



De invloed van stress op ons mentaal en fysiek welzijn

donderdag 24 oktober 2019



Adem tegen stress

Prof. Dr Marijke De Couck

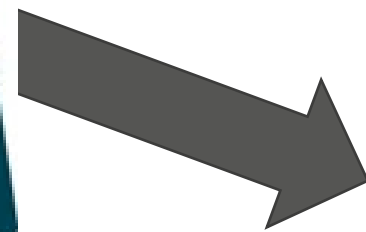


Ademen tegen stress ~ Effect op ons mentaal en fysiek welzijn

Prof Dr Marijke De Couck







Autonoom zenuwstelsel

Orthosympathisch

= GAS



Parasympathisch

= REM



GAS = ORTHOSYMPATHISCH ZENUWSTELSEL

- ↑ Hartslag
- ↑ Ademhaling
- ↑ Bloedsomloop: bloedtoevoer naar vitale organen
- ↑ Spierspanning, zweetproductie
- ↓ Vertering, immuunsysteem
- ↑ Stresshormonen als ADRENALINE en CORTISOL

- Nodig voor korte termijn
- Gereedheid
- Extra energie, kracht en alertheid



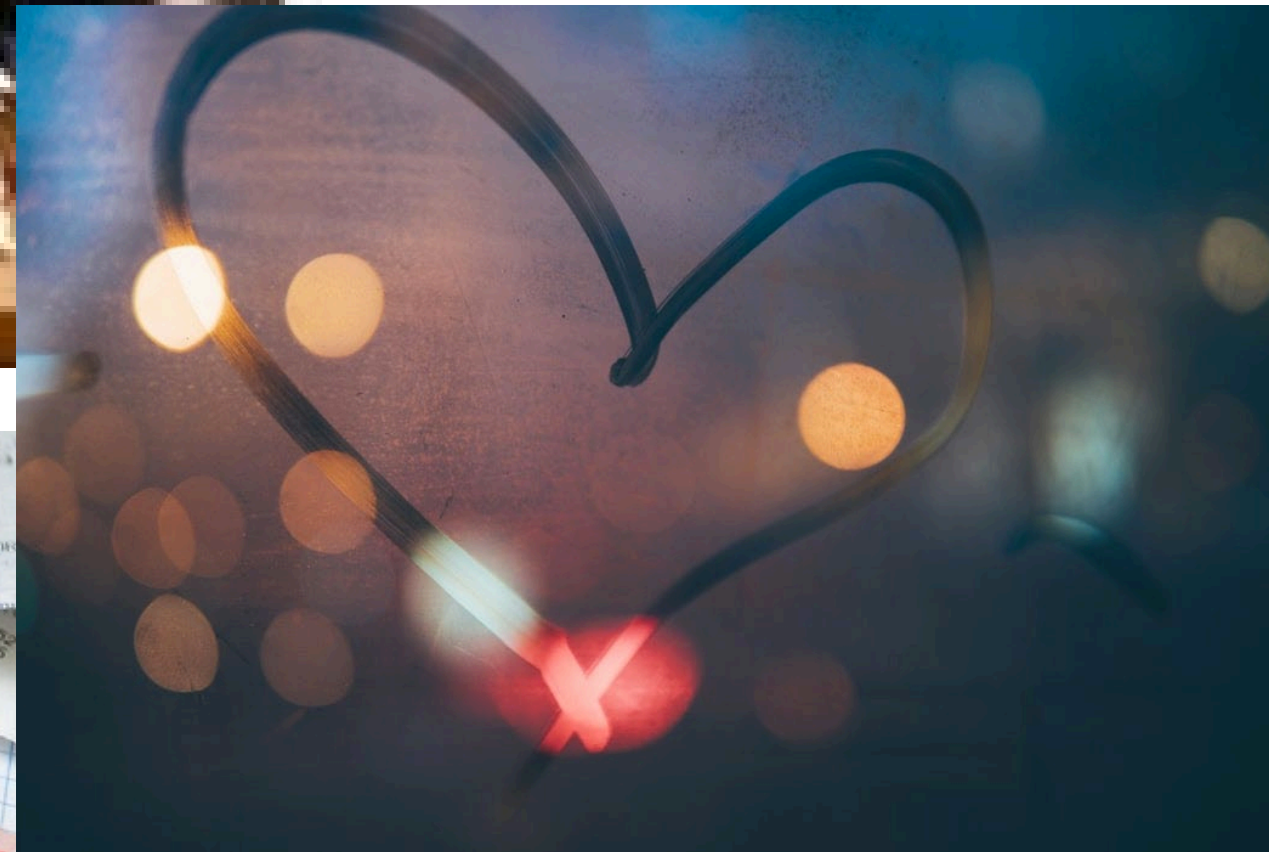
MAAR

**60% van de Belgen heeft wekelijks last
van stress**

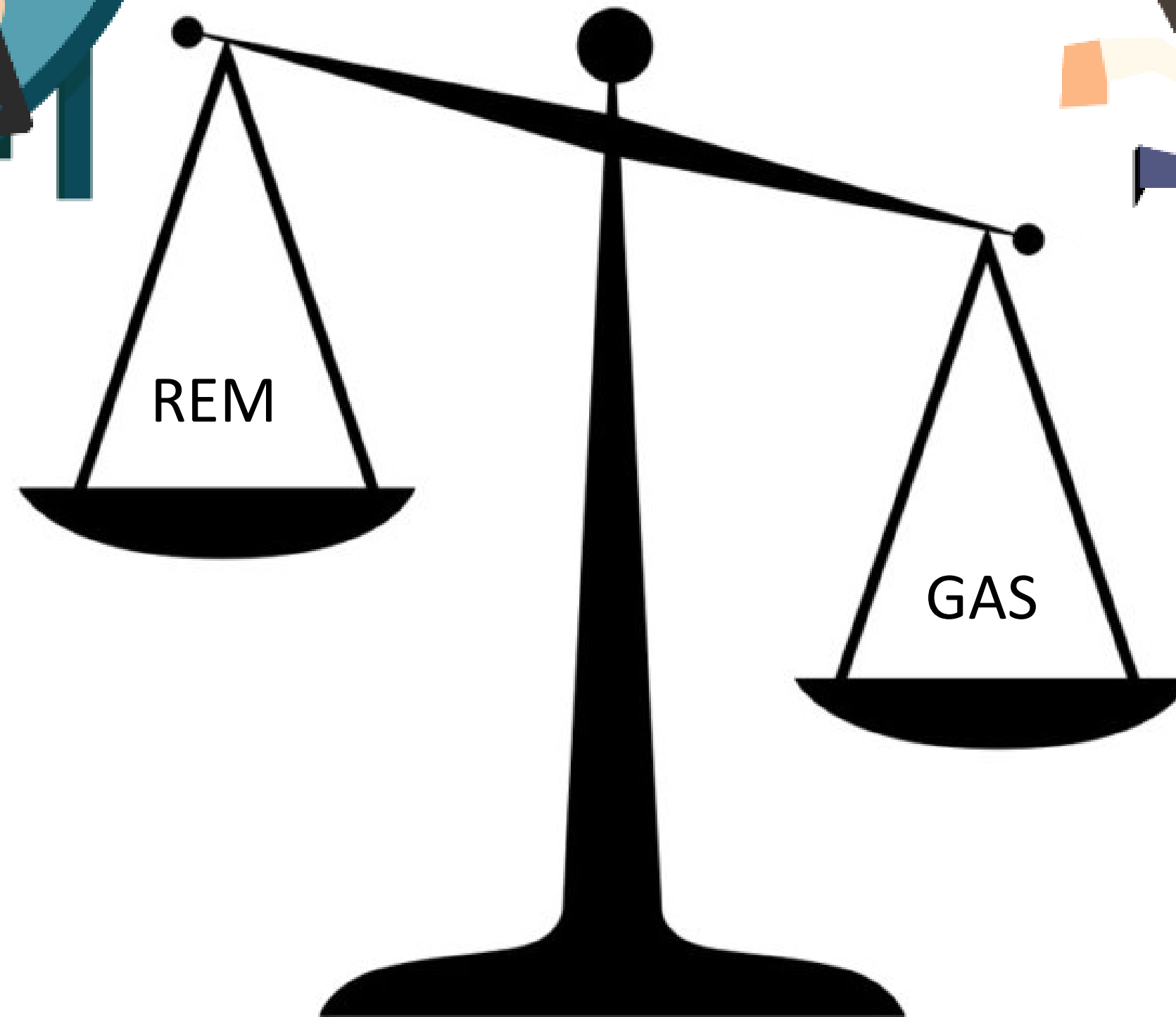


1 op de 3 vrouwen zelfs dagelijks

= Chronische stress



Chronische stress



GAS

- ↑ Hartslag
- ↑ Ademhaling
- ↑ Bloedsomloop: bloedtoevoer naar vitale organen
- ↑ Spierspanning
- ↓ Vertering, immuunsysteem
- ↑ Stresshormonen als ADRENALINE en CORTISOL

→ Nodig voor korte termijn



REM

- ↓ Hartslag
- ↓ Ademhaling
- ↓ Bloeddruk
- Spierspanning neutraal
- Vertering
- Immuunsysteem herstelt

