

Algemene achtergrond informatie

Hartcoherentie

Hartcoherentie is een behandelmodaliteit die bij Praktijk van Iersel gebruikt wordt voor de beoordeling en behandeling van stress gerelateerde klachten. Met behulp van een computersysteem is het mogelijk om de mate van stress in kaart te brengen. Om u inzicht te geven in hoe dit precies werkt, is het op zijn plaats iets te vertellen over hoe stress in ons lichaam werkt.

Hoe werkt stress?

Het autonome zenuwstelsel is verantwoordelijk voor het in balans houden van een groot aantal lichaamsfuncties: lichaamstemperatuur, hormoonhuishouding, het immuunsysteem, spijsvertering, ademhaling en de hartslag. Dit gebeurt in ons lichaam volledig automatisch en onbewust. Over deze functies hoeven we niet na te denken. Dit autonome zenuwstelsel bestaat uit twee delen die elkaar in evenwicht behoren te houden: het activerende deel en het rustgevende deel. Het activerende deel heet het sympathische zenuwstelsel (*het gaspedaal*), het rustgevende deel heet het parasympathische zenuwstelsel (*het rempedaal*).

Als er veel activiteit van het lichaam wordt gevraagd zal het gaspedaal worden ingedrukt. Het hart gaat sneller kloppen, de ademhaling wordt oppervlakkiger en de spieren spannen zich aan. Op dit moment heeft het sympathische zenuwstelsel de overhand. Als het lichaam wordt voorbereid op rust en ontspanning, dan wordt het rempedaal ingedrukt. Het hart gaat langzamer kloppen, het bloed wordt naar het verteringsstelsel geleid, de ademhaling wordt langzamer en dieper en de spierspanning neemt af. Het parasympathische zenuwstelsel heeft de overhand. Deze balans tussen deze twee systemen zorgt ervoor dat wij ons snel kunnen aanpassen aan een veranderende omgeving. In de huidige maatschappij wordt er door drukte op het werk, in het verkeer of in het privéleven, te vaak een beroep gedaan op ons gaspedaal.

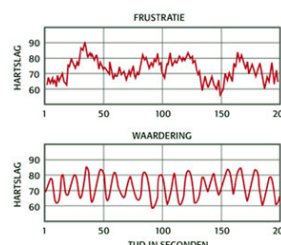


Van Iersel
zorg voor vitaliteit

Een verhoogde activiteit van het sympathische zenuwstelsel is gerelateerd aan angst, depressie, aandacht stoornissen, chronische spierspanning, slaapproblemen en hoge bloeddruk. Om controle te krijgen over stressklachten is het van belang de balans tussen het gaspedaal en rempedaal te verbeteren. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat ons gaspedaal en ons rempedaal beter op elkaar afgestemd worden?

Hartcoherentie

De balans tussen het gaspedaal en het rempedaal kan worden bepaald aan de hand van de hartcoherentie. Wanneer er sprake is van een goede balans tussen het gas- en rempedaal dan vertoont de versnelling en vertraging van het hartritme een mooi 'coherent' patroon en wanneer er sprake is van stress dan vertonen de versnelling en vertraging een 'chaotisch' patroon (niet-coherent). De coherentie van het hartritme kan ook beïnvloed worden door onze emoties en emoties hebben dus invloed op werking van het gas- en rempedaal.



Hartcoherentietraining

De versnelling en vertraging van het hartritme kan worden beïnvloed door ons ademhalingspatroon. Bij hartcoherentietraining wordt inzichtelijk gemaakt wat het effect is van de ademhaling op de hartcoherentie. Met de computerregistratie van de hartcoherentie wordt getoond wat de invloed is van stress, emoties en ademhaling op de hartcoherentie. Hartcoherentieregistratie biedt de fysiotherapeut en cliënt terugkoppeling over het stressniveau en hoe de cliënt het juiste niveau het best kan handhaven. Hartcoherentietraining wordt bij Praktijk van Iersel gehanteerd als onderdeel van de behandeling. Bij het vraaggesprek beoordeelt de fysiotherapeut samen met u of deze training een waardevolle toepassing is voor het behandelen van uw klachtenpatroon.