



Ademhaling

Ed Moolenaar heeft een combinatie van obstructief en centraal slaapapneu. Hij is actief op de Facebookgroep van de vereniging en schrijft over wat hem daar opvalt.

Of de duivel er mee speelde, maar de dag dat ik aan deze column zou beginnen, raakte ik de controle over mijn ademhaling volledig kwijt. Ik hapte naar adem en mijn hartslag ging flink omhoog. Ik deed moeite om alles weer onder controle te krijgen, maar dat lukte pas toen ik 's avonds naar bed ging. Ik weet heel goed hoe ik mijn ademhaling onder controle moet krijgen en heb dat veel mensen ook geleerd. Van mijn 15e tot 50e heb ik mensen geholpen door middel van magnetiseren (geen reiki).

Voordat ik met magnetiseren begon, moest ik meestal eerst de ademhaling van mensen tot rust brengen. Dus rustig vanuit de buik ademen. Anders kon ik niets beginnen en werd ik zelf benauwd. Ik ben met magnetiseren gestopt toen ik medische problemen kreeg en geen negatieve overdracht wilde veroorzaken. Ook heb ik lange tijd meditatiegroepen gehad en ook daar startte ik met de ademhaling.

In de Facebookgroep lees ik regelmatig over ademhalingsproblemen, tot hyperventilatie en angstaanvallen aan toe. Ik heb zelf heel weinig energie en ben snel buiten adem. Daarvoor hoef ik niet veel te doen, zelfs een eenpersoons afwasje brengt mij al van slag. Ik ga dan rustig zitten, leg mijn handen op mijn buik, adem in door mijn neus en uit door mijn mond en zorg dat mijn adem vanuit mijn buik komt.

Mij klaarmaken voor de nacht kost mij ook veel energie, ik doe de oefening dan op de rand van mijn bed. Daarna gaat mijn kinband op en dan mijn masker. Soms moet ik dan weer met mijn ademhaling aan de slag, nu door mijn neus in én uit tot ik weer rustig ben. Ik merk dan altijd dat het ademgeluid, in het masker, beduidend afneemt, tot het bijna niet meer te horen is. Met deze werkwijze weet ik hyperventilatie en herrie in het masker te voorkomen.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen deze ademtechniek kan leren. Regelmatig oefenen helpt daarbij enorm. Ik gun iedereen een gezonde ademhaling en een ongestoorde nacht. Misschien goed om te melden, naast osa heb ik ook csa waarvoor ik een bipap ASV gebruik. Ik heb ook ademstops overdag waar ik niets tegen kan doen, 24 uur met mijn masker op gaat mij toch echt te ver. Maar het blijft natuurlijk wel schade geven. Csa wordt veroorzaakt door een haperende signaalfunctie vanuit het autonome zenuwstelsel, dat bij mij is aangetast door neuropathie. Goed ademen is ook zuurstof krijgen, maar dat hoef ik hier niemand uit te leggen.

Ik ben ervan overtuigd dat iedereen ademtechnieken kan leren