HERSTEL

→ Nodig voor lange termijn

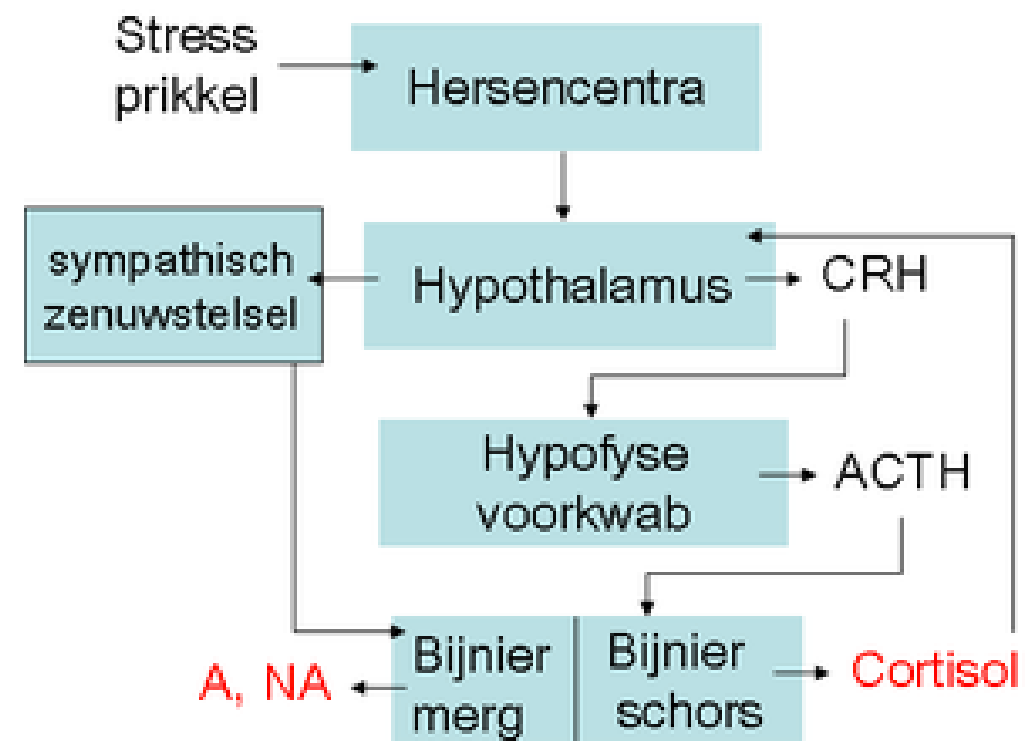


GEEN HERSTEL

Hersenen



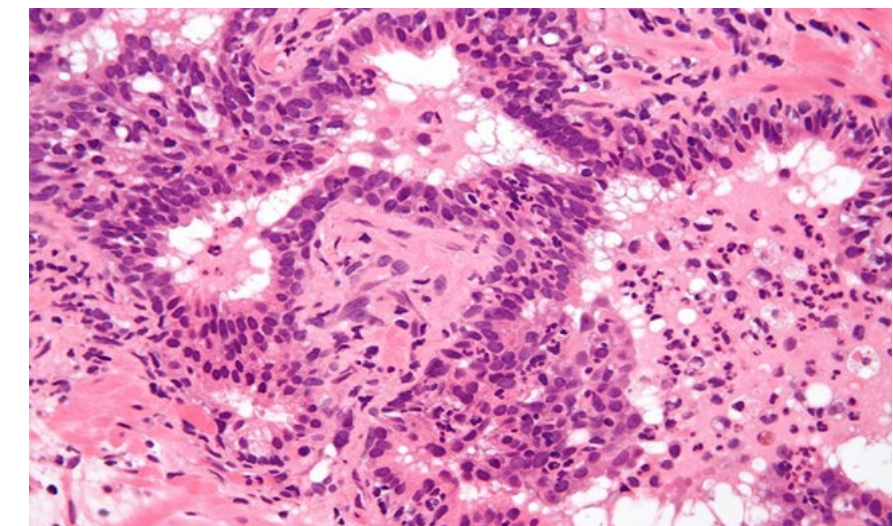
Hormonen



Spierspanning



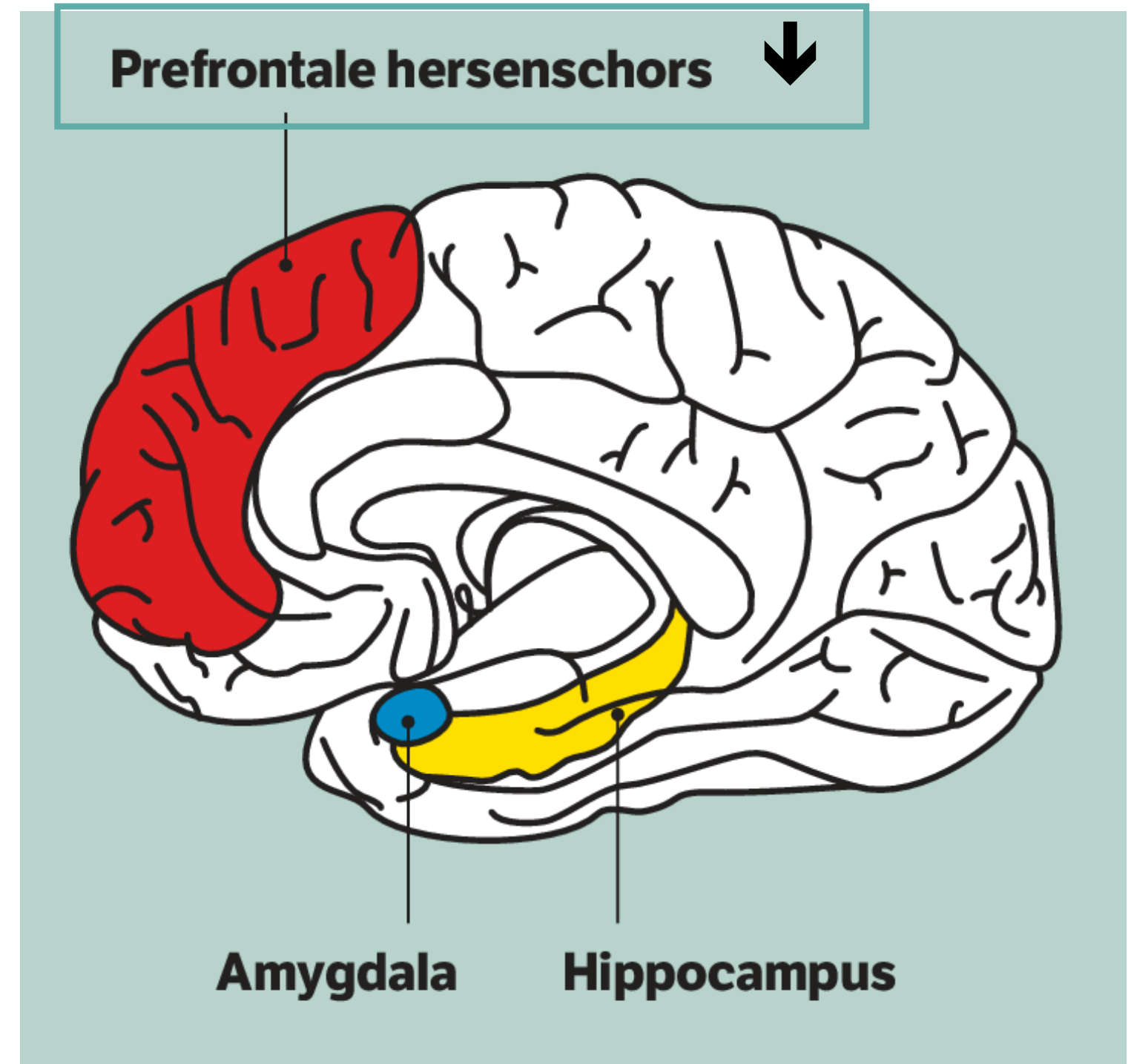
Ontsteking

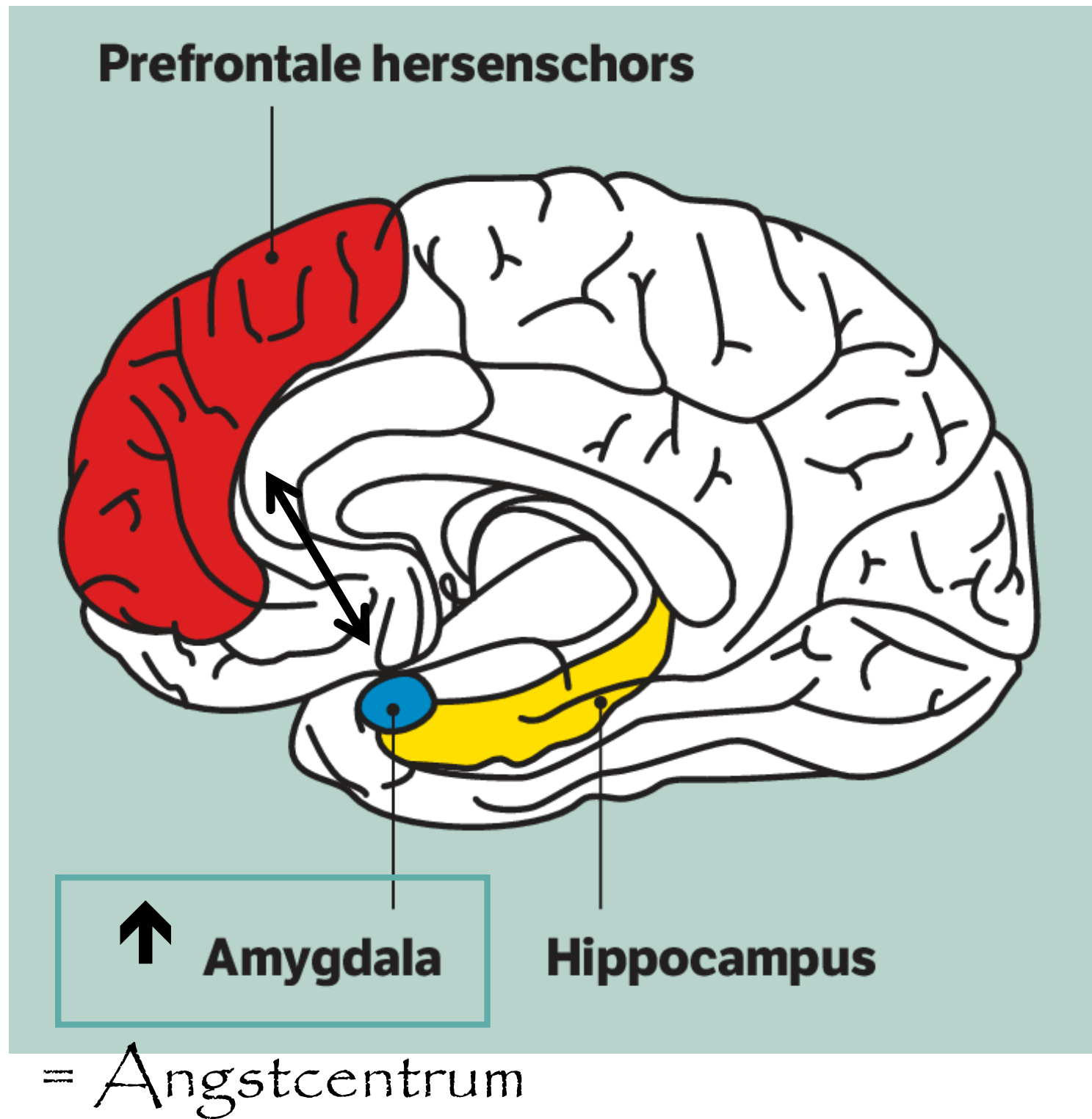


Eerste waarschuwingssignalen

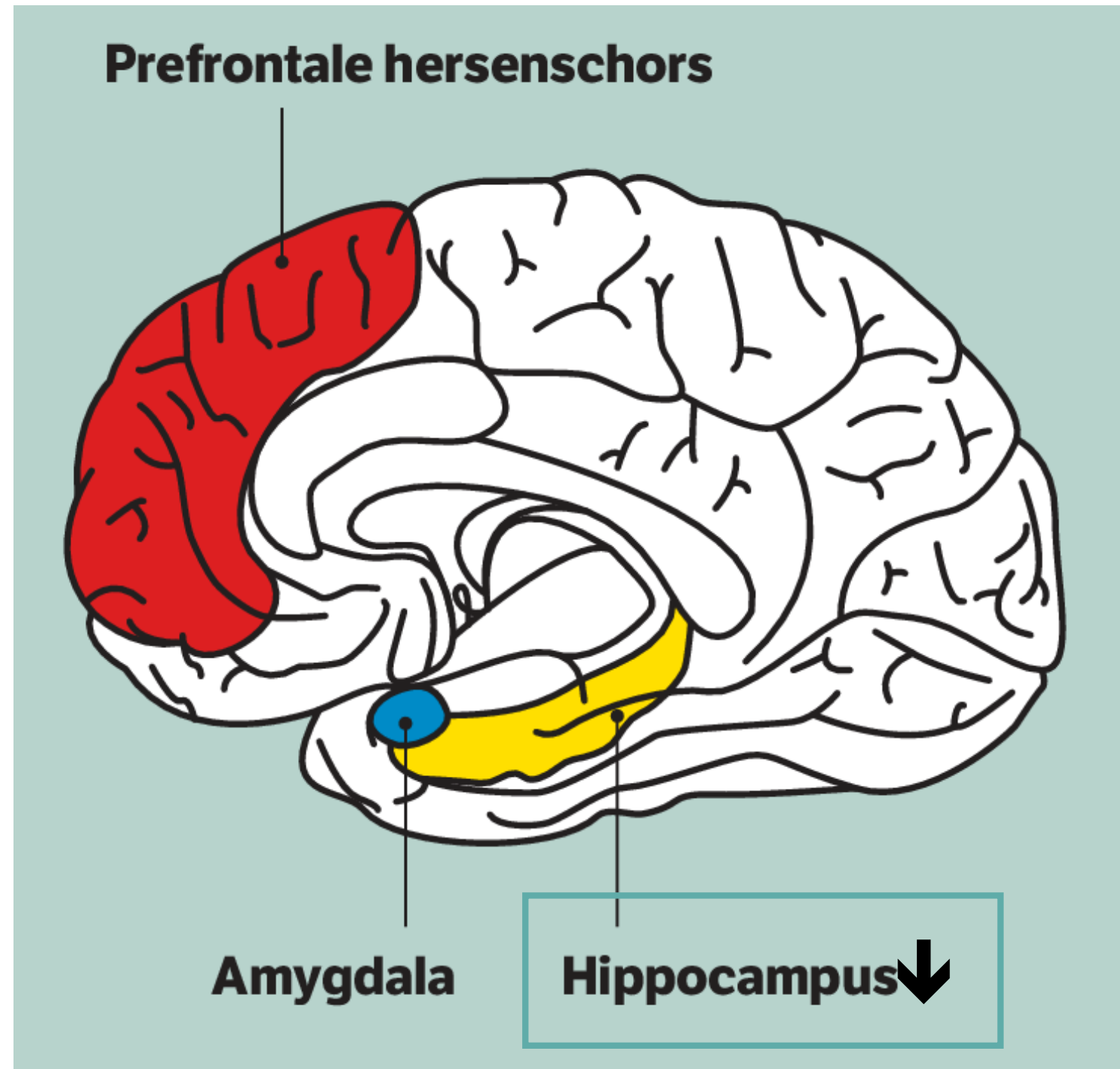
- Prefrontale hersenschors
 - Dit laat als eerste steken vallen
 - Minder uitlopers en vertakkingen van hersencellen
- Chaotische plannen, wankelende emoties en concentratiegebrek

Dement?

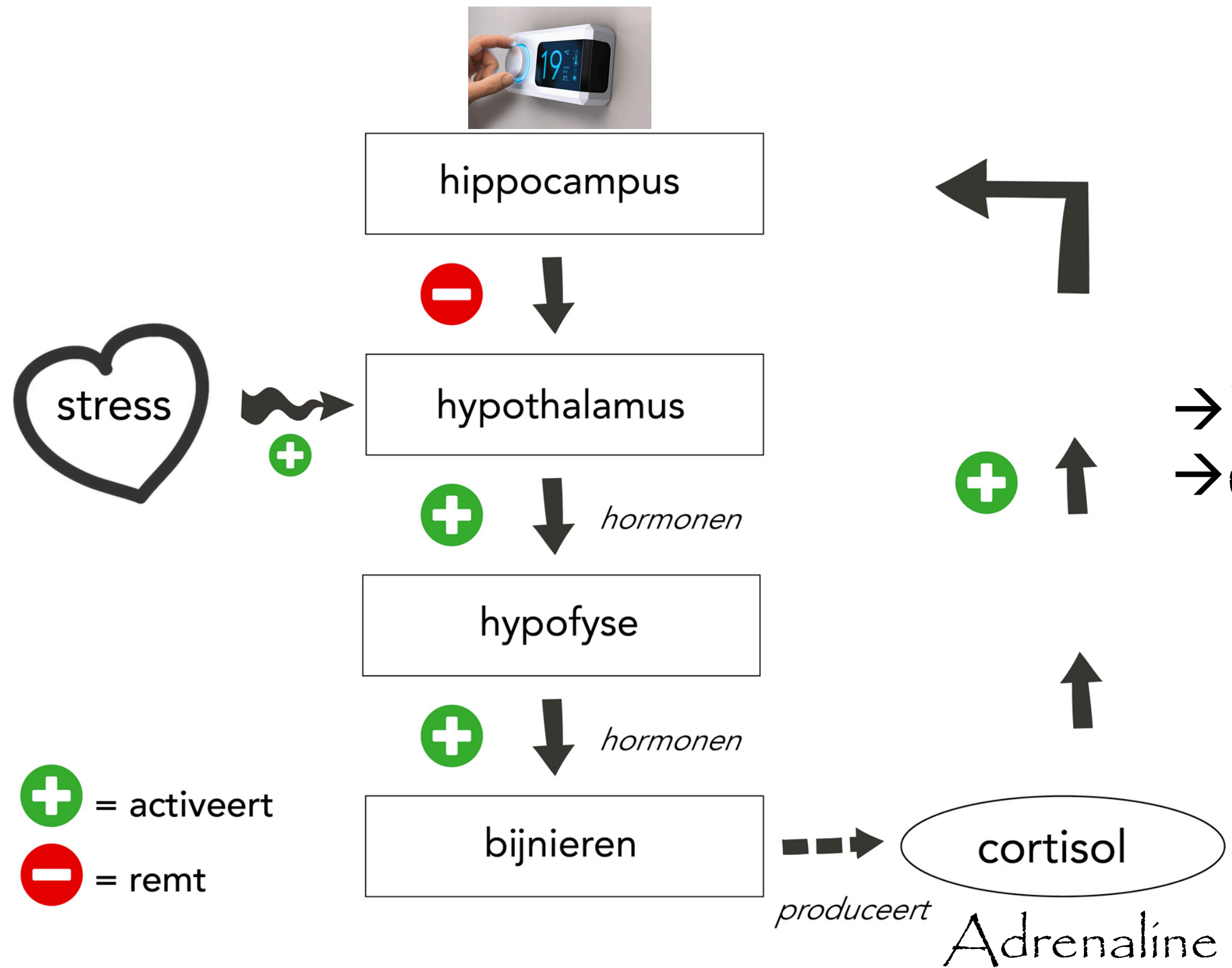




- Hersengebied waarmee we gevaar signaleren en ons gedrag aanpassen: angst of agressie
- Meer uitlopers en vertakkingen van hersencellen
- Hyperactief
- Reflexmatig reageren: Angstiger - Agressiever



- = spil van ons geheugen: **reguleert onze stemming, werking van geheugen en reactie op stress**
- Reguleert de cortisol-productie
- Hippocampus krimpt bij chronische stress, wordt beschadigd of ontregeld



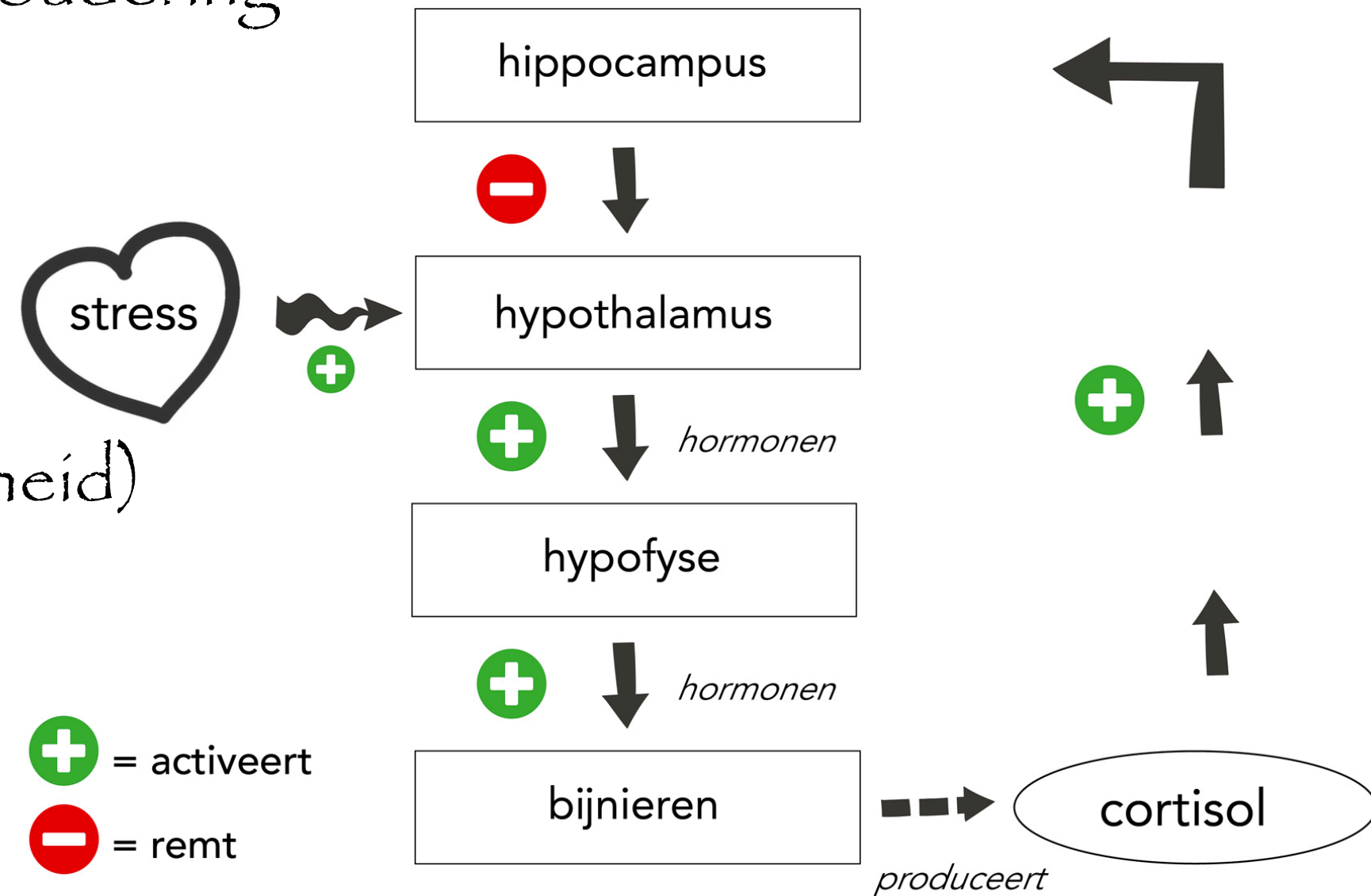
→ HR, bloeddruk en ademhaling ↑
→ Gefocust en alert = PRIMA

MAAR bij chronische stress: Ontspoort!!!
Brein is niet meer in staat om stresshormonen naar het rustniveau terug te schroeven

Geen periode van rust/herstel maar continu paraatheid

- Geen aandacht en energie voor belangrijke lichaamsprocessen en functies:
Verteringsproblemen en darmklachten, veroudering
- Slaapproblemen (energieproductie)
- Oververmoeidheid, overspannen,
Burnout (continu staat van paraatheid)

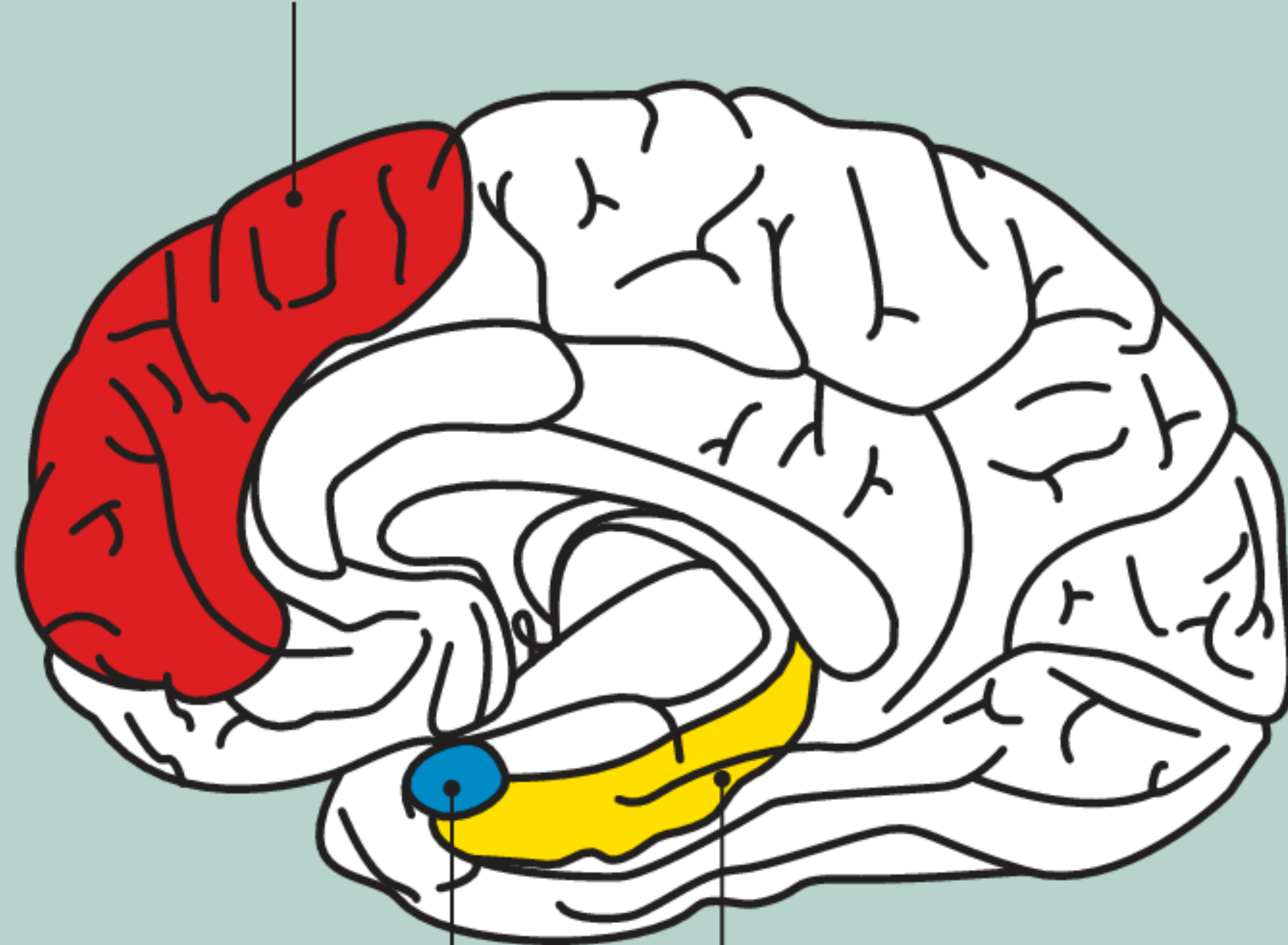
Depressie



Cortisol onderdrukt het immuunsysteem

- Laaggradige ontsteking in ons lichaam
 - Verzwakt immuunsysteem
 - Reumatoïde artritis
 - Ligt aan basis van depressie, pijn, angst, Alzheimer, kanker etc
 - Vatbaarder voor virussen en ziekten

Prefrontale hersenschors ↓



↑ Amygdala

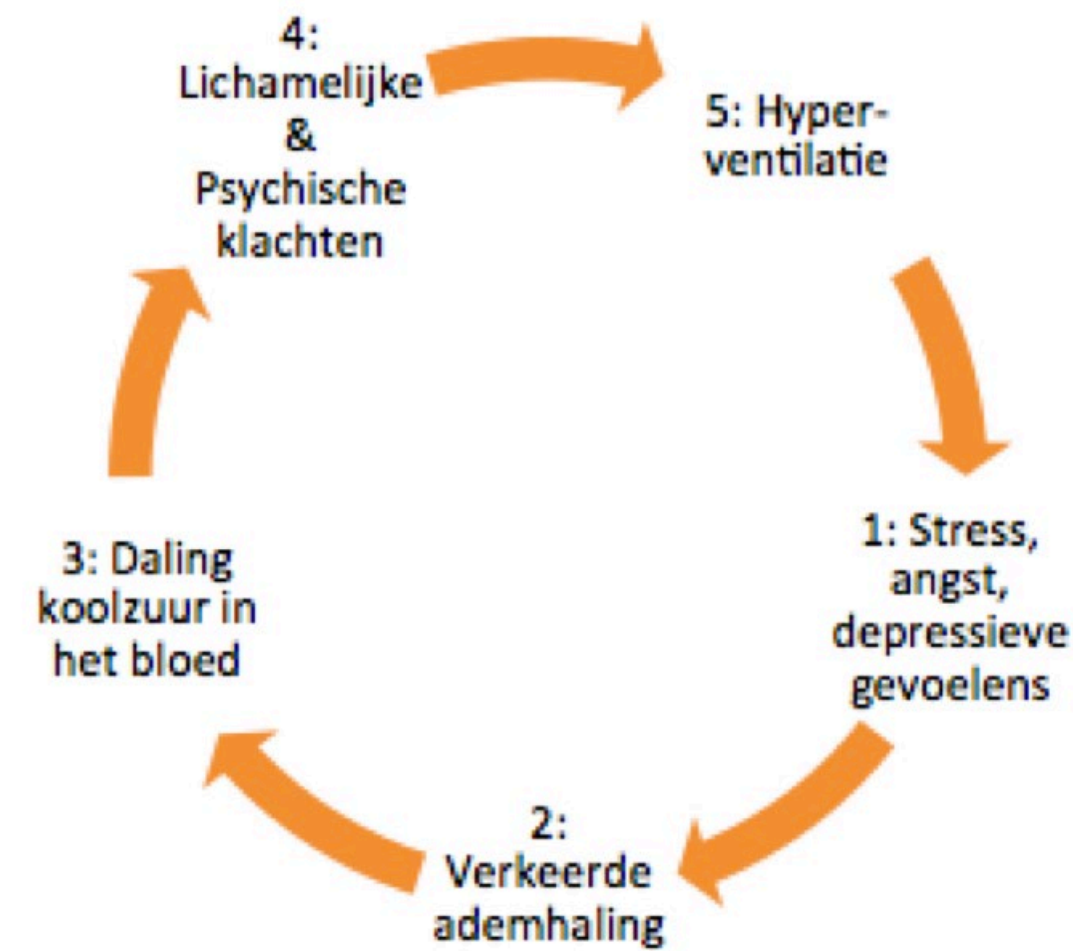
Hippocampus ↓

Haperend geheugen
Concentratiestoornissen
Angst en depressie
Verteringsproblemen
Darmklachten
Slaapproblemen
Verzwakt immuunsysteem

