

## Ontstaan van de methode

De Adem- en Ontspanningstherapie Methode Van Dixhoorn is in de afgelopen 30 jaar ontwikkeld. Reeds tijdens zijn medische studie werd dr. J.J. van Dixhoorn gegrepen door de mogelijkheid patiënten te leren zelf hun gezondheid te bevorderen. In verband daarmee bestudeerde Van Dixhoorn zowel westerse als oosterse ontspanningstechnieken. Tevens verdiepte hij zich in de kennis over stress en stressmanagement.

In de loop der jaren ontwikkelde Van Dixhoorn een geheel nieuwe reeks van instructies en handgrepen, die eenvoudig, veilig en effectief zijn, juist omdat ze nauw aansluiten bij de dagelijkse bewegingen. Specifiek is een dynamische vorm van ontspanning als gevolg van het faciliteren van een functionele wervelkolombeweging. Hij ontwikkelde een model voor de innige samenhang tussen de beweging van de wervelkolom en de ademhaling. Door dit te benutten verbeteren de lichaamshouding, de ademhaling en de mentale spanning. Door zich enkele instructies eigen te maken, nemen overspanning en stressklachten af, terwijl de stressbestendigheid merkbaar toeneemt.

Zo stelde Van Dixhoorn het gunstige effect van de methode vast bij hartinfarctpatiënten, tijdens een gerandomiseerd onderzoek waarop hij cum laude aan de EUR promoveerde. De medische consumptie bleek over vijf jaar aanzienlijk afgenomen te zijn in patiënten die behandeld werden met ontspanningstherapie. Ook in andere behandelsituaties leidt adem- en ontspanningstherapie tot verbeteringen, waardoor medicatie, oefentherapie, psychologische zorg, revalidatie of operatief ingrijpen minder nodig zijn.

Hij verbreidde zijn aanpak, onder meer als gastdocent bij de Nederlandse Hartstichting, het Nederlands Paramedisch Instituut en via een eigen opleiding.

Enkele jaren geleden schreef Van Dixhoorn het handboek Ontspanningsinstructie. Tegenwoordig zijn vele beroeps- mensen opgeleid en gebruiken de methode in hun werk.

## 'Gewone' overspanning

De methode maakt onderscheid tussen de gevolgen van actueel belastende factoren (stressoren), en de daardoor langzaam opgebouwde overspanning in het individu (strain). De laatste kan loskomen van de stressoren en blijven bestaan als onnodig verhoogde spanning, die veelal onbewust de voedingsbodem vormt voor klachten en disfunctioneren.

Deze 'gewone' overspanning kan adequaat behandeld worden met adem- en ontspanningstherapie. Klachten die gunstig reageren zijn kennelijk gevolg van overspanning en vormen de indicaties voor adem- en ontspanningstherapie. Als de overspanning afneemt wordt ook de invloed van actuele stressoren op de klachten verhelderd. Zij kunnen zowel vanuit de sociale omgeving als vanuit het lichaam werkzaam zijn. De deelnemer leert de stressoren te onderscheiden van zijn innerlijke overspanning, neemt maatregelen ertegen of zoekt andere hulp, of leert er beter mee om te gaan.

## Verloop van de behandeling

Via de eerste vier individuele zittingen wordt onderzocht of er sprake is van een vorm van overspanning die reageert op de instructie. Blijkt dit het geval en er is klachtverbetering, dan wordt de behandeling voortgezet. Wanneer de betrokkene wel reageert op de behandeling, maar de klachten nemen helemaal niet af, dan zijn zij hoogstwaarschijnlijk niet het gevolg van overspanning. Wordt de behandeling voortgezet, dan zijn nog eens vier zittingen vaak afdoende. Soms echter is een groter aantal, ruim gespreide zittingen (bijv. eens per 3 à 6 weken) noodzakelijk.

Een individuele zitting duurt circa 50 minuten.

Groepsinstructie is zinvol na een behandeling om de vaardigheden te onderhouden of uit te breiden.



## Indicaties voor behandeling

Het verminderen van onnodige spanning leidt tot een verbetering van functioneren en een verhoging van welbevinden en de kwaliteit van leven. Deze effecten hebben een zeer brede toepassing en zijn van grote betekenis bij werkhervatting. Daarnaast wordt de methode toegepast bij vier categorieën van gezondheidsproblemen:

- Spanningsgerelateerde problemen: klachten zonder somatische oorzaak, zoals hyperventilatieklachten, vermoeidheid, gespannenheid, hoofdpijn, slaapproblemen.
- Psychische problemen: vooral bij angst, depressie, fobieën en traumaverwerking.
- Functionele problemen van houding, adem, stem en beweging: zoals rug- en nekklachten, scoliose, verbetering rompbalans, chronische pijn, ademproblemen, RSI, whiplash, stemproblemen.
- Spanningsproblemen met specifieke somatische oorzaak: zoals klachten bij hart- en longpatiënten en bij mensen met neurologische problemen.

