

WERKBLAD FYSIOTHERAPIE ALGEMEEN

In dit werkblad staat een script beschreven dat sporters kunnen gebruiken voor het verbeteren van de fysiotherapie oefeningen. Onderstaand script kan dienen als voorbeeld en daar waar nodig (sport)specifieker gemaakt worden. Het script kan ook worden gebruikt om als audiobestand in te spreken.

Fysiotherapie Algemeen

Probeer een zo comfortabel mogelijke positie te vinden. Met voldoende steun in je rug om zo recht mogelijk te liggen of te zitten en ontspan op je eigen manier.... Voel dat je lichaam wat zwaarder wordt, je adem is rustig en ontspannen...

Volg het ritme van je adem... daar hoef je niets voor te doen, je ademt vanzelf in en vanzelf uit.... je hoeft niets te veranderen aan je adem... observeer alleen hoe je inademt ... en uitademt... voel hoe je buik licht meebeweegt op het ritme van je adem, misschien zijn er nog andere delen in je lichaam die ook meebewegen als je in- en uitademt...

Als je adem rustig en kalm is, ga je in gedachten naar de oefenruimte van de fysiotherapeut. Komt de fysiotherapeut bij jou, beeld dan in dat de fysiotherapeut je kamer binnenkomt (10 seconden pauze).... Neem de omgeving in je op... kijk om je heen, misschien ruik je de specifieke geur die bij deze ruimte hoort.... De ruimte voelt vertrouwd aan... De geluiden klinken bekend... Je voelt dat je klaar bent om te oefenen ... je hebt er zin in... focus op wat je merkt in je lichaam, een bepaalde spanning... energie.... zin om te gaan bewegen.... (20 seconden)....

Beeld je in dat je gaat beginnen met de fysiotherapie. Je gaat zo de oefeningen in gedachten doornemen, die je ook altijd met je fysiotherapeut doet. Deze oefeningen zorgen voor sterkere spieren, meer bewegelijkheid in je aangedane lichaamsdeel of misschien voor meer balans. Haal nu in gedachten de oefening naar voren die je fysiotherapeut voor deze keer heeft meegegeven..

Je begint je met je houding.... je uitgangspositie voor deze oefening...Neem in gedachte dezelfde houding aan als tijdens de fysiotherapie. Misschien is dit liggend, zittend of doe je de oefening altijd staand. Voel je hoofd, je nek, je schouders, je rug, je armen, je benen. Alle delen van je lichaam staan in de beste houding voor het starten van deze oefening. Je ervaart precies de juiste balans... Voel je het? Zie je je lichaam in deze houding?

Begin dan met het uitvoeren van de oefening. Maak dezelfde beweging als tijdens de fysiotherapie... Span dezelfde spieren aan. Zie jezelf de beweging maken.... en voel hoe je dat doet..... Je lichaam heeft voldoende energie om kracht te leveren... Span de juiste spieren aan en houdt ze op de juiste spanning... De spieren die je niet gebruikt bij deze oefening ontspan je... Je zit in het juiste bewegingsritme.... soepel, gecontroleerd, krachtig en toch ontspannen.... Je past de tips en aandachtspunten van je fysiotherapeut toe... Je hoort als het ware zijn of haar stem zeggen waar je op moet letten en wat je precies moet doen. Misschien kost het wat moeite, misschien gaat het gemakkelijker dan je dacht... Je neemt de beweging een paar keer in gedachten door (10 seconden)...

Je voelt misschien een lichte pijn doordat spieren en andere structuren op rek komen... Je hoeft niets aan deze pijn te doen, registreer alleen dat deze pijn er is... Blijf erbij met je aandacht... De pijn is tijdelijk en betekent dat je spieren en eventueel andere structuren versterkt of op lengte brengt... Je helpt ze zo om weer krachtig en soepel te worden. (lange pauze)

Je houdt de oefening goed vol... Je hebt controle over je lichaam. Je weet precies hoe het moet, het zit allemaal in je hoofd en in je lijf, je hebt al vaker geoefend en nu voel je dat het ook lukt.... blijf met je aandacht bij de beweging, tot in detail....het gaat goed, het klopt allemaal.... visualiseer de hele beweging. Het is belangrijk dat je alle details van de beweging volgt... (lange pauze)

Je voelt de bewegingen die je maakt in je gewrichten, spieren en pezen. Je voelt dat je controle hebt over je lichaam. (20 seconden pauze).... Het gaat soepel en voelt krachtig... (lange pauze)

Als je de oefening een aantal keer herhaalt hebt, stop je in gedachten met de beweging. Na de oefeningen voel je dat de eventuele pijn meteen weer wegtrekt... Rond de oefening af op de manier die erbij past, zoals je dat gewend bent. Je ademhaling wordt rustig... je spieren ontspannen... je voelt hoe je je ingespannen hebt, alsof je de beweging lichamelijk ook echt gemaakt hebt... Je bent tevreden met het resultaat.

Je weet dat je hersenen deze oefeningen vastleggen. Het patroon van deze beweging is versterkt in je hersenen... ingesleten... Iedere keer dat je deze oefening doet, versterk je je spieren, ontstaat er meer beweeglijkheid in je aangedane lichaamsdeel of krijg je meer balans. Dit zorgt er weer voor dat je meer dingen zelf kunt doen, waardoor je weer zelfstandiger wordt.

Je hebt nu de oefening gedaan die je van je fysiotherapeut hebt meegekregen. Mocht je de volgende keer geen nieuwe oefening van je fysiotherapeut krijgen, herhaal dan deze oefening. Krijg je een nieuwe oefening van de fysiotherapeut, neem dan de volgende keer die oefening in gedachten door...

Je bent nu klaar... je voelt hoe je je spieren gebruikt hebt. Je hebt een moe, maar voldaan gevoel.... Voel je hele lichaam, het heeft goed gewerkt, alles is prima verlopen.... Je ademt nog drie keer diep in... en uit... in ... en uit... in... en uit... en voelt dat met elke uitademing verlaat alle spanning je lichaam... (10 seconden pauze)....

Bereid je er dan op voor om weer terug te komen in de ruimte waar je je bevindt.... beweeg je handen en voeten een beetje... rek je wat uit... en open je ogen.