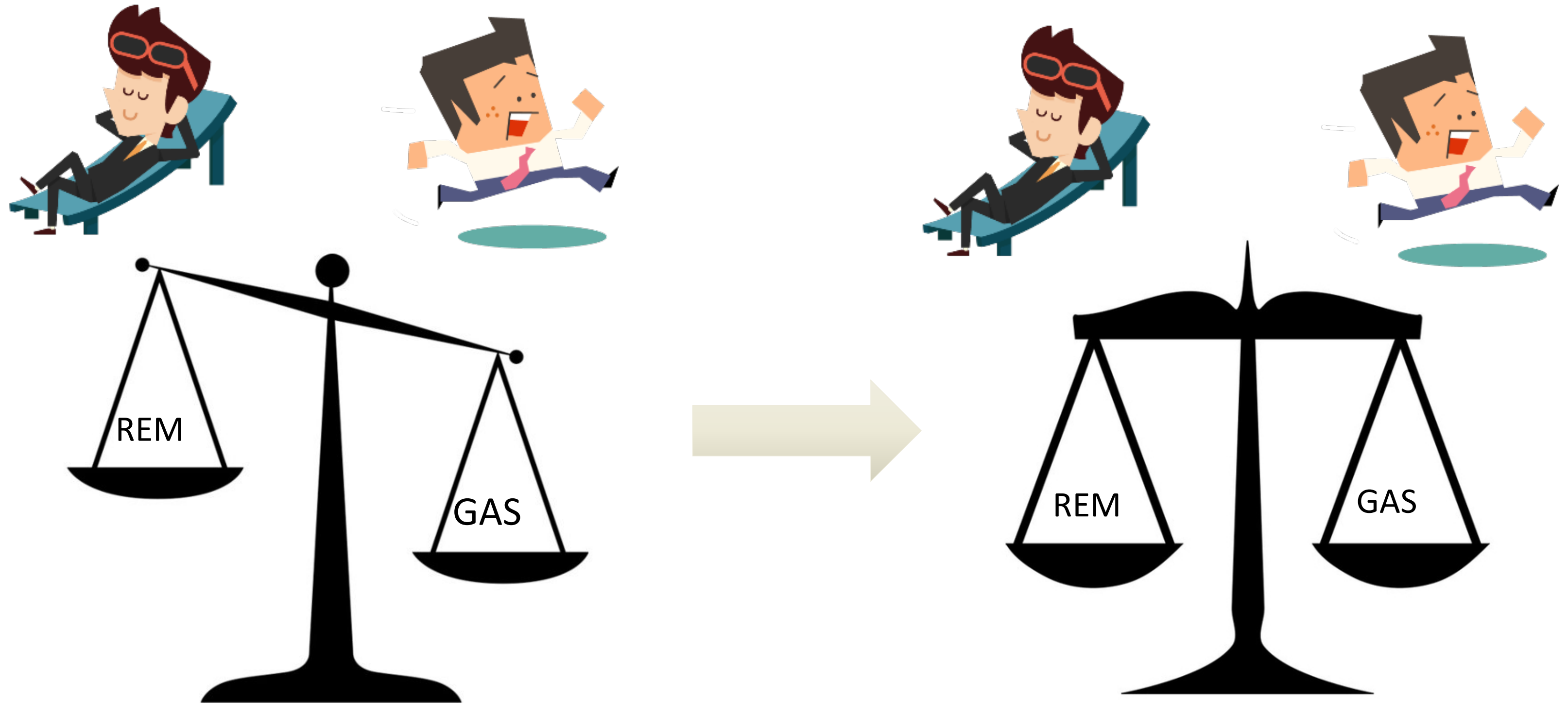


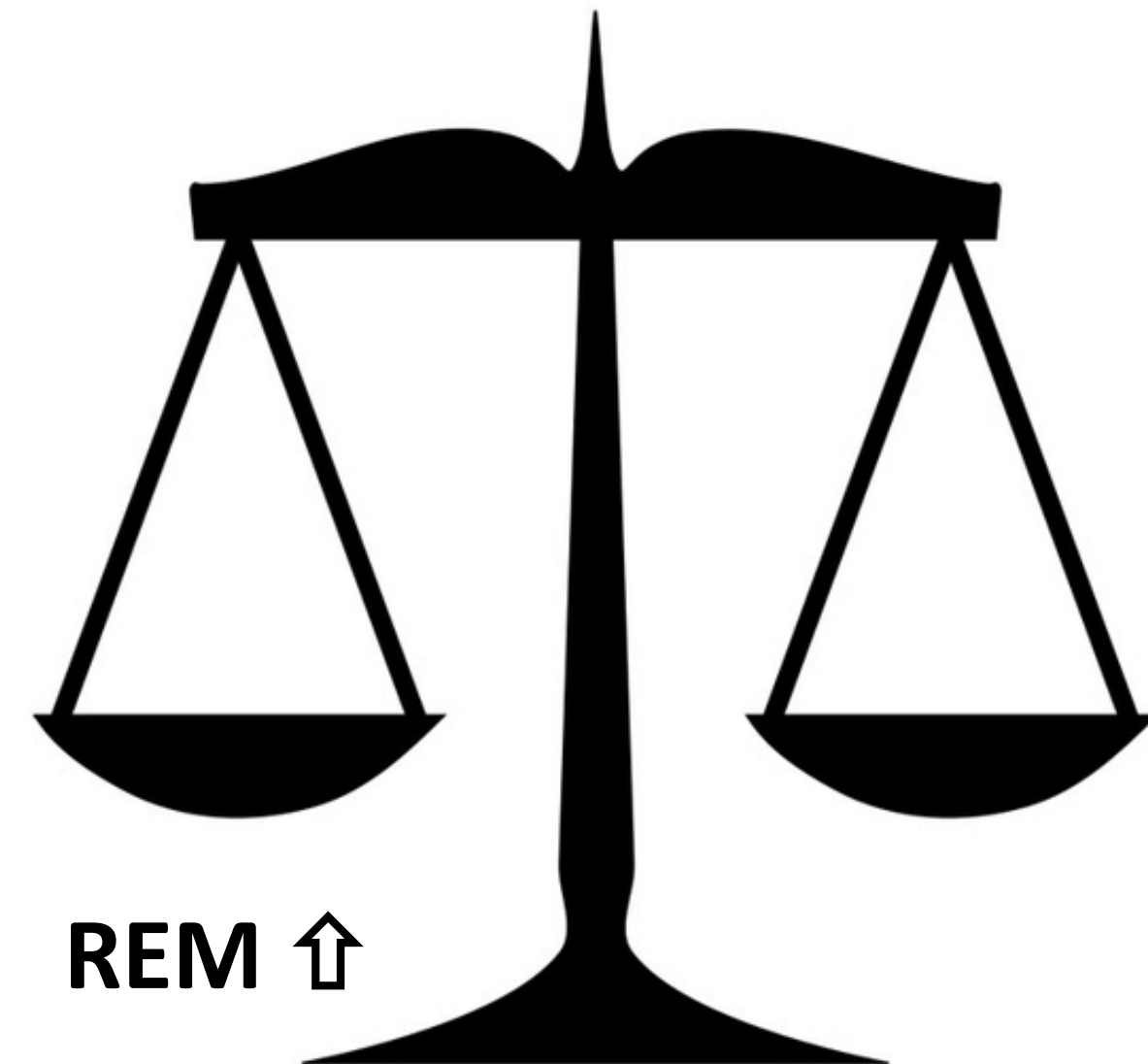
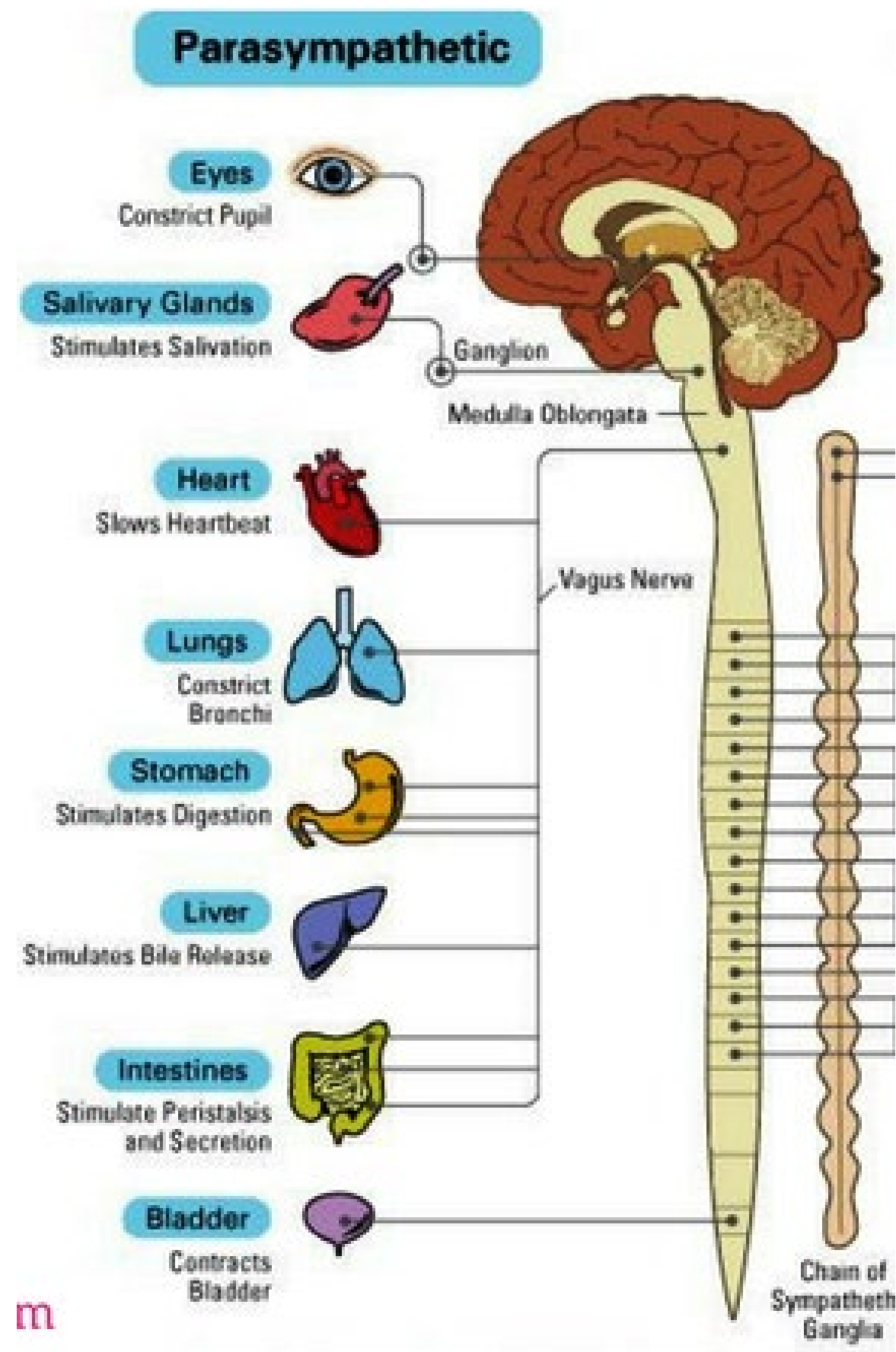
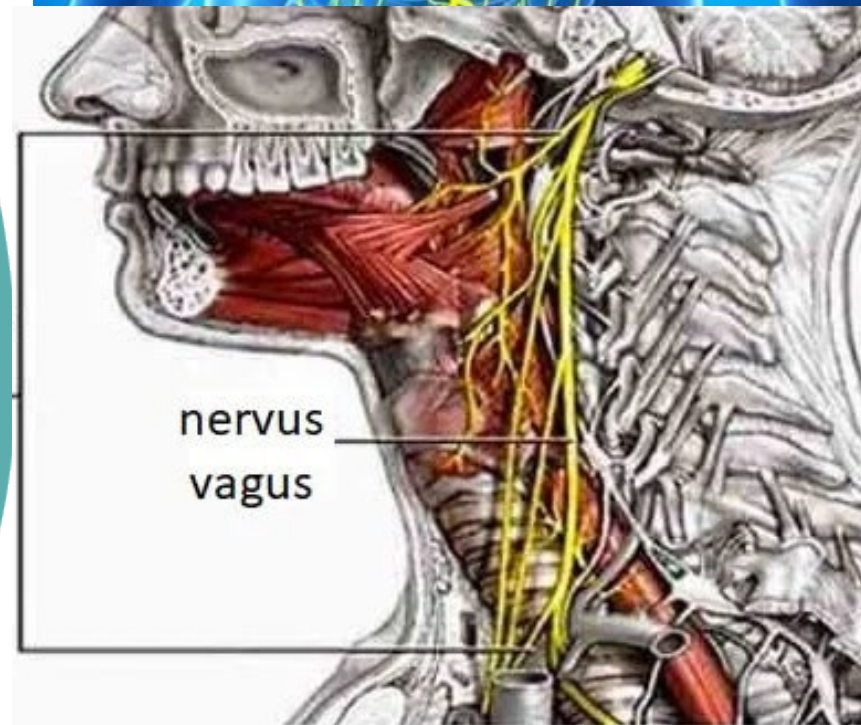
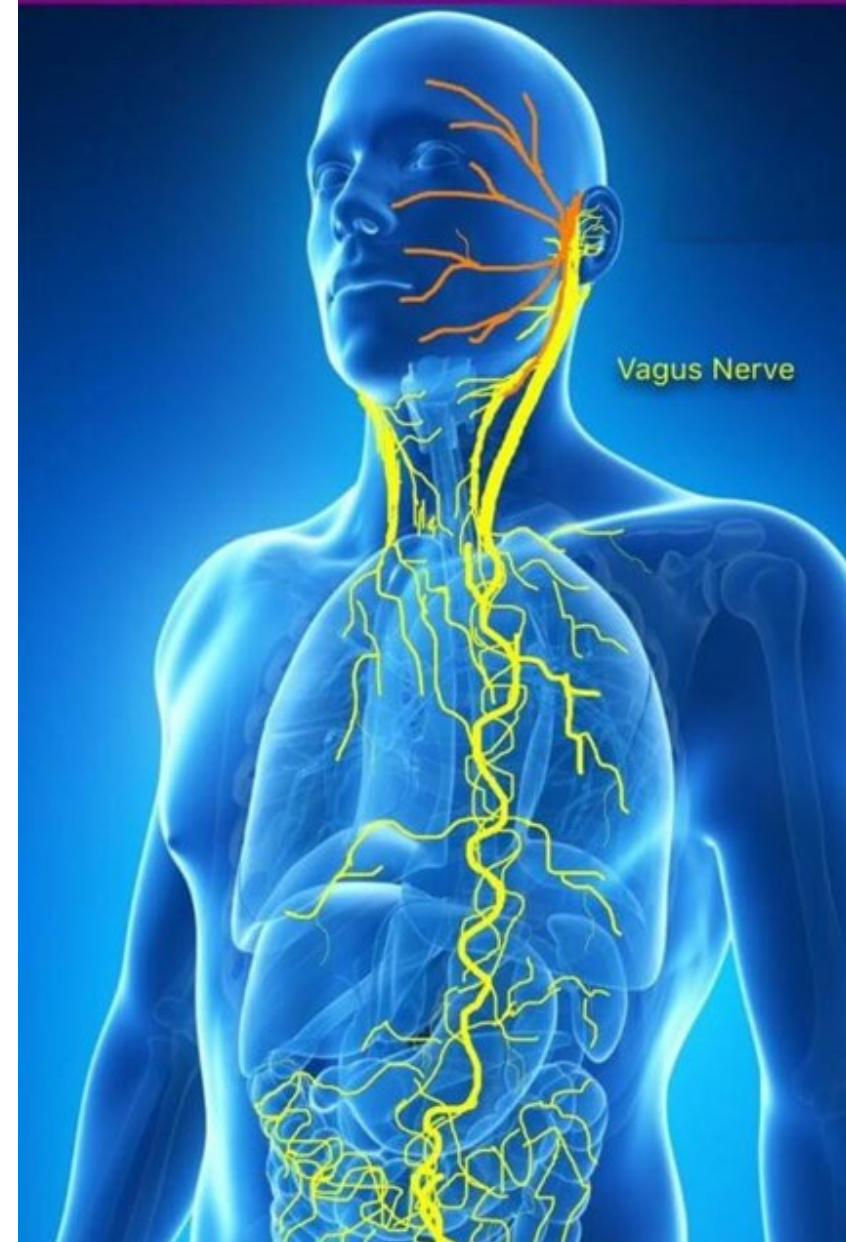
Slechte houding en stress → Oppervlakkige ademhaling

1. Te snel → Tekort aan CO_2 → Veroorzaakt hartkloppingen/hoofdpijn/tintelingen/gejaagdheid
2. Inschakelen van hulpademhalingsspieren → Verkorten → Chronisch gebruik → hoofd-, nek- en schouderpijn



WAT KUNNEN WE HIERAAN DOEN???



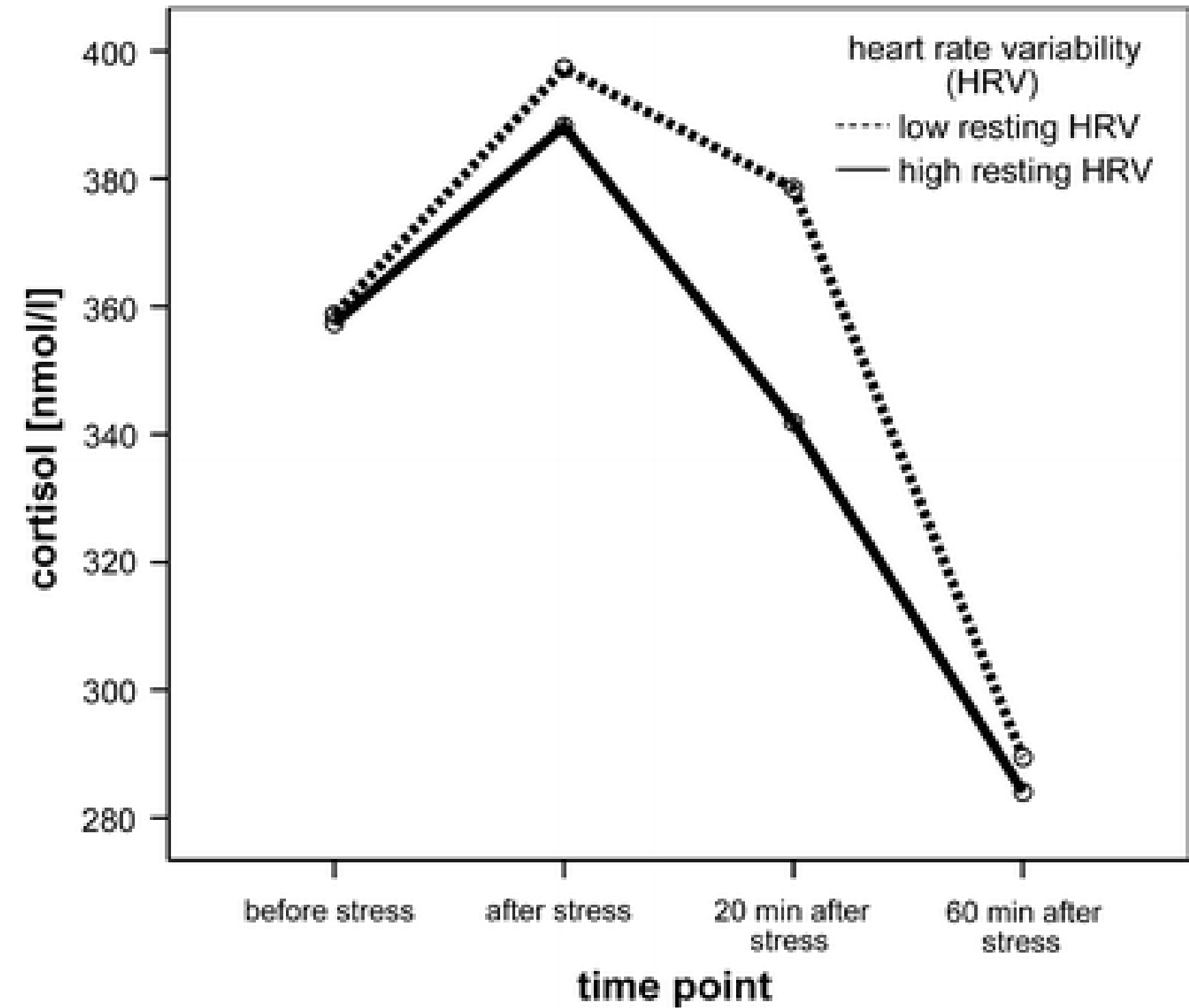
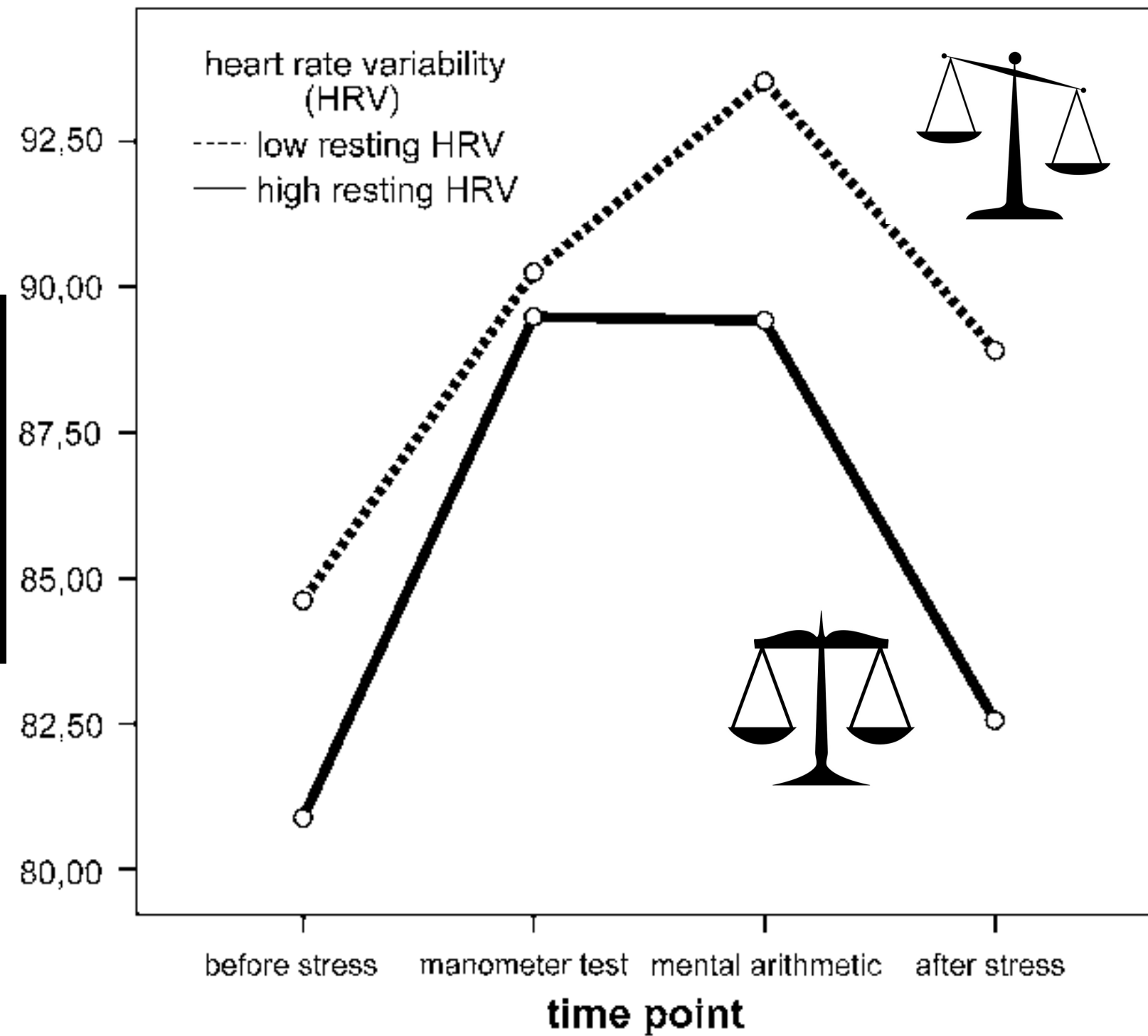