## Opleiding

Gedurende de driejarige parttime opleiding specialiseert de cursist zich in de toepassingen van de methode. Daarvoor is een beroep dat pedagogische, psychosociale of medische basis-kennis en interactie met een patiënt of cliënt omvat, vereist. De meeste cursisten zijn dan ook ervaren professionals. Het zijn psychosociale of somatische hulpverleners, fysio- en oefentherapeuten, logopedisten, maar ook docenten yoga of zang en trainers in stressmanagement.

Tijdens de opleiding maakt men zich een groot aantal instructievormen en handgrepen eigen. Naast elementen van klassieke ontspanningsvormen, bekwamen de cursisten zich in het gebruik van bewegingen, die een functionele ademhaling faciliteren, de wervelkolom mobiliseren en het lichaamsgevoel vergroten. Zij zijn in principe voor iedereen uitvoerbaar en generaliseren snel naar het dagelijkse leven.

De cursist leert de instructies procesmatig af te stemmen op de deelnemer, om een zinvolle verandering mogelijk te maken, en aan de hand van deze respons het niveau van gewone overspanning vast te stellen en te rapporteren. De opleiding wordt afgesloten met een certificaat. Een externe, deskundige Raad van Advies beoordeelt de kwaliteit van de rapportage en ondertekent het certificaat.



## Raad van Advies

Prof. em. dr. J.A.M. Winnubst, hoogleraar medische psychologie,  
Utrecht  
Drs. M.M.A. de Valk, bedrijfsarts, Den Haag  
Drs. AT.M. Bernards, arts, Nederlands Paramedisch Instituut, Amersfoort  
Drs. AG. Bouwmeester, arts m.g., adviserend geneeskundige, Schiedam

## Adem- en Ontspanningstherapie Stichting (AOS)

In maart 2002 is deze stichting opgericht met als eerste doel het bijhouden en bekend maken van een register van gecertificeerde beoefenaren van adem- en ontspanningstherapie en het periodiek controleren van de kwaliteit van hen. Er is een puntenstelsel opgesteld waarmee dat gebeurt bij degenen die zich aangesloten hebben. De stichting publiceert onder andere een jaarlijks rapport, met het register en de activiteiten van de registerleden. Op de website van de AOS ([www.ademtherapie-aos.org](http://www.ademtherapie-aos.org)) is het register te vinden evenals een agenda van presentaties en cursussen door de leden.

## Literatuur

J.J. van Dixhoorn, Ontspanningsinstructie. Principes en oefeningen. Elsevier/Bunge, Maarssen, 1998

J. van Dixhoorn, Gunstige effecten van adem- en ontspanningsinstructie in de hartrevalidatie, een gerandomiseerd followuponderzoek gedurende 5 jaar.

Nederlands Tijdschrift voor de Geneeskunde, 1997;  
530-4

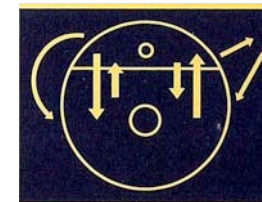
## Adviestarief

Het geadviseerde tarief voor een individuele behandeling van 50 minuten bedraagt tenminste € 55,- oplopend tot € 90,-. Vergoeding is afhankelijk van de aanvullende verzekering of is mogelijk via een arbeidsreïntegratie traject. Behandeling is ook mogelijk in kleine groepen (4 à 6 deelnemers) die wekelijks bijeenkomen. Hiervoor geldt een aangepast tarief.

## Nadere informatie

Voor specifieke informatie over de inhoud van de therapie en adressen van behandelaars, evenals over publicaties, onderzoeksgegevens en literatuur, kunt u terecht bij:

Centrum Adem- en Ontspanningstherapie  
Frederik van Blankenheimstraat 10  
3817 AG Amersfoort  
tel. 033 - 463 52 92



websites

van de AOS: [www.ademtherapie-aos.org](http://www.ademtherapie-aos.org)

van het Centrum: [www.euronet.nl/users/dixhoorn](http://www.euronet.nl/users/dixhoorn)

[www.methodevandixhoorn.com](http://www.methodevandixhoorn.com)

Deze informatie wordt u aangeboden door: