

## FUNCTIONEEL ADEMEN KUN JE LEREN

J.J. van Dixhoorn | Functioneel ademen. Adem- en ontspanningsoefeningen voor gevorderden | Amersfoort: uitgeverij Van Dixhoorn, 2021 | 313 pagina's | € 55,- | ISBN 978 90 83 09 60 18



Huisartsen zien veel patiënten met ademhalingsproblemen. Zo zijn er patiënten met en zonder astma die disfunctioneel ademen. Ook na een COVID-19-infectie kunnen mensen moeite houden met ademen. In zijn nieuwe boek *Functioneel ademen* geeft Jan van Dixhoorn oefeningen om de ademhaling te verbeteren.

Jan van Dixhoorn – arts, wetenschapper en therapeut – schreef eerder al het basisboek

*Ademhalingsinstructie*. Dit boek is daarop een vervolg.

Het is goed voorstelbaar dat klachten als ademnood, belemmering van het ademen, kortademigheid bij inspanning en angst voor ademnood leiden tot een naar gevoel en disfunctioneel ademen. De auteur biedt daarbij hulp. Het boek bevat bijna 50 oefeningen, deels uitbreidingen van oude en bekende oefeningen uit het basisboek en deels helemaal nieuwe.

*Functioneel ademen* bevat ook oefeningen voor patiënten die herstellen van COVID-19 en lang last houden van hun longen. De auteur gaat terecht uit van de stelling: 'als je je ademhaling vanuit je hoofd probeert te sturen, doe je het verkeerd'. Het is fascinerend om te zien hoe verschillend mensen reageren en hoe sterk de reacties kunnen zijn op het beleven van innerlijke rust en het verminderen van de aldoor aanwezige spanning in ons. De auteur leidt de lezer heel fraai via een proefbehandeling naar het inzicht of een bepaald ademgedrag disfunctioneel is of niet. Dat is in de klinische praktijk inderdaad niet altijd makkelijk vast te stellen. Hierdoor heeft dit werk ook betekenis voor de huisarts.

Overigens kan de patiënt dit boek ook zelf doornemen (eventueel samen met de fysiotherapeut) om met de oefeningen aan de slag te gaan. Verder zijn alle oefeningen ook te downloaden vanaf [www.methodevandixhoorn.com](http://www.methodevandixhoorn.com).

Al met al is dit boek een aanrader voor huisartsen en patiënten. ■

Jean Muris

WAARDERING: ●●●●●