

Het bereiken van ontspanning;

Zou het niet fijn zijn als we ontspanning kunnen bieden?

“De cliënt kan niet ontspannen.”

In gesprekken over houdingen komen we bovenstaande zin vaak tegen. Bij het horen van deze zin beginnen vaak de vraagtekens te dagen. Wat is dan ontspanning? Hoe meten we ontspanning? Wat is de reden dat ontspanning nodig is? Zijn we niet allemaal wel eens gespannen? Hoe lossen we de spanning op? Hoe draagt een hulpmiddel bij aan ontspanning?

Ontspanning is op zichzelf een subjectieve ervaring of beleving. Wij zouden graag een formule presenteren om ontspanning objectiever te maken. Maar voordat we daarnaar kijken, nog even de noodzaak van ontspanning.

Noodzaak

Wanneer redresseren het doel is, is ontspanning een onvermijdelijke voorwaarde. Zonder ontspanning is er geen mogelijkheid tot redresseren. Een lichaam vervormt wanneer de spieren niets doen en de zwaartekracht vrij spel heeft op het skelet. Deze periode van ‘ontspanning’ ontstaat in de diepslaap en remslaap (twee van de vijf fase van de slaapcyclus). Om te redresseren is het handig gebruik te maken van deze twee fase in de slaap, maar heel efficiënt is het niet. Het zou efficiënter zijn om nagenoeg dezelfde ontspanning te bewerkstelligen voor langere periodes. Hiervoor is het belangrijk de volgende formule voor ontspanning te volgen:

$$S + O + S / t = \text{ontspanning}$$

(Stabiliteit + Ondersteuning + Symmetrie / Tijd = Ontspanning)

S+O+S/t=ontspanning

Met stabiliteit bedoelen we de mate waarin de normaalkracht betrouwbaar is. Dit wil zeggen dat de zware gedeelten van het lichaam voldoende betrouwbare steun nodig hebben om van stabiliteit te kunnen spreken. Botweefsel is het zwaarste weefsel uit ons lichaam en weegt dubbel zoveel als ander weefsel. Ondersteuning die betrouwbaar genoeg is, is ondersteuning die niet verplaatst (stevige stoel om op te zitten, een muur om tegen te leunen, steunen op klittenband om tegenaan te liggen).

Van ondersteuning is sprake als lichaamsdelen ondersteund worden met materialen waarvan de eigenschappen overeenkomen met de eigenschappen van de lichaamsdelen zelf in standen waarbij spieren geen activiteit hoeven te leveren. We spreken hierbij van een maximum loose packed position (MLPP). In combinatie met een symmetrie van het lichaam (enkels, knieën, heupen en schouders in 1 lijn ten opzichte van elkaar en ten opzichte van het steunoppervlak) zijn de voorwaarden optimaal.

Hoe optimaal deze voorwaarden ook zijn, de factor tijd bepaald de mate van ontspanning. Des te hoger het getal voor tijd in de formule is, des te lager de ontspanning zal zijn. Om het rendement van het redresseren zo hoog mogelijk te maken, is het dus aan te raden het getal voor tijd zo laag mogelijk te houden.

Hopelijk is door deze formule het begrip ‘ontspanning’ meer tastbaar geworden en kunnen we beter uitleggen wat we bedoelen met ontspanning. Wellicht is het wijzer te spreken van stabiliteit, ondersteuning en symmetrie. Dit zijn namelijk meer objectieve graadmeters dan ontspanning.

