

Data

Vrijdagnamiddag van 14u tot 15u15.

Precieze data te verkrijgen op het secretariaat van het pijncentrum.



Locatie

Pijncentrum, campus Sint-Lucas, straat 79
Therapielokaal (1e verdieping)

Kostprijs

In België wordt de behandeling in een erkend MPC volledig gefinancierd door het Riziv. Dit wil zeggen dat de therapie voor u gratis is.

Inschrijvingen

Maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 08u30 tot 12u en van 13u00 tot 16u30. Dinsdag van 08u30 tot 12u.

Secretariaat pijncentrum (straat 79)

Tel: 09/224.50.19

Of per mail naar:

annelies.vandewiele@azstlucas.be

Indien u nog vragen heeft over de behandeling, aarzel dan niet om te bellen naar het secretariaat van het pijncentrum.

Wij zijn bereikbaar op het nummer 09 224 50 19

Ma	Di	Woe	Do	Vrij
08:30	08:30	08:30	08:30	08:30
–	–	–	–	–
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00		13:00	13:00	13:00
–		–	–	–
16:00		16:00	16:00	16:00

®Versie 2022

Bewegingstherapie Iyengar Yoga

Pijncentrum
Dr. G. Brusselmans – Dr. D. Logé
AZ Sint-Lucas
Campus St. Lucas, straat 79
Groenebriel 1 – 9000 Gent



1. Yoga voor pijnpatiënten

Studies toonden reeds aan dat behandelmethodes die het lichaamsbewustzijn stimuleren, zoals yoga, een toegevoegde waarde kennen binnen een multidisciplinaire pijnrevalidatie. Deze hebben een positieve invloed op gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven (HRQOL), pijngerelateerde beperkingen en depressie.



Yoga helpt je te ontdekken hoe je lichaam, je geest en je ademhaling reageren in moeilijke periodes. Dit proces van bewust worden leert je naar je eigen lichaam te luisteren en op je eigen ervaringen te vertrouwen. Tenslotte ligt de sleutel tot herstel binnenin jezelf, in de wijze hoe jij reageert op stresssituaties, en niet in de buitenwereld.

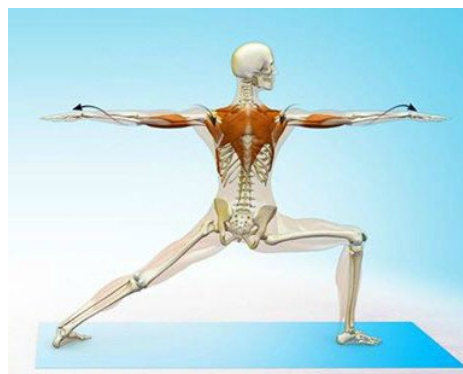
De eerste stap in het herstelproces is het herkennen van de situatie. Door het beoefenen van asana's (yogahoudingen), pranayama (ademhalingsoefeningen), meditatie en ontspanning kom je dichterbij jezelf en leer je jezelf terug voelen en observeren. Door in een stresssituatie even stil te staan bij wat er binnenin gebeurt, verander je de situatie al, want je bent je bewust in plaats van te reageren op automatische piloot. Op dat moment heb je de keuze over je eigen reactie.

Maar dit brengt ons niet tot de kern van het probleem. We moeten het probleem bij de wortel aanpakken en er zo voor zorgen dat er geen stresssituatie komt. Dit kan door balans te brengen in het neuro-hormonale systeem. Om deze balans te behouden is ontspanning essentieel.

Door yoga te beoefenen word je dus uitgenodigd allereerst jezelf te onderzoeken, een proces van verandering toe te staan en tenslotte, anders te gaan leven.

2. Wie komt in aanmerking?

- ✓ Mensen met chronische pijn, na overleg met de pijnarts en de ergotherapeute.



3. Wat is Iyengar Yoga?

- ✓ Tijdens de bewegingstherapie gaan we op zoek naar precisie in de oefeningen. Elke houding wordt zo correct mogelijk uitgevoerd en daarvoor worden vaak hulpmiddelen als blokken, riemen, kussens en dekens gebruikt om het lichaam de goede ondersteuning te bieden. Verschillende lichaamshoudingen komen aan bod in een logisch opgebouwde volgorde.

4. Doel van Iyengar Yoga

- ✓ Er wordt zowel gewerkt aan versterking van het lichaam als souplesse in de gewrichten. Elke reeks wordt afgesloten met een liggende rusthouding, zodat iedereen, zowel lichamelijk als mentaal, terug ontspannen de les buiten kan wandelen.



5. Hoe gaan we te werk? Yogareeks + opvolging

- ✓ Om een goede begeleiding te verzekeren, wordt gevraagd dat u zich inschrijft voor een reeks van 4 lessen. Gedurende die 4 lessen worden basisprincipes aangeleerd die ervoor zorgen dat u op een veilige manier kan verder oefenen. Na de reeks van 4 lessen kan u zich wekelijks inschrijven om verder les te komen volgen. De manier waarop die inschrijving kan gebeuren, wordt u in de eerste reeks uitgelegd. U mag, maar hoeft dan dus niet wekelijks te komen.

Alle yogamateriaal is aanwezig. Je trekt best gemakkelijke kledij aan of je kan je ter plaatse omkleden. Een legging of short wordt aangeraden, zodat de beweging van de knieën zichtbaar is. Je volgt de les op blote voeten.

Eet geen zware maaltijd voor de yogales.