

Cursus Informatie

Wat levert het op:

- Lichaamsbewustzijn
- Zelfregulatiestrategieën
- Bevordering herstelprocessen
- Innovatieve sleutel tot gedragverandering

Inhoud:

- Basis hartcoherentie vaardigheden
- Integratie technieken binnen fysiotherapeutisch handelen
- Vaardigheidstraining met biofeedbackapparatuur

Mogelijk toepassingsgebied:

- Chronische (rug)pijn
- Psychosomatiek
- COPD, Obesitas en hartklachten
- Revalidatie
- Oncologie
- (Top)sport
- Bekkenbodempatiëntproblematiek
- Onbegrepen lichamelijke klachten

Trainers:

- Irmi Klijntunte-de Maar, psychiater
- Wim Gijzen, fysiotherapeut

Locatie:

- Hoorneboeg, Hilversum



Hartcoherentie cursus voor fysio- en oefen- therapeuten

Nieuwe
behandel-
methode

Resultaten

Wat hartcoherentie kan betekenen voor de fysio- en oefentherapie:

- Een innovatieve, eigentijdse en goed onderbouwde stressmanagement methode met biofeedback op de hartritme variabiliteit.

Effectiviteit verbetering bestaande behandelmethodes:

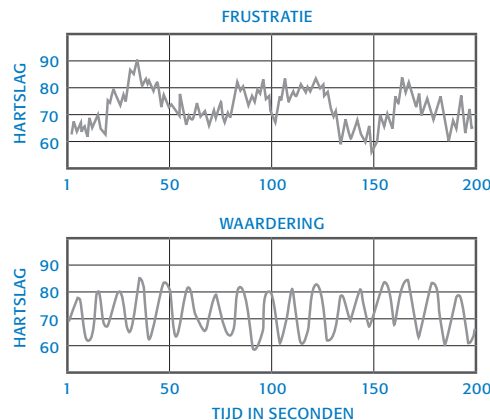
- De hartritme variabiliteit (HRV) is een indicator voor het functioneren van het hart en het autonome zenuwstelsel.
- Een verbeterde HRV duidt op een duurzame toename van vitaliteit en gezondheid.
- Patiënten gaan zelfsturend optreden...

Specifiek voor de fysio-oefentherapie:

- Een gecontroleerde studie bij patiënten met hartfalen (Luskins, e.a. Preventive Cardiology, 2002) geeft aan dat de functionele capaciteit en kwaliteit van leven toeneemt ten gevolge van een hartcoherentietraining.
- Dr. Ben van Cranenburg, hoofddocent van het Instituut van Toegepaste Neurowetenschappen, ziet biofeedback van de hartslagvariatie als middel om gedrag, gevoelens en emotionele toestanden te controleren. Hij vindt dit een nieuwe ontwikkeling binnen de wetenschap die niet door fysiotherapeuten genegeerd kan worden. (*Fysiopraxis, aug 2009*)

Kijk voor meer informatie bij

Training & Begeleiding op
www.heartmathbenelux.com



Best Practices



De innovatie van behandelprogramma's voor pijnrevalidatie is een belangrijk speerpunt binnen het Ontwikkelcentrum voor Pijnrevalidatie van het Centrum voor Revalidatie UMCG locatie Beatrixoord. In het kader daarvan is, op grond van de positieve ervaringen in de pilot, de Hartcoherentietraining (HCT) van HeartMath® geïmplementeerd binnen de pijnrevalidatiebehandeling.

Bert Hofstra, fysiotherapeut binnen het Pijnrevalidatieteam zegt daarover: "De HCT werkt complementair aan onze bestaande gedragsmatige benadering. Patiënten die worden geïndiceerd voor een module HCT, kunnen de hartcoherentievaardigheden al snel generaliseren binnen de cardiofitness, sport, werk en privé. Ze ervaren hierdoor beter wat lichamelijke en mentale belasting met hun doet en hoe ze daar op een adequate manier mee om kunnen gaan. Ze worden zich mede door de HCT bewuster van de relatie tussen pijn, lichaam, gedachten, emoties en gedrag, waardoor ze zelf hun gedrag en functioneren positief kunnen beïnvloeden."



Het Gemini Ziekenhuis in Den Helder onderzoekt een combinatieaanpak van Lorenz Therapie en hartcoherentietraining bij mensen met chronische wonden, vaatproblemen, nek- en schouderklachten en polyneuropathieën. Na 3 jaar blijkt 70% van de patiënten te verbeteren door toepassing van deze combinatie. Het onderzoek staat onder leiding van Guus Verblauw, hoofd Research en Development.

Onderzoek aan de RUG, faculteit psychologie, toont aan dat hartcoherentie training stress kan verminderen bij langdurig gestreste moeders van ADHD-, PDD-NOS-, autistische of andere onrustige kinderen. (Haspelt, 2009). Dit onderzoek laat zien dat een korte periode (2 weken) met weinig training (4 sessies van een half uur) en een geringe hoeveelheid huiswerk (5 keer een halve minuut per dag) voldoende is om de fysiologische avoidance toestand van stress te kunnen veranderen in de richting van 'approach' met positieve gevolgen voor het lichamelijke, emotionele en cognitieve 'overall' stressniveau.