REM ↑

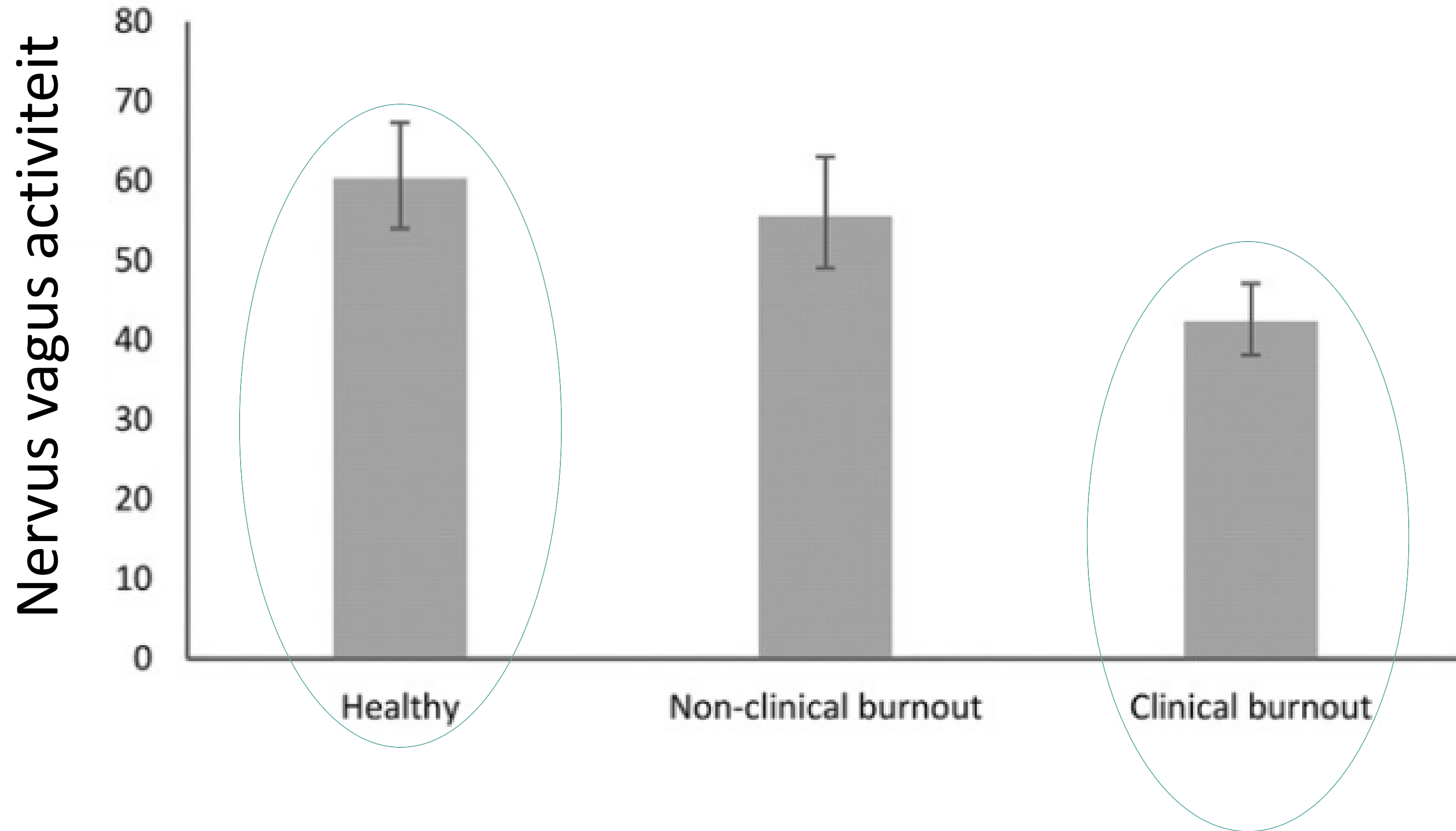
= Parameter voor

Nervus vagus = homeostatistische zenuw

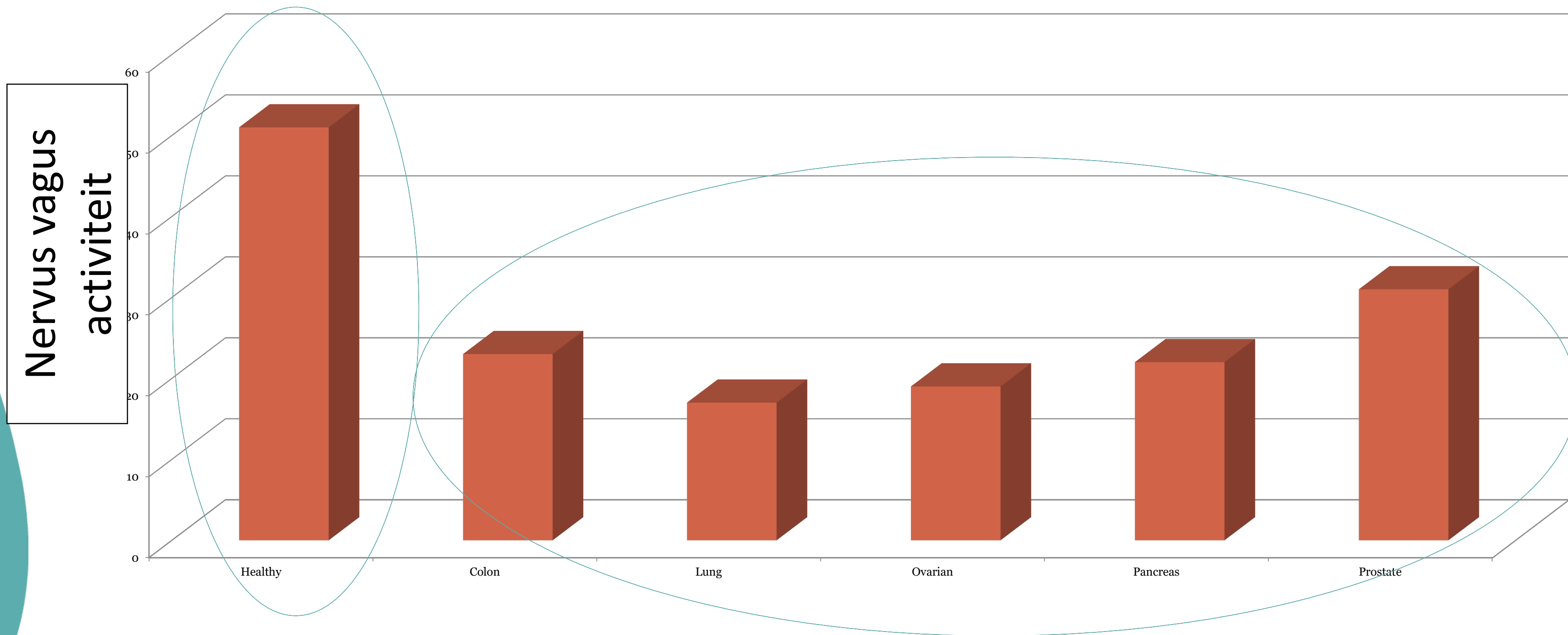
bloeddruk



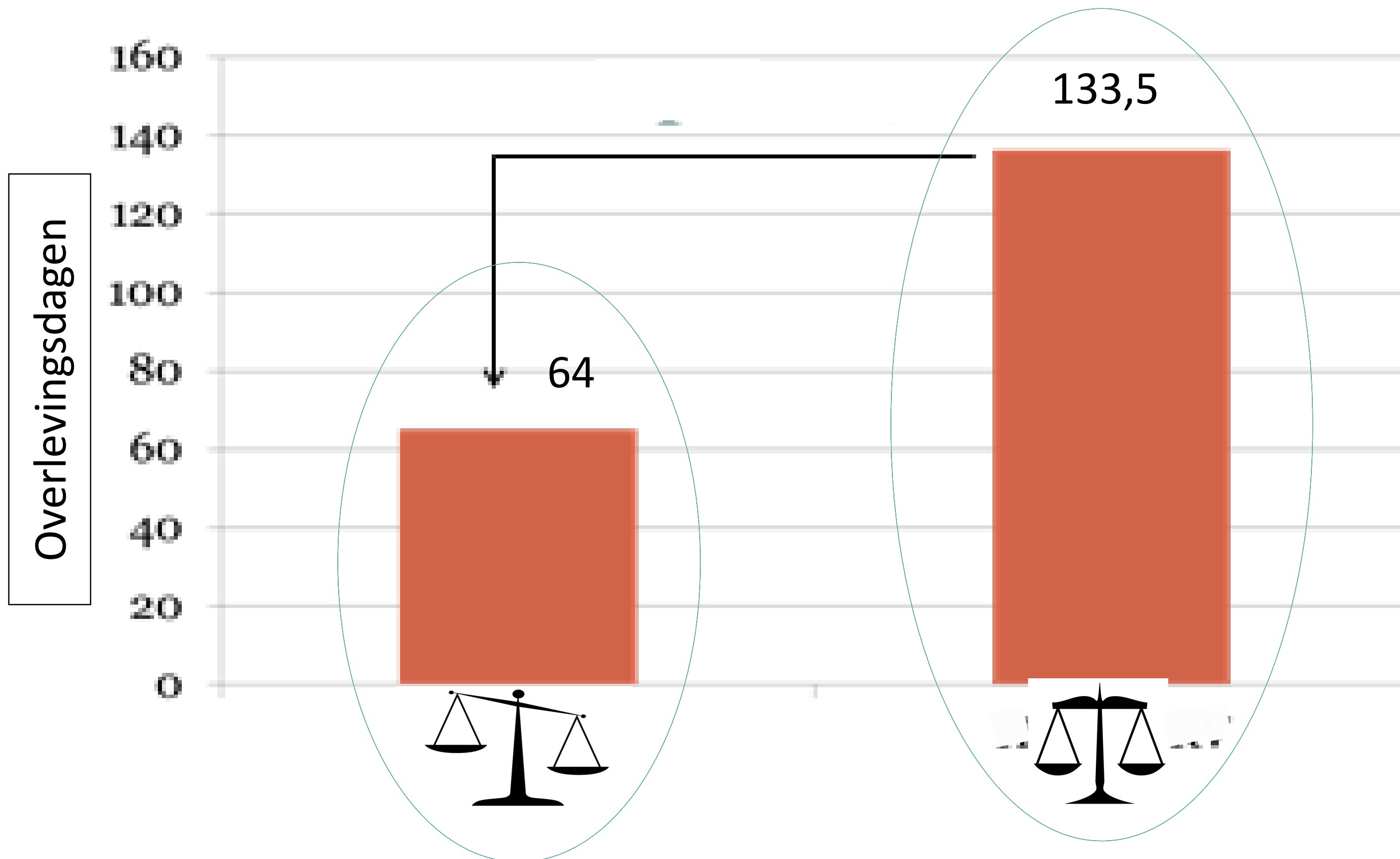
Weber et al., 2010



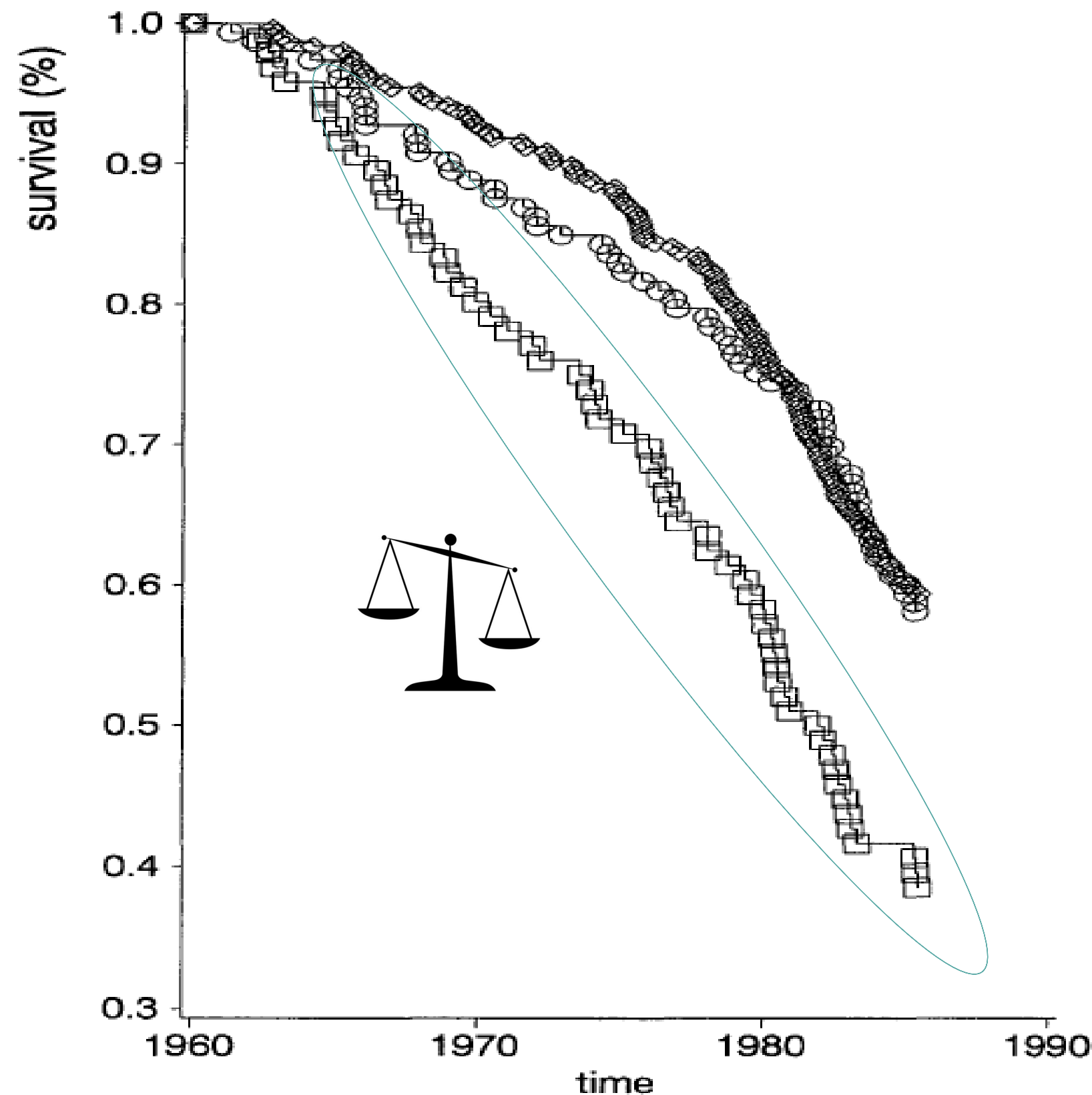
Lennartsson et al., *Int J of Psychophysiology*, 2016



