

Beproefde combinatie:
Massage en leefstijl

MASSAGE

magazine voor wellness & therapie

Rutger Klauwers:
'Ik werk hier om de danser de beste kunstenaar te laten zijn'

Slapen
het lijkt zo
vanzelfsprekend

Eric Both,
oprichter Massage
voor de zorg

Tekst Gonnie van de Lang
www.vandelang.nl
Beeld pexels.com

Slapen het lijkt zo vanzelfsprekend

*Slapen is een eerste levensbehoefte in de piramide van Maslow en het beste medicijn voor een goede gezondheid. Slapen doe je een derde deel van je leven, het is één van de pijlers van een gezonde leefstijl. Alleen slapen gaat niet bij iedereen vanzelf. **In de massage praktijk heeft een masseur regelmatig te maken met klanten die slaapproblemen hebben en behoefte hebben aan ontspanning.***



Massage is een fantastisch hulpmiddel ter stressreductie en bevordert een gezonde slaap'

Leefstijlpijlers

Wereldwijd focust de leefstijlgeneskunde zich op zes leefstijlpijlers: gezond eten, meer bewegen, omgaan met stress, het aangaan van gezonde relaties, het vermijden van risicovolle stoffen zoals alcohol, drugs en tabak en verbeteren van de kwaliteit van slaap. In Nederland wordt zingeving, hormonen of mindfulness soms toegevoegd en andere pijlers er weer afgehaald. In ieder geval is het belangrijk dat onze dagelijkse gewoonten een enorme invloed op de gezondheid en kwaliteit van het leven heeft. De vereniging arts en leefstijl heeft de pijlers vormgegeven in het zogenaamde leefstijlroer, dit is een hulpmiddel ter ondersteuning bij het gesprek van de zorgprofessional met zijn patiënt en geeft handvatten om de juiste koers te bepalen tevens toepasbaar voor de massagetherapeut.

Slapen essentieel

Slapen één van de leefstijlpijlers. Wat is nu slaap? Slaap is een toestand van geest en lichaam waarin het lichaam in een diepe rust is, de stofwisseling vertraagd en de geest niet langer bewust is van de buitenwereld. Tijdens de slaap herstelt het lichaam zich, afvalstoffen worden afgevoerd uit het lichaam en je brein wordt tijdens de slaap gereinigd van indrukken en prikkels. Insomnia letterlijk betekent dit 'geen slaap' komt veel meer voor dan we veelal denken. Een slaaponderzoek van de Hersenstichting, Trimbos en IKEA geeft als resultaat aan dat 2 op de 3 Nederlanders beter wil slapen en dat 63 % van de Nederlanders niet tevreden is over zijn slaapkwaliteit maar hier niets mee doet. Een verstoorde slaap zorgt ervoor dat we minder adequaat functioneren en een instabiele stemming hebben. Het kan op den duur diverse psychische aandoeningen



zoals depressie en chronische ziekten zoals kanker, diabetes, hartproblemen geven. Slapen is zeer belangrijk voor onze mentale gezondheid. We weten allemaal uit ervaring wanneer je een paar nachten slecht slaapt dat dit invloed heeft op onze concentratie, humeur en vitaliteit en dat we op den duur oververmoeid raken. Veel mensen hebben te maken met periodes van drukte, stress of emotionele problemen en merken dat dit invloed heeft op de kwaliteit van hun slaap. Deze periode gaat meestal vanzelf weer voorbij en daarna herstelt het slapen zich weer. Het is heel normaal om af en toe wakker te worden gedurende de nacht maar uren wakker liggen is niet gezond.

Stress

Wanneer iemand veel stress ervaart dan is de behoefte aan adrenaline hoog dit heeft tot gevolg dat er te weinig dopamine, serotonine en melatonine

wordt aangemaakt. Daardoor ontstaat er een disbalans tussen activiteit en ontspanning. Dit heeft weer invloed op de gemoedstoestand. Bij stress duurt het langer om in slaap te vallen, is er een minder diepe slaap, is de slaap vaker en langduriger onderbroken, duurt de slaap minder lang.

TCM en slapeloosheid

Ons leven volgt een bepaald ritme van de natuur, zoals dag en nacht, zonsopgang en ondergang en de slaap is één van die ritmische cycli. De meeste slaapproblemen komen omdat we niet meer leven in dit ritme. We werken tot laat in de avond of zitten tot laat achter de computer. Vanuit de TCM is het van belang om te kijken naar de fysieke constitutie van de individuele persoon, de voeding, leefstijl, werk (zittend, computer of actief beroep), relaties en dagelijkse bezigheden allemaal invloeden op de slaap. Is de voeding afgestemd op de constitutie van de individuele persoon en hoe verloopt de spijsvertering? Binnen de TCM is slapeloosheid verbonden met de Shen (geest), het bloed en yin. Aan slapen zijn diverse facetten te bekijken alvorens tot een diagnose te komen. Zoals moeite met inslapen of doorslapen, rusteloosheid, veel dromen, makkelijk wakker worden of op schrikken uit de slaap, wakker worden door nachtmerries, praten in de slaap of zelfs slaapwandelen. Als therapeut is het van belang om deze aspecten uit te vragen en vandaaruit na te gaan of dit de maken heeft met een disharmonie in de hartenergie want het hart is de verblijfplaats van de Shen of disharmonie in de leverenergie denk hierbij aan aspecten van stress of miltenergie denk dan vooral aan somnolentie (slaperigheid) na het eten. Een slaapdagboek bijhouden geeft zicht op deze facetten.

