

Chronische hoestklachten

De behandeling van hoestklachten met medicijnen is bij de meerderheid van de mensen effectief. Gemiddeld 20% van mensen die met medicijnen uitbehandeld is, ervaren nog aanhoudende hoestklachten en dit zorgt voor veel stress en heeft gevolgen voor hun sociale leven. Doorverwijzing naar een logopedist is zinvol wanneer deze klachten minimaal 2 maanden aanhouden. De klachten gaan vaak gepaard met kortademigheid, benauwdheid, schrapen en heesheid.



Dominique Schretlen, fysiotherapeute en Nicole Körber, logopediste zijn beiden werkzaam binnen Gezondheidscentrum de Vuursteen in Molenhoek. Wij bundelen onze kennis en krachten om mensen met hun spanningsklachten te leren omgaan.

Dominique richt zich op spanning in het gehele lichaam en Nicole houdt zich voornamelijk bezig met de spanning in het hals- keelgebied.

Mocht u vragen hebben over de behandelmogelijkheden dan kunt u contact opnemen met:

Fysiotherapie Malden-Molenhoek:

024 - 358 49 73

info@fysiotherapie-maldenmolenhoek.nl

Logopediepraktijk Nicole Körber-Thelosen

06-25164341

logopediemolenhoek@ziggo.nl



Informatiefolder

fysiotherapie en logopedie bij spanningsklachten



Spanningsklachten & de kracht van de fysiotherapeut en logopedist.

Steeds vaker zien wij mensen met klachten zonder duidelijke onderliggende oorzaak, zoals slikklachten, benauwdheid of vermoeidheidsklachten.

Wanneer we doorvragen wat er precies gevoeld wordt, geven mensen vaak ook aan dat ze last hebben van:

- verhoogde spierspanning in bijvoorbeeld de nek
- globusklachten (brok in de keel gevoel)
- chronische hoestklachten
- koude handen en/of voeten
- tintelingen in armen en/of benen
- hartkloppingen
- angst gevoel
- keelschrapen
- heesheid
- misselijkheid en/of brandend maagzuur
- opgeblazen gevoel

Deze klachten zorgen voor zowel fysieke als psychische belasting van de cliënt. Je voelt je niet lekker, wil weten wat de oorzaak is en hoe deze klachten kunnen worden verholpen. Reden genoeg om op zoek te gaan naar iemand die hen hierbij kan helpen. Wij bieden de cliënten oefeningen om meer controle over deze klachten te krijgen en handvaten te geven om er mee om te gaan.

Behandel mogelijkheden bij spanningsklachten.

Inzicht geven in de relatie tussen deze symptomen en de oorzaak is belangrijk als basis voor het starten van de behandeling. Vaak komen er nog andere herkenbare klachten aan het licht, die daardoor ook beter begrepen kunnen worden. De relatie tussen de klachten en stress (in de breedste zin van het woord) maakt het duidelijk waarom “ontstressen” zo belangrijk is om de klachten onder controle te krijgen.

Tijdens de logopedie werkt Nicole met verschillende methodieken om bovenstaande klachten te verminderen.

- manuele facilitatie van het larynxgebied
- ontspanningsoefeningen
- laxvox (behandeltechniek om ontspanning in het larynxgebied te creëren)
- ademmethodes (Buteyko, Coblenzer, v. Dixhoorn)
- SPEICH-C (bij chronische hoestklachten)

Tijdens de fysiotherapie maakt Dominique gebruik van verschillende ontspanningstechnieken:

- de methode Jacobson
- autogene training
- ademhalingsoefeningen
- massage

Het doel van de oefeningen is om het lichaam te leren ontspannen en spanning bewust te worden. Er wordt gezocht op welke wijze de cliënt dit kan toepassen in zijn dagelijkse leven. De behandeling wordt zowel individueel als in groepen gegeven.

Chronische hyperventilatie

Er zijn vele redenen waarom mensen hyperventileren.

Om er enkele te noemen:

- een verkeerd ademhalingspatroon ten gevolge van stress (in de breedste zin van het woord)
- een aangeboren vorm van hyperventilatie (hyperventilerende moeders hebben een grotere kans op kinderen met hyperventilatie)
- te veel en verkeerd eten,
- fanatiek sporten met een verkeerd ademhalingspatroon
- op een verkeerde manier/te drukke manier van praten waardoor de ademhaling ontregeld raakt.
- te lang en door de mond ademen tijdens het slapen