N=272
Metastatische
pancreaskanker



Lage activiteit → ↓ Algehele overleving



Lage rem activiteit is geassocieerd met een hoger risico op hart-en vaatziekten en overlijden door alle oorzaken

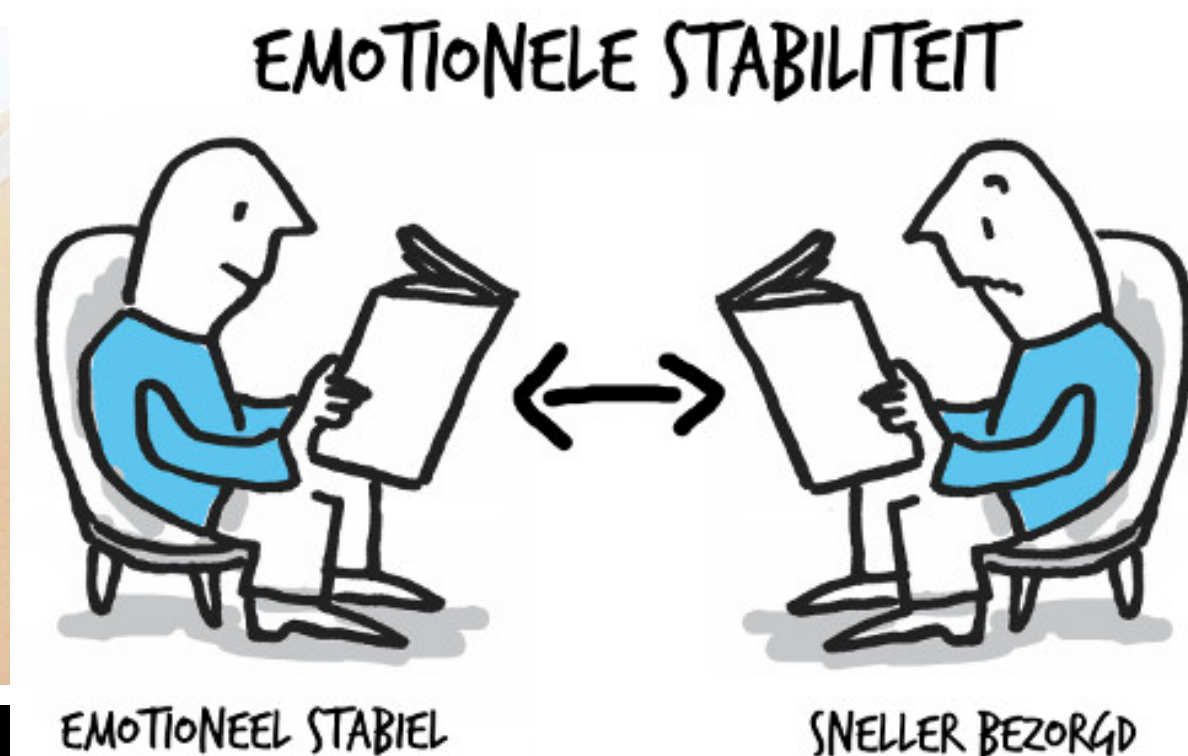
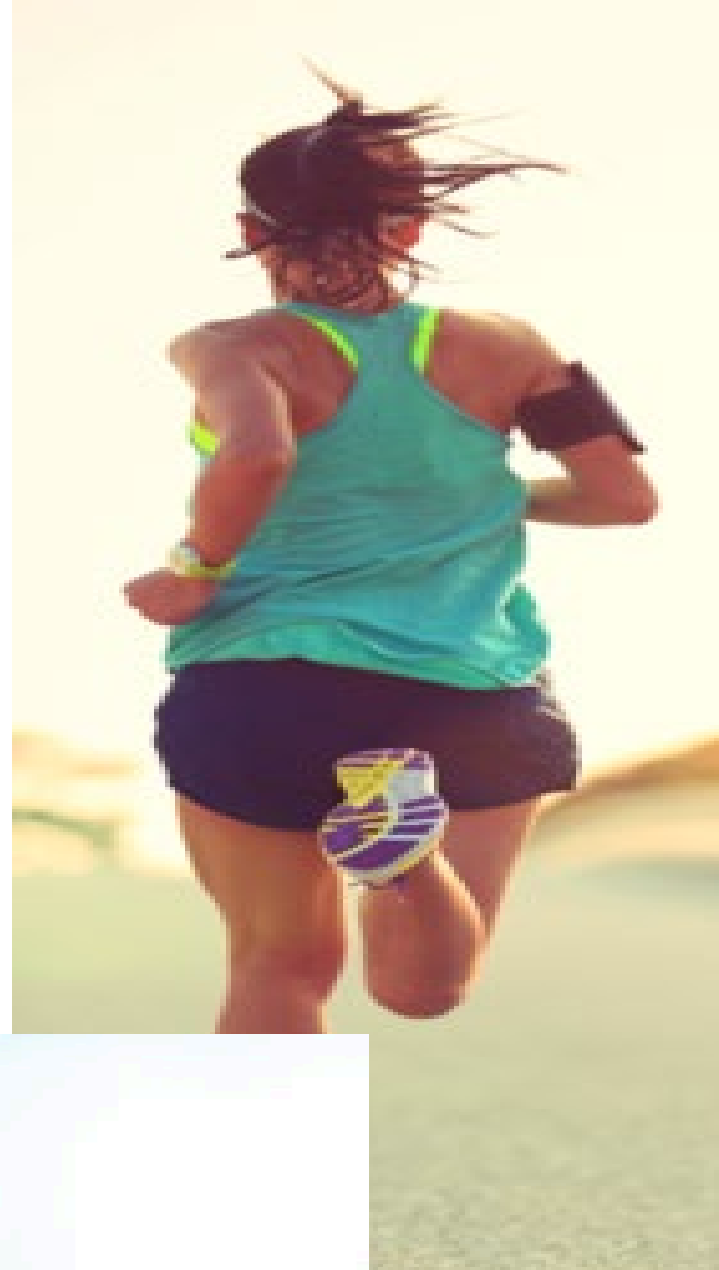
N=14672

Algemene
gezondheidsindicator

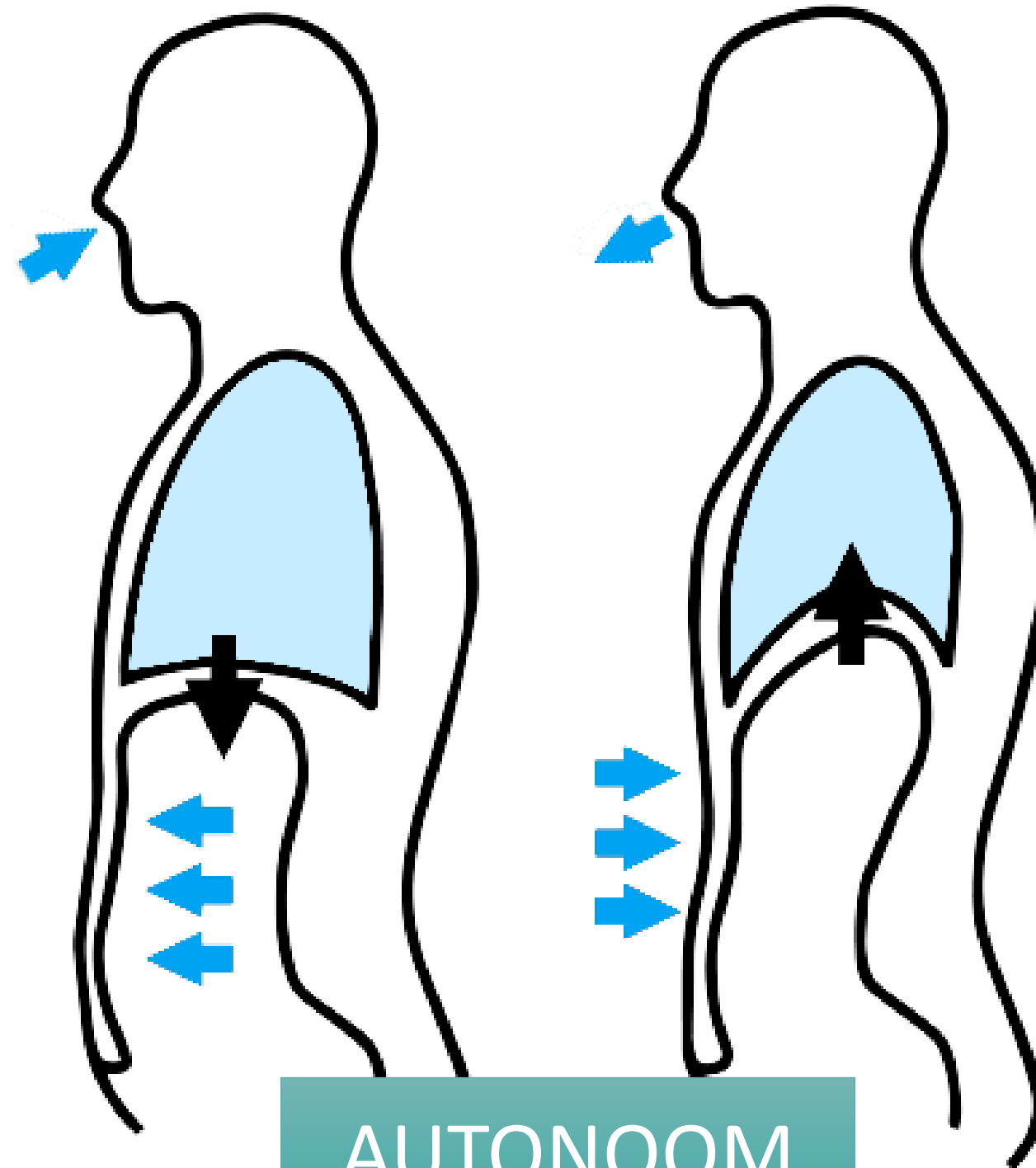
Dekker et al., *Circulation*, 2000



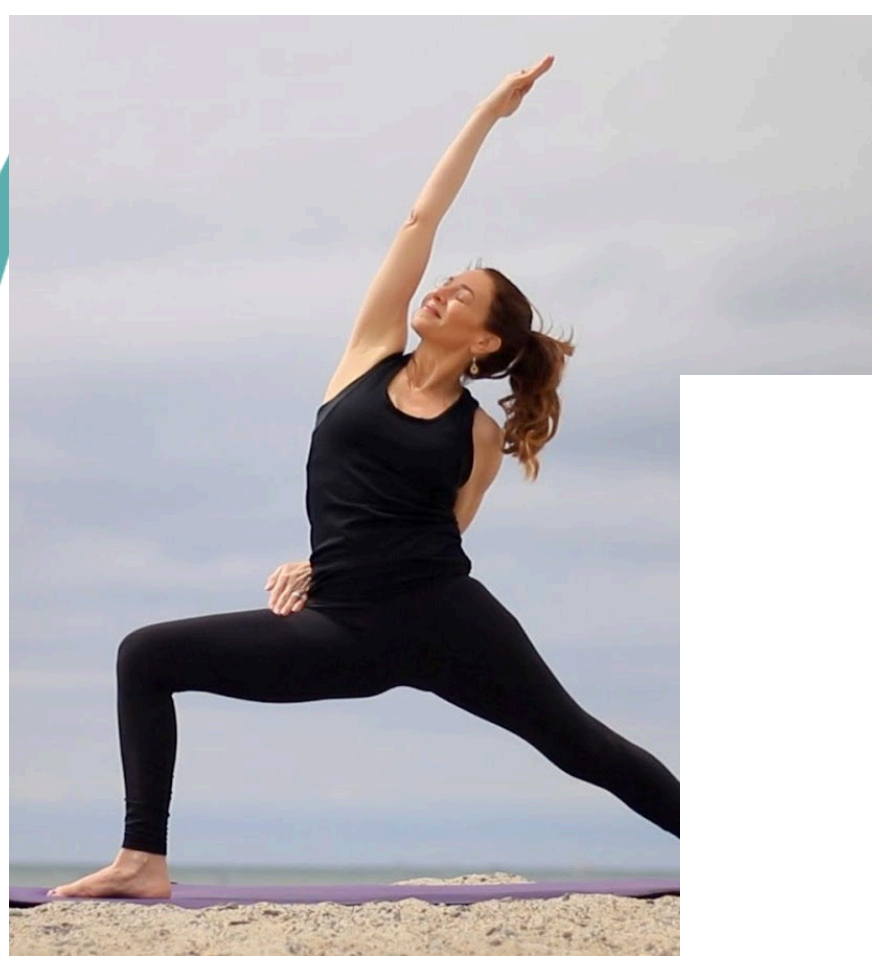
Hoe activeren?



Hoe activeren?