Factoren van slapeloosheid

- ❖ Te veel stress en onverwerkte emoties en gepieker
- ❖ Het nuttigen van voedsel en drank wat de slaap belemmert zoals te zware, vette maaltijd te laat op de avond, koffie (cafeïne), cola, zwarte thee
- ❖ Voedselintoleranties, histamine intoleranties, allergieën
- ❖ Ongezond klimaat in de slaapkamer; te warm of te koud of een tekort aan ventilatie
- ❖ Verstoorde ademhaling waardoor het lichaam niet kan ontspannen
- ❖ Stress, onrust, conflicten of vroeg op moeten de volgende dag, een te volle agenda of te laat in de avond doorwerken
- ❖ Geluidsoverlast en lichthinder

De hormonen

Een disbalans in de hormoonhuishouding verstoort het slapen. Diverse hormonen beïnvloeden de slaap zoals:

- ❖ Melatonine heeft een slaap bevorderende werking
- ❖ Oestrogeen en progesteron hebben invloed op de kwaliteit van slapen
- ❖ Adrenaline zorgt juist dat je heel alert en wakker bent, daarom zie je bij veel stress dat het slapen verstoord raakt
- ❖ Cortisol zorgt tevens voor alertheid en speelt een rol bij chronische stress dan is de cortisol spiegel te hoog.

Je zenuwstelsel komt bij een diepe slaap tot rust en bij een lichte slaap blijft deze heel alert en actief. Vaak zit het probleem bij niet kunnen slapen in de leefstijl overdag.

Slaapstoornissen

Deze worden ingedeeld:

- ❖ Inslapstoornis; langer dan een uur nodig om in te slapen
- ❖ Doorslapstoornis; regelmatig wakker worden en daarna moeite met inslapen
- ❖ Veel te vroeg wakker
- ❖ Licht slapen; bij ieder geluid wakker worden en daarna moeite om weer door te slapen.

- ❖ Hormonaal; de overgang bij vrouwen geeft vaak slapeloosheid
- ❖ Niet comfortabel matras of hoofdkussen
- ❖ Lichamelijke aandoeningen; pijnen of slaapapnoe, restless legs
- ❖ Het blauwachtige licht van de televisie, computerschermen, mobiele telefoon of IPAD's remt de productie van melatonine. Ons lichaam kan het blauwachtige licht namelijk niet onderscheiden van zonlicht
- ❖ Psychische aandoeningen zoals depressie en burn-out
- ❖ Verstoring dag/nachtritme zoals nachtdiensten of jetlag.

Gezonde slaapuren

Dit is zeer afhankelijk van de persoon, gemiddeld hebben we tussen zeven en acht uur nodig voor een gezonde nachtrust. Jongeren wat meer en ouderen wat minder. Op tijd naar bed gaan is daarbij essentieel voor een gezonde slaapcyclus. De inslaaptijd is tussen 10 á 20 minuten en kan variëren. Een slaapcyclus bestaat uit slaapfasen. Zo zijn er fasen van inslapen, lichte slaap, de overgangsfase naar de diepe slaap, de diepe slaap en de REM-fase. De rapid eye movements (REM-fase) is de bekendste met de snelle oogbewegingen. Dit is het deel

van de slaap waarin de hersenen het actiefst zijn en waarin we dromen. Een slaapcyclus duurt ongeveer 90 tot 120 minuten en in een normale nacht wordt deze 4-5 keer doorlopen. Na iedere cyclus word je even wakker wat niet iedereen zich bewust kan herinneren. Je lichaam checkt (volle blaas, de lighouding) wanneer alles in orde is begint de cyclus opnieuw. Sinds 2012 is bekend dat ons brein over een complex lymfatisch stelsel beschikt dat zich als kleine haarvaatjes in de duramater rondom de hersenen zich bevindt. Goed slapen is cruciaal voor een effectieve breinreiniging gedurende

de nacht. Stress, nachtelijk werken, weinig bewegen, weinig drinken zorgen ervoor dat de hersenen te veel toxinen vasthouden met gezondheidsproblemen op den duur.

Slaapadviezen

Bij slaapadviezen is het doel het creëren van zo goed mogelijke omstandigheden om te slapen. Als massage therapeut is het van belang om vanuit een volledige anamnese je behandelplan op te stellen. Zorg daarbij vooral voor regelmatige bedtijden; om 22.30 uur gaan slapen en vóór 8.30 uur opstaan. Zorg voor leefstijl veranderingen zoals voeding, reinigingskuren, beweging, adem- en ontspanningsoefeningen, stressreductie, genotsmiddelen beperken of vermijden, emoties uiten 'maak van je hart geen moordkuil' en vooral 's avonds ontspannen. Massage is een goed hulpmiddel ter stressreductie en ontspanning. Denk daarbij aan een voetmassage, hoofdmassage of rugmassage. Balans en evenwicht zijn van essentieel belang, na activiteit overdag Yang, weer tot rust komen 's avonds Yin. ❖



'Slapen een zeer belangrijke leefstijlpijler'

