



SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND

INFORMATIE LENTE 2025

Ijskoude viering 25 jarig jubileum Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen

Door eigen opgedane positieve ervaringen en om het 25 jarig bestaan van de praktijk extra inhoud te geven plaatste fysiotherapeut Simon van Woerkom een ijsbad in de praktijk. Om uitleg te geven over de achterliggende gedachte daarvan zocht Simon contact met huisarts Léon van Groenendael. Samen spraken zij over chronische stress, hypervigilantie (een verhoogde staat van waakzaamheid) en specifieke pijnklachten die zij beiden vaak in de praktijk tegen komen. Kunnen ademhalingsoefeningen en ijsbaden deze klachten voorkomen of verminderen? Ademwerk en koudetherapie lijken namelijk effectieve methoden om het zenuwstelsel te kalmeren en hypervigilantie te verminderen.

Ademwerk

Door middel van specifieke ademhalings-technieken kun je het parasympathische zenuwstelsel activeren, wat zorgt voor ontspanning en herstel. Een voorbeeld hiervan is de buikademhaling, waarbij je diep en gecontroleerd vanuit de buik ademt. Deze techniek helpt bij het reguleren van emoties en het verminderen van stress, wat essentieel is voor mensen die last hebben van hypervigilantie. Met behulp van biofeedback apparatuur kan de ademhaling worden geanalyseerd en waar nodig worden bijgestuurd. Vervolgens kan er met een keur aan beschikbare apps huiswerk oefeningen meegegeven worden waar je mee kunt gaan oefenen.

Ijsbaden

Het nemen van een ijsbad, dippen zo je wilt, is een vorm van koudetherapie die zowel fysieke als mentale voordelen biedt. Blootstelling aan koud water traint je lichaam om beter met stress om te gaan en kan bijdragen aan een verbeterde bloedcirculatie en een sterker immuunsysteem. Kou activeert namelijk het sympathische zenuwstelsel en zet de vecht-of-vlucht-respons in gang.

De koudeprikkel en de acute schrikreactie zorgen er vervolgens onder andere voor dat de bijniere adrenaline, noradrenaline en cortisol vrijmaken, omdat je lichaam de temperatuur van 37 graden wil blijven behouden.

Om dit voor elkaar te krijgen stijgt je bloeddruk en gaat je polsslag en ademhalingsfrequentie omhoog. Na het verdwijnen van de eerste schrikreactie komt er dopamine vrij, waardoor je je lekker en energiek gaat voelen. Het is belangrijk om geleidelijk te beginnen en niet de fout te maken om zo lang mogelijk in het koude water te willen blijven zitten. Zodra je ondanks de kou je ademhaling onder controle hebt weten te krijgen is de dip effectief.

Integratie van ademwerk en ijsbaden

Het combineren van ademhalings-technieken met koudetherapie blijkt bijzonder effectief. Door je ademhaling te beheersen tijdens het nemen van een ijsbad, kun je de initiële 'koude schok' reactie van je lichaam verminderen en een staat van kalmte bereiken. Dit helpt niet alleen bij het verminderen van stress en hypervigilantie, maar ver-



sterkt ook je mentale veerkracht in stressvolle situaties. Wie regelmatig extreme kou opzoekt traint ook nog eens zijn thermoregulatorische systeem waardoor je het minder vaak koud zult hebben en je metabolisme (energieverbruik) enorm aanzwengelt.

Ons aanbod

Voor degenen die geïnteresseerd zijn in het verkennen van deze technieken, biedt Fysiotherapie De Kroonsteen een workshop aan op het gebied van ademwerk en koudetherapie.

Deze workshop duurt ongeveer 3 uur waarin het stress-responsstelsel kort theoretisch wordt uitgelegd, er praktisch wordt geoefend met ademwerk en wordt afgesloten met een dip in het speciaal daarvoor geïntroduceerde ijsbad. Achteraf geeft dat een heerlijk gevoel en je zal merken dat je hele lijf geprikkeld is.

Deze activiteiten vallen buiten het normale vergoedingensysteem en zijn daarom voor eigen rekening.



Gezondheidscentra Samen Gezond

Samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar

De Kroonsteen 1
Kloosterhof 1
6581 BT Malden

De Kroonsteen 8
Schoolstraat 8
6581 BG Malden

**Huisartsenpraktijk
Overasselt**
Beatrixstraat 6
6611 BT Overasselt

De Vuursteen
Prinsenweg 6
6584 AZ Molenhoek

**Huisartsenpraktijk
MC Mook**
Kon. Julianastraat 3a
6585 XP Mook