AUTONOOM





Ademhaling bij

stress

= Oppervlakkig en
snel (stopt)

= Hoge borst



Fysieke klachten:

- Pijn in schouders en nek
- Gejaagdheid
- Vaak zuchten of geeuwen (CO_2 tekort)
- Snel vermoeid
- Hartkloppingen ($\text{HR} \uparrow$)

Rustiger en
dieper, buik



Herstelt de
balans

STAP 1: Bewustzijn creëren

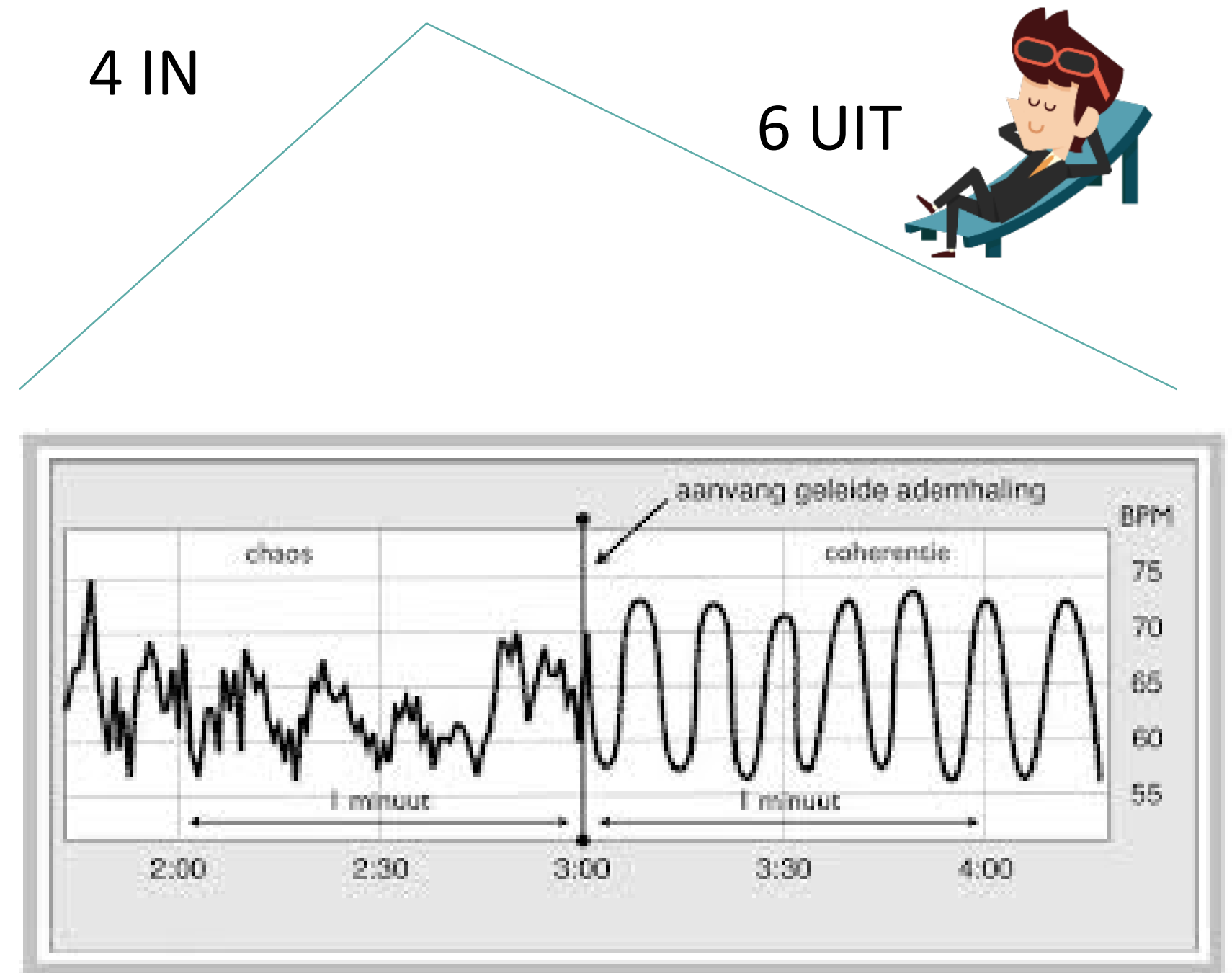
BOOGJES-
OEFENING



STAP 2: Aanpassen

Hoe?

- Diepe in- en uitademing
- Lange uitademing !
- Buikademhaling
- Open borst – schouders achteruit
- Via neus
- 5 à 6 ademhalingen per minuut
- Routinematig integreren
- 2 x 10 min per dag
- & op stressmomenten



Apps

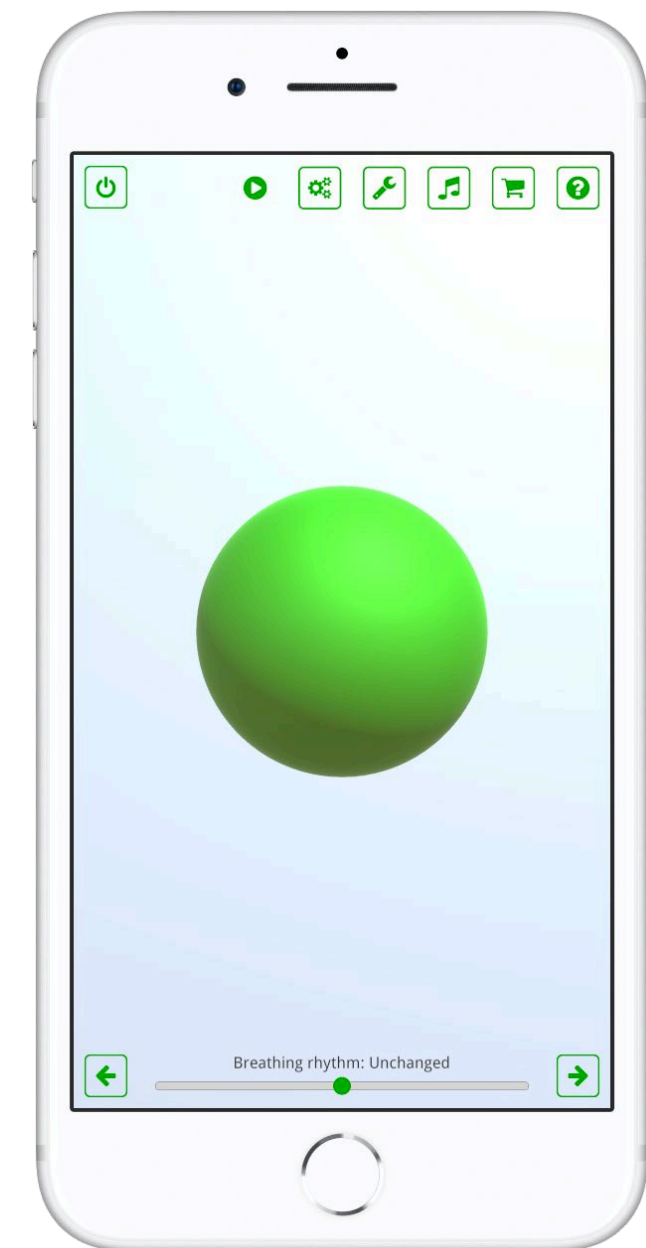
Inner Balance



Elite HRV (gratis)



Breath Ball (gratis)



