

Vergoeding:

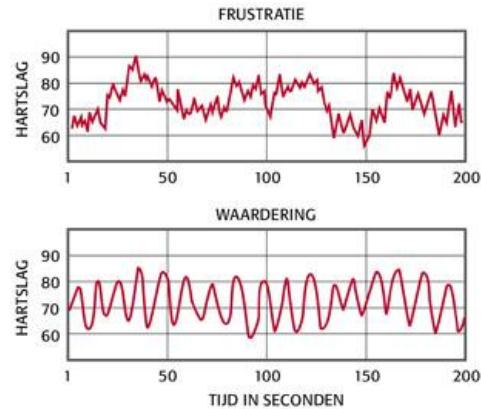
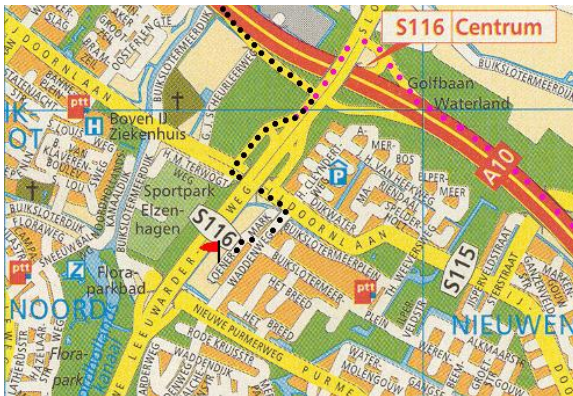
De behandeling wordt verzorgd door gespecialiseerde fysiotherapeuten die contracten hebben met alle verzekeraars. Wanneer er een aanvullende verzekering is worden de behandelingen vergoed. Heeft u alleen een basisverzekering, raden wij u aan om eerst te overleggen met uw verzekeraar of contact op te nemen met ons voor advies.

Locatie praktijk MCN:

Het adres is: Loenermark 162, Flat B, gelegen parallel aan de Waddenweg (vlakbij het Stadsdeelhuis Noord). Er is voldoende (betaalde) parkeergelegenheid.

Openbaar Vervoer: Vanaf het Centraal Station Amsterdam neemt u bus 33 (halte Het Breed).

Ons team van gespecialiseerde fysiotherapeuten biedt u, in het centrum van Amsterdam-Noord, alle nodige zorg onder één dak. Wij willen u de best mogelijke behandeling garanderen – hiervoor kan het nodig zijn dat u door meer dan één therapeut begeleid wordt.



Hartcoherentie training



"a change of heart changes everything"

Fysiotherapie MCN
Loenermark 162-165
1025 SP Amsterdam
020-6320220
www.fysiomcn.nl

Voor meer informatie:
Annette Mariman
Nicolas van Brussel

www.heartmathbenelux.com



Fysiotherapie MCN is
aangesloten bij het Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie

Effectief
Stressmanagement

Wat is hartritmevariabiliteit (HRV)?

Dit is een term voor de variatie in tijd tussen twee hartslagen uitgedrukt in milliseconden. Als je hart 60 keer per minuut slaat is het niet zo dat tussen die slagen precies hetzelfde tijdsinterval zit. In het algemeen geldt dat hoe intensiever de inspanning, hoe sneller de hartslag en hoe kleiner de variatie in de HRV. Een grotere variatie in rust (dus nu en dan volgen de hartslagen elkaar sneller op dan weer langzamer) wordt gezien als gezond. Een grote variatie in de HRV laat zien dat je lichaam goed kan reageren op prikkels; actief als er iets gedaan moet worden, rustig als je je nergens druk om hoeft te maken.

Bij emoties, zoals woede, angst, frustratie, irritatie en boosheid verandert het patroon van het hartritme en wordt onregelmatig. Dat is voor de hersenen een signaal dat er stress is. Je lichaam maakt dan meer van het stresshormoon cortisol aan. Je hersen- en lichaamsfuncties en het gevoel van welbehagen worden hierdoor negatief beïnvloed. Dit wordt "incoherent zijn" genoemd. Door middel van hartcoherentietraining kun je zelf invloed uitoefenen op je hartritme.

Hoe werkt hartcoherentietraining?

Middels een simpele oorsensor is je lichaam verbonden met de computer. Op het scherm kun je direct zien in hoeverre je hartslag coherent is. Ook kun je volgen hoe gedachten en emoties je hartritme beïnvloeden en wat de effecten zijn die het toepassen van de hartcoherentie training op je kunnen hebben. Zo krijg je met de geleerde technieken een krachtige manier van zelfsturing. Hierdoor creëer je een optimale basis voor je dagelijkse activiteiten. Het programma is ontwikkeld door cardiologen, neuro-cardiologen en neurologen van het HeartMath Instituut in Amerika. Dit instituut doet al meer dan 15 jaar wetenschappelijk onderzoek op dit vlak.

Een gezond hart heeft een brede hartslagvariatie. Dat betekent dat fases van een snel kloppend hart continu afgewisseld worden met rustige fases. Geest en lichaam functioneren echter op zijn best als de hartslag coherent is, dat wil zeggen geleidelijk van ritme verandert.

Wanneer gebruik je hartcoherentie?

- Stressmanagement
- Leer- en concentratiestoornissen
- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Burn-out
- Slapeloosheid
- Chronische pijn
- Spierspasticiteit
- Maagdarmproblemen
- Depressie
- Angststoornissen
- Borstpijn (niet-cardiaal)

Wat levert hartcoherentie op?

- Meer energie en vitaliteit
- Lager stressniveau door afname van Cortisol en toename van DHEA (anti-stress hormoon)
- Verbetering van de hartritme en verlaging van de bloeddruk
- Krachtiger hart- en zenuwstelsel
- Versterking van het immuunsysteem
- Verbetering van het geheugen en denkvermogen
- Een verbetering van het herstelvermogen na vermoeiende inspanningen

Door middel van hartcoherentietraining kun je stress en de stressreacties zelf beïnvloeden. Je leert technieken en hoe je die kunt toepassen in je dagelijks leven. De training bestaat uit adembeweging en visualisatieoefeningen. Hierdoor wordt je hartritme regelmatig en rustiger. Dit

wordt coherent genoemd. Hartcoherentie is een zelfhulpmethode en je kunt het overal toepassen: tijdens je werk, bij het afwassen, wanneer je in de rij staat in de winkel of bijvoorbeeld in de file.



Wat zeggen patiënten?

“Het is fascinerend te ontdekken dat ik door een paar sessies geleerd heb om mijn hartritme te beïnvloeden en daarmee ook de stressklachten die mijn leven beheersten, te verminderen”. Arie 52jr.

“Ik ben door mijn neuroloog verwezen naar Fysiotherapie MCN omdat de afgelopen tijd mijn hoofdpijn steeds erger en vaker opkwam. Bij MCN werd mij inzicht in mijn klachten gegeven en werden er vele middelen aangereikt waarmee ik mijn hoofdpijn steeds beter kon gaan beheersen. Hartcoherentietraining was, naast de vele gerichte oefeningen, leefstijladviezen en bijv. dry needling therapie, daar een onderdeel van. Tegenwoordig heb ik zelf controle over mijn klachten en voel ik duidelijk langdurige verbetering. Een aanpak waar ik actief meewerk aan mijn eigen welbevinden spreekt mij zeer aan!”. Daphne 28 jr.