

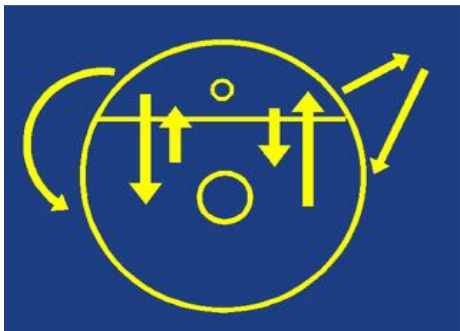
Algemene informatie

Over Van Dixhoorn

De grondlegger, dr.J.J. van Dixhoorn, is arts en opleider. Hij heeft de methode ontwikkeld en de invloed van spanningsbewustwording en spanningsregulatie wetenschappelijk getoetst bij hart-patiënten. Informatie over de achtergrond van AOT, publicaties, onderzoeksresultaten, enz. is te vinden op de website van het opleidingscentrum AOT: www.methodevandixhoorn.com

Kosten en vergoeding

De kosten voor AOT worden door een aantal zorgverzekeraars momenteel (gedeeltelijk) uit het aanvullende pakket vergoed. Als de therapie deel uitmaakt van een reïntegratie traject, kan de werkgever of een arbeidsongeschiktheidsverzekering met de behandelaar afspreken de kosten te dragen. Meer informatie over vergoedingen en de therapie vindt u op de website van de beroepsvereniging : www.vandixhoornvereniging.nl



Bij welke klachten is AOT zinvol?

- *Spanningsgerelateerde klachten*; klachten zonder lichamelijke oorzaak, zoals hyperventilatie, gevoel van gespannenheid, vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, burn-out, concentratieproblemen.
- *Psychische problemen*, zoals angst, depressie, fobieën, paniek, trauma-verwerking.
- *Functionele problemen*, bijvoorbeeld houdings- en ademproblemen, rug- en nekklachten, chronische pijn, CANS, slechte rompbalans, whiplash, stemproblemen.
- *Problemen met lichamelijke oorzaak* die tot spanningen kunnen leiden, zoals neurologische problemen, hart- en longproblemen en andere aandoeningen

Adem., Praktijk voor Logopedie en Yoga

Slotlaan 66 b
3701 GN Zeist
030-6912186
www.adempunt.nl
info@adempunt.nl

Adem- en Ontspanningstherapie

Methode Van Dixhoorn



Over spanning

Spanning is nuttig. Elk mens bouwt spanning op, om in tijden van drukke werkzaamheden of stressvolle situaties te kunnen blijven functioneren. Maar als de spanning in het lichaam blijft, terwijl de oorzaak is verdwenen, dan ontstaan klachten. Die verminderen of verdwijnen als de spanning afneemt. Als u klachten houdt, of als de gekozen behandeling slechts tijdelijk werkt, dan kan Adem- en Ontspanningstherapie (AOT) uitkomst bieden. In deze brochure vindt u meer informatie over deze therapie vorm.



Adem- en Ontspanningstherapie

Indicatie

In de eerste vier behandelingen wordt de indicatie voor AOT vastgesteld. Tijdens deze behandelingen onderzoeken we welk probleem de verhoogde spanning bij u veroorzaakt. U leert via aandacht, voorstelling, houding, beweging en ademhaling of een probleem samenhangt met een verhoogde spanning en u leert hoe deze door uzelf verminderd kan worden. De oefeningen en instructies kunnen zowel liggend, zittend of staand zijn. Ze zijn in principe voor iedereen uitvoerbaar en sluiten aan bij houdingen in het dagelijks leven. Ook zijn handgrepen (zachte manuele technieken) mogelijk.

Inzicht

Tijdens de behandelingen wordt het duidelijk of het probleem reageert op de ontspanning. Er ontstaat inzicht in de aard van de ontspanningsreactie: is dat vooral een mentale spanningsafname of is het lichamenlijk? Komt het door de verbeterde kwaliteit van bewegen, of omdat u anders omgaat met uw ademhaling? Ook

kan een nieuw inzicht in de inhoud en betekenis van spanning voor u ontstaan.

Winst

De reden van de spanningsklachten is voor ieder mens verschillend, maar de winst van AOT is voor ieder hetzelfde: door het ontstane inzicht bent u in staat om spanningsklachten in de toekomst te voorkomen, waardoor u niet afhankelijk blijft van behandeling. U ontdekt wat u zelf kunt doen: vaker rustpauzes nemen, het ademen regelen, de schouders of kaken bewust loslaten, de aandacht verleggen, etcetera.

Aantal behandelingen

De gemiddelde duur van de therapie is 6 tot 8 behandelingen. Soms zijn meer behandelingen nodig. Het aantal en de frequentie bespreekt u samen met uw behandelaar en dit wordt periodiek geëvalueerd. In overleg wordt gerapporteerd naar de verwijzer en/of uw (huis)arts.

