



Sport Medisch Centrum
PAPENDAL

Stressreductie op de werkplek

Hoe je spanning, stress en vermoeidheid vermindert

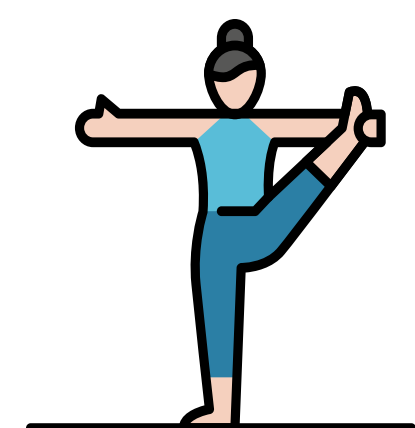
Heb jij last van spanning, stress en vermoeidheid op het werk? Kun je je werk daardoor minder goed uitvoeren? Gelukkig kun je met een aantal lichamelijke strategieën toch snel voor minder klachten zorgen. Er zijn specifieke oefeningen waardoor jij meer grip op je energieniveau en spanning krijgt.



De oorzaken van spanning, stress en vermoeidheid kunnen heel uiteenlopend zijn. Veelvoorkomende oorzaken zijn een langdurig zelfde werkhouding, een niet goed ingestelde werkplek en een hoge werkdruk. De klachten waarin deze oorzaken zich uiten, zijn te verminderen met rek- en ademhalingsoefeningen.



Zo blijkt inmiddels uit wetenschappelijk onderzoek naar yoga dat het rekken van spieren en een correcte ademhaling positieve gezondheidseffecten hebben, zowel op fysiek als psychisch niveau. Meer ontspanning en energie zorgen ervoor dat jij je werkdag makkelijker en met meer plezier volhoudt.



Welke positieve effecten hebben rek- en ademhalingsoefeningen?



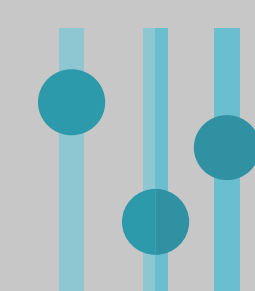
Verbeterde
slaapkwaliteit



Het verleggen
van focus van
geest naar
lichaam



Betere zuurstof-
opname in longen en
zuurstoftoevoer
naar de hersenen



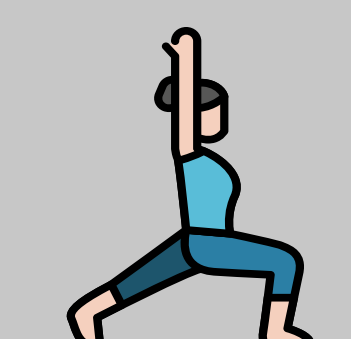
Zorgen voor
betere
emotionele
regulatie



Kalmeren
van de geest



Verminderen
spanning in
gespannen spieren



Verbeteren
flexibiliteit van
bewegingen



Optimaliseren
van de
bloeddruk

De spieren en ademhaling zijn via zenuwen verbonden met het centrale zenuwstelsel waar ook de hersenen onderdeel van zijn.

Het centrale zenuwstelsel bestaat uit een willekeurig (waar je bewust controle over kunt uitoefenen) en een onwillekeurig oftewel autonoom zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel regelt allerlei processen automatisch voor ons.

Bij stress, vermoeidheid en spanning is het autonome zenuwstelsel uit balans. Wanneer je spieren langere tijd in rekpositie houdt en gebruik maakt van een buikademhaling, beïnvloed je het autonome zenuwstelsel op positieve wijze waardoor het weer meer in balans komt. Dit ervaar je als beter fysiek en psychisch welbevinden.

Aandachtspunten voor de oefeningen:



Doe de oefeningen dagelijks



Kies 4a5 oefeningen, waarvan 1 ademhalings oefening



Houd de rek ongeveer 30 seconden aan en doe 2 à 3 series



50% van de maximale rek en altijd pijnvrij



Adem door je neus tijdens de oefeningen

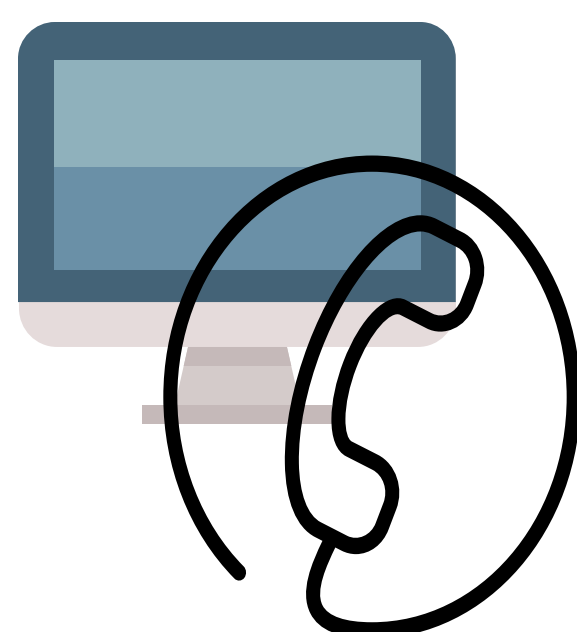


Houd je aandacht bij het rekgevoel



Ontspan!

Meer informatie of vragen?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl