

Pijn

Depressieve klachten, stress en pijn gaan vaak samen. Door emotionele spanningen en problemen hebben sommige mensen bijna altijd gespannen spieren. Dit kan pijn veroorzaken. Ontspanning kan bepaalde pijnen verminderen. U kunt zelf regelmatig ontspanningsoefeningen doen.

Ademhalingsoefening

Ga op een stoel zitten, met uw rug recht tegen de rugleuning en uw voeten op de grond. Uw armen hangen recht langs uw lichaam naar beneden. Adem in, zet uw buik uit en breng uw gestrekte handen en armen omhoog tot ongeveer gezichtshoogte. Houdt uw adem even in, tel tot drie en laat uw armen dan weer naar beneden zakken terwijl u rustig uitademt. Doe deze oefening in uw eigen tempo 10 keer rustig achter elkaar. Een goede ademhaling, dat wil zeggen zoveel mogelijk naar uw buik, helpt om goed te ontspannen.

Pijn

Depressieve klachten, stress en pijn gaan vaak samen. Door emotionele spanningen en problemen hebben sommige mensen bijna altijd gespannen spieren. Dit kan pijn veroorzaken. Ontspanning kan bepaalde pijnen verminderen. U kunt zelf regelmatig ontspanningsoefeningen doen.

Ademhalingsoefening

Ga op een stoel zitten, met uw rug recht tegen de rugleuning en uw voeten op de grond. Uw armen hangen recht langs uw lichaam naar beneden. Adem in, zet uw buik uit en breng uw gestrekte handen en armen omhoog tot ongeveer gezichtshoogte. Houdt uw adem even in, tel tot drie en laat uw armen dan weer naar beneden zakken terwijl u rustig uitademt. Doe deze oefening in uw eigen tempo 10 keer rustig achter elkaar. Een goede ademhaling, dat wil zeggen zoveel mogelijk naar uw buik, helpt om goed te ontspannen.

Pijn

Depressieve klachten, stress en pijn gaan vaak samen. Door emotionele spanningen en problemen hebben sommige mensen bijna altijd gespannen spieren. Dit kan pijn veroorzaken. Ontspanning kan bepaalde pijnen verminderen. U kunt zelf regelmatig ontspanningsoefeningen doen.

Ademhalingsoefening

Ga op een stoel zitten, met uw rug recht tegen de rugleuning en uw voeten op de grond. Uw armen hangen recht langs uw lichaam naar beneden. Adem in, zet uw buik uit en breng uw gestrekte handen en armen omhoog tot ongeveer gezichtshoogte. Houdt uw adem even in, tel tot drie en laat uw armen dan weer naar beneden zakken terwijl u rustig uitademt. Doe deze oefening in uw eigen tempo 10 keer rustig achter elkaar. Een goede ademhaling, dat wil zeggen zoveel mogelijk naar uw buik, helpt om goed te ontspannen.