Hoe kunt u meer ontspannen?

Er zijn veel manieren om te ontspannen. Hieronder geven wij u tips:

1. **Ademhalingsoefeningen**

Een van de eenvoudigste manieren om te ontspannen is door bewust ademhalingsoefeningen te doen. Adem rustig in door uw neus, laat uw buik uitzetten, houd uw adem even vast en adem langzaam uit door uw mond. Deze oefeningen kunt u altijd en overal doen.

2. **Ga elke dag naar buiten**

Ga elke dag naar buiten om te ontspannen en frisse lucht op te nemen. Een wandeling in de natuur helpt stress te verminderen en verbetert uw humeur. Buiten zijn geeft u nieuwe energie en is goed voor uw gezondheid.

3. **Zoek een ontspannende activiteit of hobby**

Zoek een hobby of activiteit die u leuk vindt en waar u ontspannen van wordt. Dit kan iets actiefs zijn zoals sporten, of juist iets rustigs zoals lezen of tuinieren. Maak regelmatig tijd voor deze ontspannende momenten om uw energiebalans te verbeteren.

4. **Beweging**

Bewegen is voor mensen een goede manier om te ontspannen. Of het nu hardlopen, yoga of een teamsport is, sporten zorgt ervoor dat u even uw hoofd leeg kunt maken. Tijdens het sporten komen er (geluks)hormonen vrij waardoor u zich beter voelt.

5. **Luister naar uw lichaam**

Probeer gedurende de dag bewust te voelen waar u spanning vasthoudt in uw lichaam. Dit kan in uw schouders, kaak of rug zijn. Door af en toe uw lichaam te controleren en waar nodig los te laten, zorgt u ervoor dat spanning zich niet opbouwt.

6. **Cirkel van invloed**

Heb aandacht voor de dingen waar u zelf invloed op hebt. Het helpt niet om u druk te maken over dingen die u niet kunt veranderen.

7. **Gebruik zo min mogelijk uw smartphone**

Probeer uw smartphone minder te gebruiken. Hierdoor vindt u meer rust en heeft u minder afleiding. Zo maakt u meer ruimte voor andere ontspannende activiteiten. Vooral voor het slapen gaan is het belangrijk om op tijd te stoppen met uw smartphone. Zo kunt u beter ontspannen voordat u naar bed gaat.

Door regelmatig te ontspannen, zorgt u beter voor uzelf. Het helpt u om stress te verminderen en zorgt voor een gezonde leefstijl.

Deze folder is onderdeel van onze educatie 'Ontspanning'. Een gezonde leefstijl vinden wij belangrijk. We bespreken dit aan de hand van het Leefstijlroer. Er zijn ook folders beschikbaar over: Wat is pijn?, Gezonde leefstijl, Beweging, Voeding, Slaap, Verbinding, Middelengebruik en In balans blijven.

Heeft u vragen, bespreek deze dan met uw zorgverlener. Zij kunnen u verder helpen of doorverwijzen in ons netwerk.



Wilt u een waardering achterlaten?

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op ZorgkaartNederland.nl!

DC Klinieken