Open

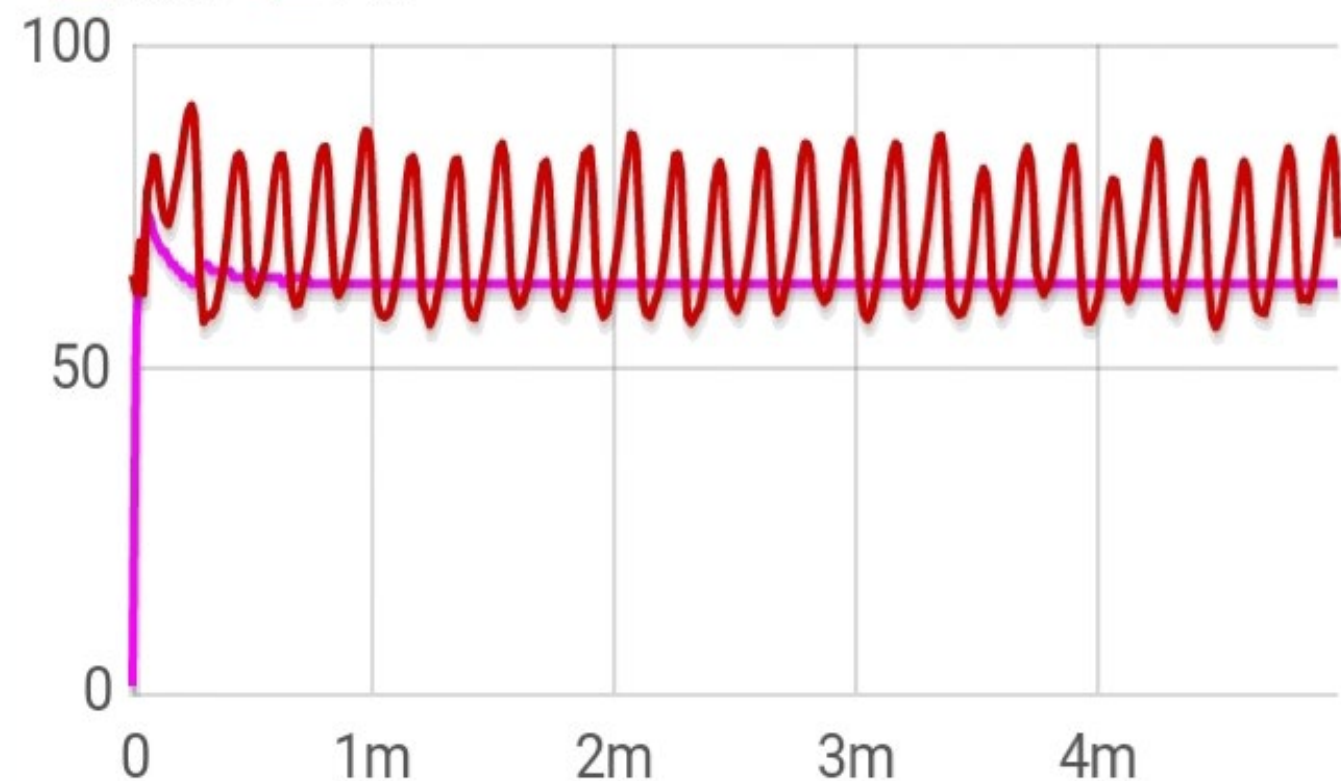
HRV: 63

HR: 72



Intra-Reading Chart

■ HRV ■ HR



Elite HRV

Level



Low

11%

Medium

36%

High

53%

Coherence

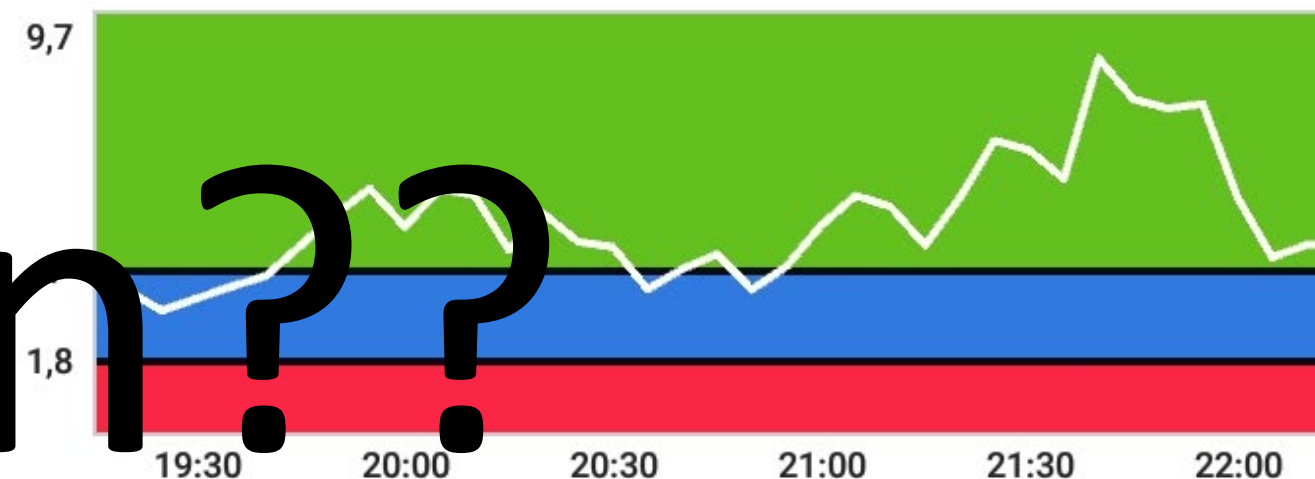
4.1

Length

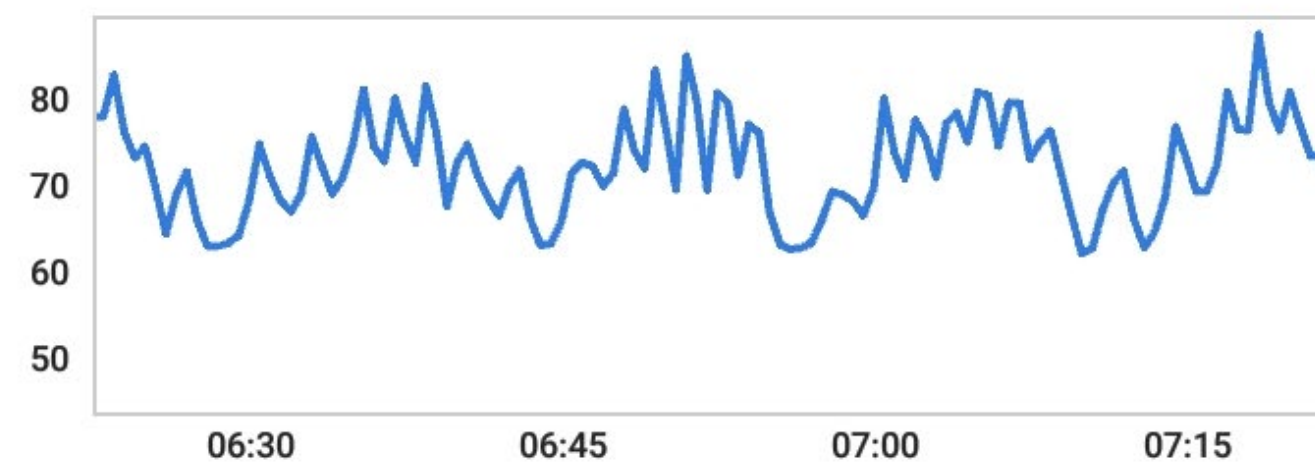
32:54

Achievement

1591



HRV



Session



Review



Journal

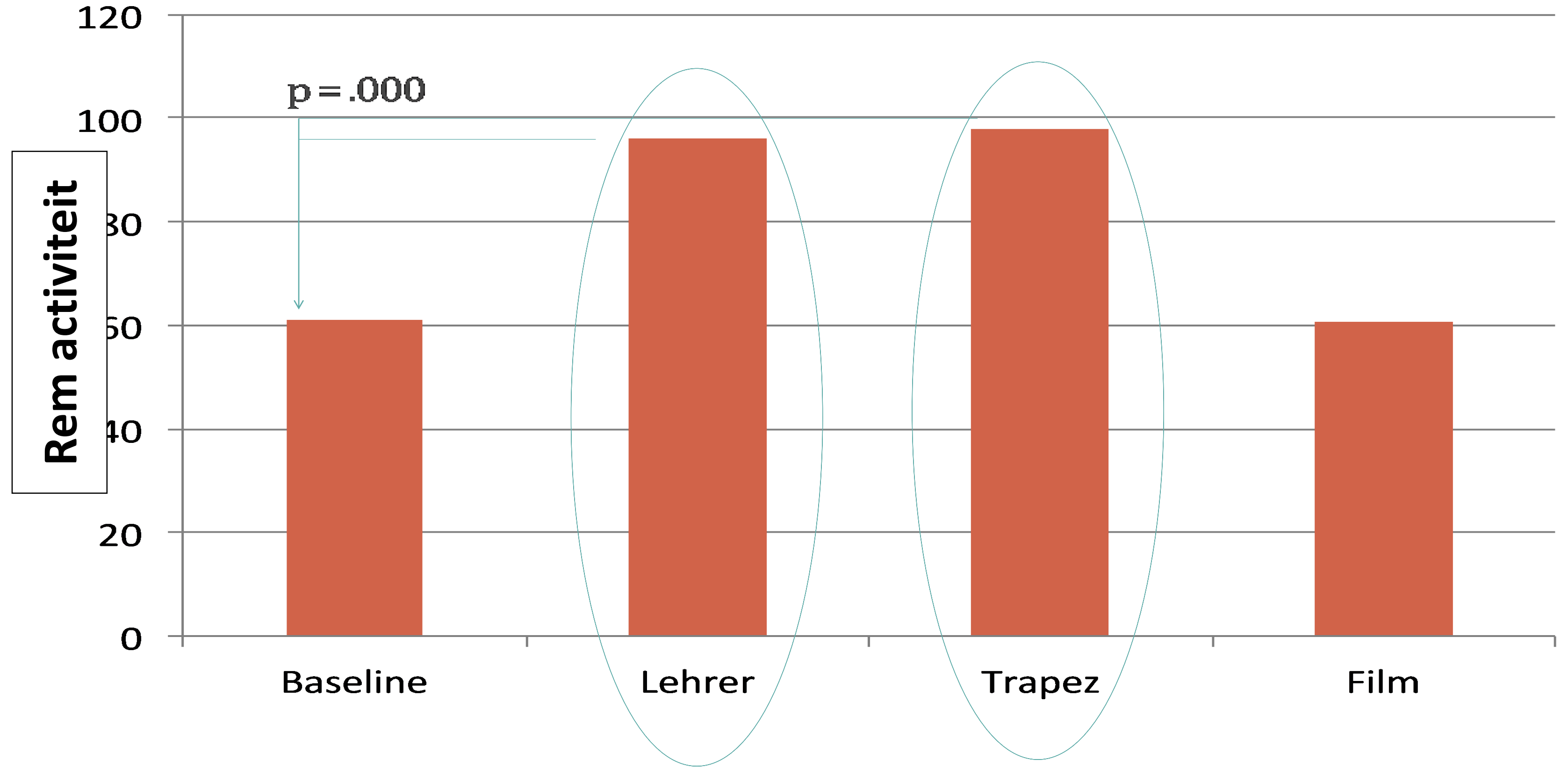


Guides

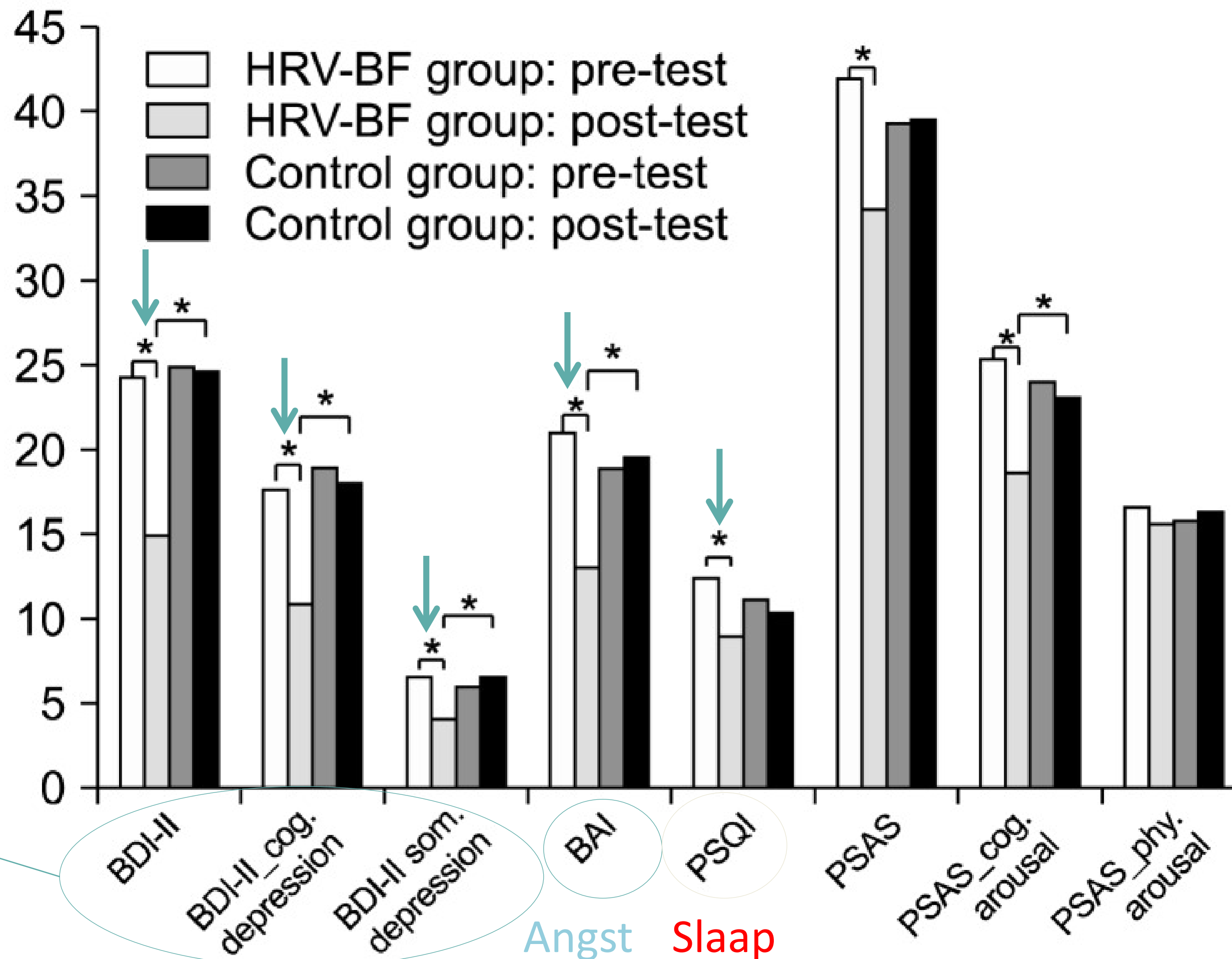


HeartCloud

Inner Balance



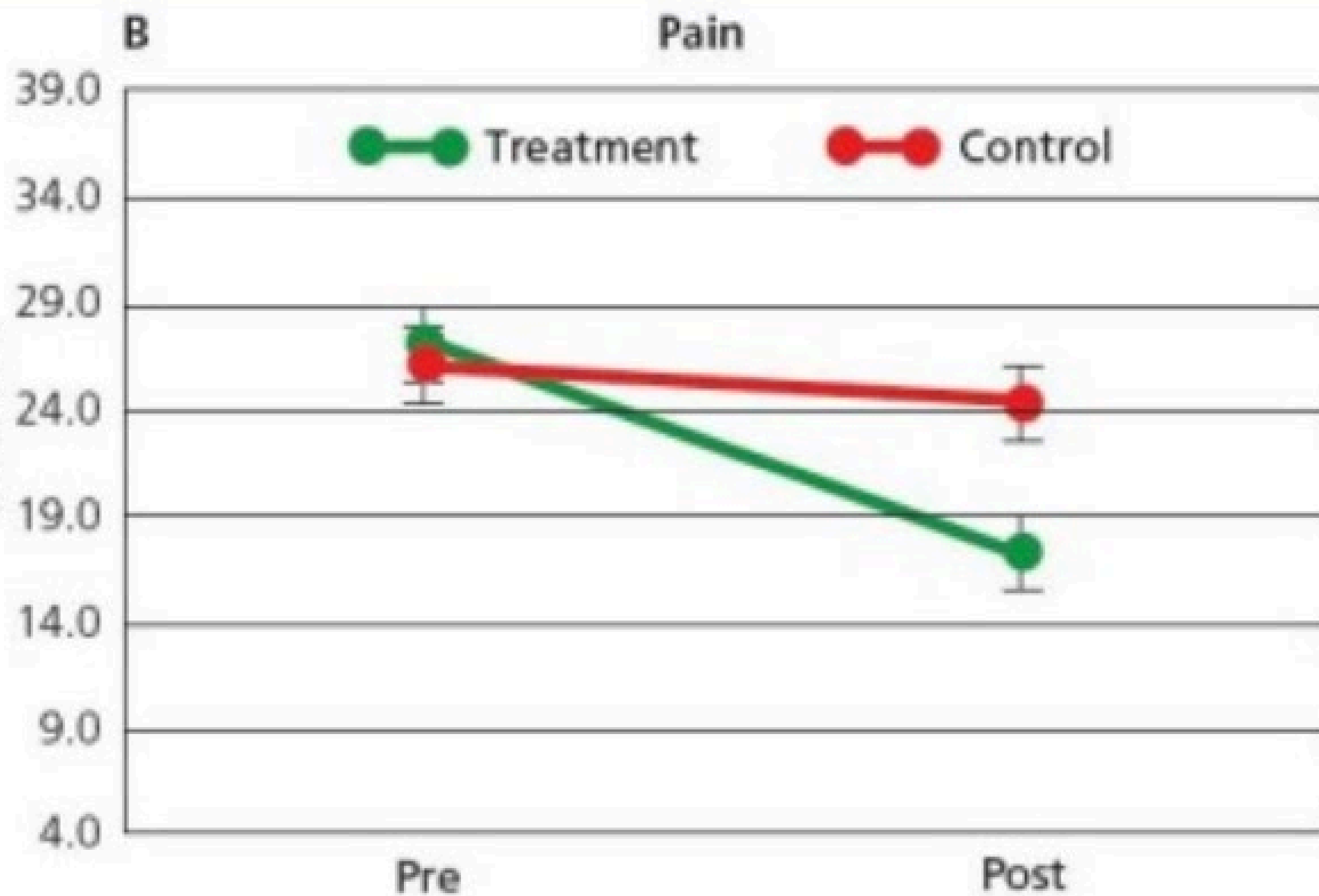
Depressie



48 mensen
met depressie
en insomnie

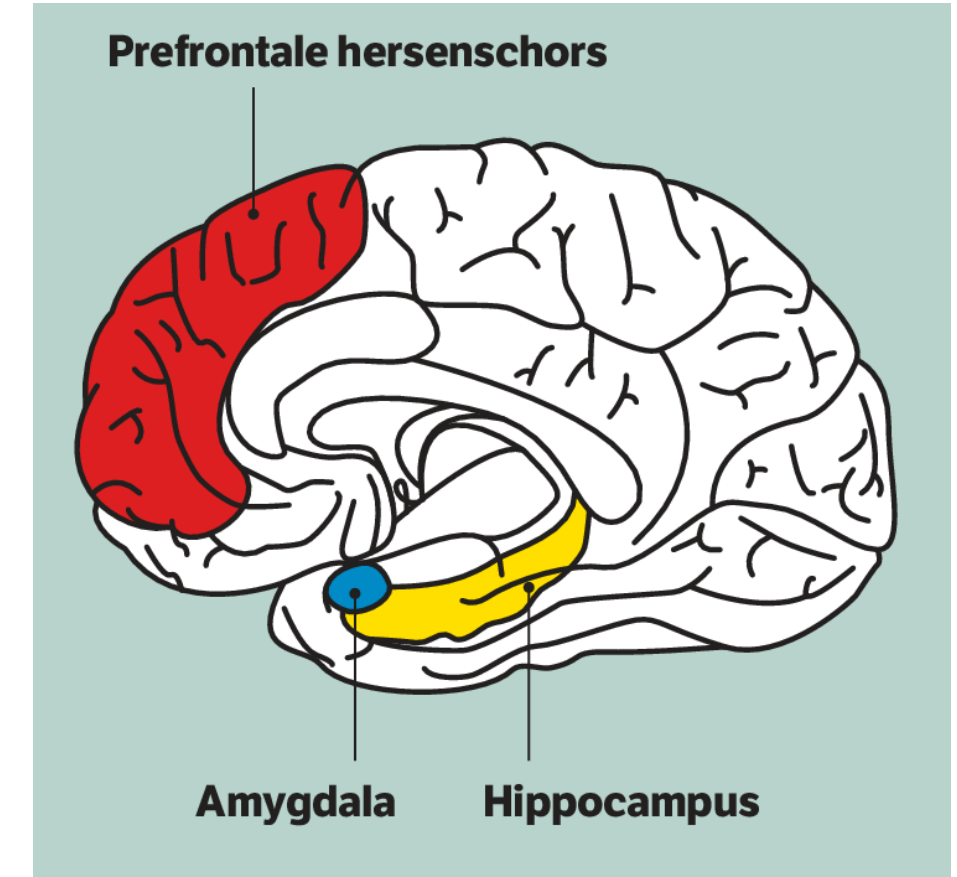
6 weken
Biofeedback

Zelf-gerapporteerde
Pijn



Chronische pijn ptn
4 weken Biofeedback

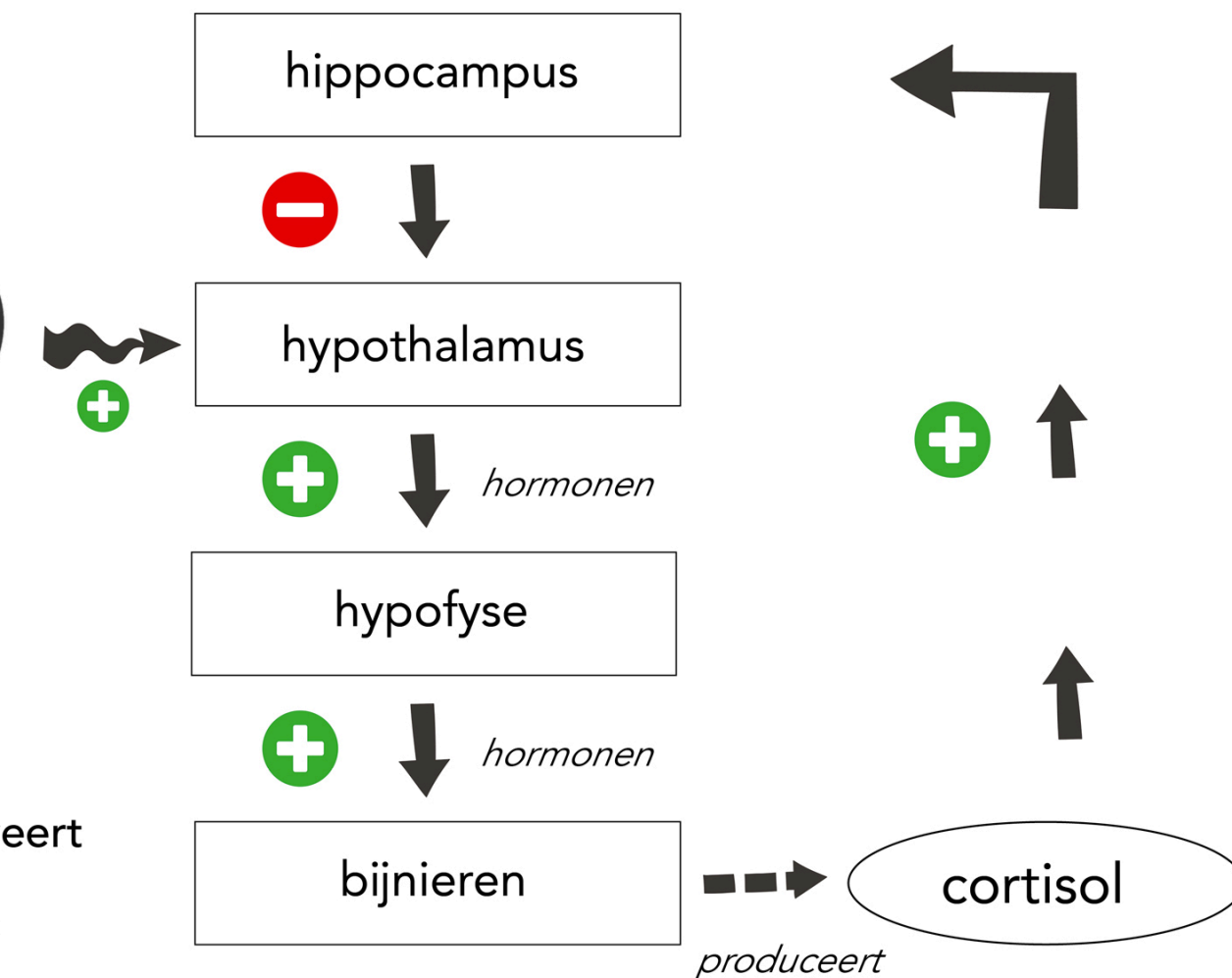
- Activeert onze rem
- Via ademhaling beïnvloed je je hartritme
- Herstelt de balans
 - Hersenen
 - Hormonen
 - Ontstekingsremmend



- Slapen, spierpijn (hoofdpijn), angst verbetert
- Concentratie verbetert



+ = activeert
 - = remt





DEEP BREATHS

are like little love
notes for your body.





Prof. dr Marijke De Couck

www.passiemento.be

ADRES

Donkerstraat 51 – 1750 Gaasbeek

CONTACT

marijke.de.couck@gmail.com
0471 05 44 46

SOCIAL MEDIA

