

Inhoud

Deel I De theorie

1	Mindfulness en fysiotherapie	3
1.1	Definitie van mindfulness	4
1.2	Uitgangspunten	8
1.3	Variaties binnen een fysiotherapeutische setting	9
1.4	Mindfulness meten	11
	Literatuur	11
2	Aandachtsregulatie, executieve regelfuncties en zelfregulatie	13
2.1	Aandacht en fysiotherapie	15
2.2	Welke functies spelen bij aandacht een rol?	16
2.3	Executieve regelfuncties, pijn en mindfulnessstraining	18
2.4	Zelfregulatie en het brein	20
2.5	Aandacht tijdens mindfulnessstraining	22
2.6	Het richten van de aandacht	23
	Literatuur	26
3	Hier-en-nu, het zelf en het lichaam	29
3.1	Mentaal-emotionele regulatie en het brein van de patiënt	31
3.2	'Uit het hoofd' naar het 'hier-en-nu'	36
3.3	Aandacht bij het lichaam staat centraal	41
3.4	Fysiotherapeutisch relevante effecten	44
	Literatuur	45
4	Formele en informele mindfulnessoefeningen	47
4.1	De bodyscan	48
4.2	Mindfulness in het dagelijks leven	51
4.3	Ademmeditatie	52
4.4	Zitmeditatie	53
4.5	Mindful yoga of mindful bewegen	56
4.6	Mindful lopen	57
	Literatuur	58
5	Mindfulness en waarnemen	59
5.1	Visueel	60
5.2	Tactiel	60
5.3	Auditief	61
5.4	Smaak	62
5.5	Proprioceptie	63
5.6	Interoceptie en orgaansensaties	63
5.7	Samenvattend	66
	Literatuur	66

6	Mindfulness en bewegen	69
6.1	Meer oog voor de kwaliteit van bewegen	71
6.2	De Feldenkraismethode als voorbeeld van mindful bewegen	71
6.3	Bewust en precies bewegen bevordert corticale reorganisatie	72
6.4	Bewegen ondersteunt de aandacht	74
6.5	Het effect van aandacht op bewegen	74
6.6	Integratie externe en interne aandachtsfocus	79
6.7	Andere effecten van mindfulness in relatie tot bewegen	82
	Literatuur	84
7	Kabat-Zinn over mindfulness bij pijn	87
7.1	Symptomen als feedbacksignalen	89
7.2	De patiënt is meer dan zijn pijn	90
7.3	Onderzoek	91
7.4	Niet <i>tegen</i> maar <i>met</i> de pijn werken	92
7.5	Gedachten en emoties	93
7.6	Mindful werken met chronische lage-rugpijn	94
7.7	Mindfulness-verbatims	97
	Literatuur	100
8	Mindfulness, pijn en gezondheid	103
8.1	Het brein van de patiënt met chronische pijn	105
8.2	Stress	107
8.3	Focused attention versus open monitoring bij pijn	108
8.4	Pijnmodulatie	110
8.5	Mindfulness bij klinische pijn	112
8.6	Werkingsmechanisme mindfulness bij pijn	115
8.7	Mindfulness en andere gezondheidseffecten	118
	Literatuur	120
9	Mindfulness en mentaal welzijn	125
9.1	Routes naar welzijn	127
9.2	Waken en slapen	127
9.3	Cognitieve vermogens	127
9.4	Fouten constateren: snel en gelijkmoedig	128
9.5	Piekeren	130
9.6	Emoties reguleren	130
9.7	Identificatie	136
9.8	Tijdwaarneming	138
9.9	Kan het sneller?	138
	Literatuur	139
10	Mindfulness als interventie	143
10.1	Mindfulness voor de fysiotherapeut en het hulpverleningsproces	145
10.2	De persoon van de mindful fysiotherapeut	147
10.3	Begeleidingsvaardigheden voor een groep	148
10.4	Voor wie is mindfulness (on)geschikt?	151
	Literatuur	158

Deel II De praktijk

11	Les 1 – Automatismen	163
11.1	Het mindfulnesskader	165
11.2	Mindful bewegen 1 – beweging door het skelet voelen gaan via duwen en trekken	175
11.3	Mindful bewegen 2 – lumbale stabilisatie in combinatie met flexie-extensie mobilisatie heup	183
11.4	Voorbeeld van de agenda en het huiswerk van les 1	187
	Literatuur	187
12	Les 2 – Obstakels	189
12.1	Mindfulnesskader	191
12.2	Mindful bewegen 1 – met behulp van beide voeten de wervelkolom bewegen	201
12.3	Mindful bewegen 2 – lumbale stabilisatie in combinatie met flexie-extensie mobilisatie heup	206
12.4	Voorbeeld van de agenda en het huiswerk van les 2	211
	Literatuur	211
13	Les 3 – Aandacht	213
13.1	Mindfulnesskader	215
13.2	Mindful bewegen 1 – vanuit arm en been naar een rotatiebeweging	225
13.3	Mindful bewegen 2: cervicale stabilisatie en thoracale mobilisatie	229
13.4	Voorbeeld van de agenda en het huiswerk van les 3	233
	Literatuur	233
14	Les 4 – Afkeer	235
14.1	Mindfulnesskader	237
14.2	Mindful bewegen 1 – de voeten verkennen en meer sensitief maken	247
14.3	Mindful bewegen 2 – cervicale stabilisatie en thoracale mobilisatie	251
14.4	Voorbeeld van de agenda en het huiswerk van les 4	255
	Literatuur	255
15	Les 5 – Toelaten	257
15.1	Mindfulnesskader	258
15.2	Mindful bewegen 1 – druk maken met verschillende lichaamsdelen in de vloer	263
15.3	Mindful bewegen 2 – uitbalanceren van krachtenkoppels rond het bekken	265
15.4	Voorbeeld van de agenda en het huiswerk van les 5	269
	Literatuur	269
16	Les 6 – Gedachten	271
16.1	Mindfulnesskader	273
16.2	Mindful bewegen – buigbeweging in ruglig en extensiebeweging in buiklig	281
16.3	Mindful bewegen 2 – uitbalanceren van krachtenkoppels rond het bekken	286
16.4	Voorbeeld van de agenda en het huiswerk van les 6	290
	Literatuur	290

17	Les 7 – Zelfzorg	291
17.1	Mindfulnesskader	293
17.2	Mindful bewegen 1 – met de hand strijkend bewegen	297
17.3	Mindful bewegen 2 – arm als verlengstuk van een dynamische romp	301
17.4	Voorbeeld van de agenda en het huiswerk van les 7	305
	Literatuur	305
18	Les 8 – Vasthouden	307
18.1	Mindfulnesskader	308
18.2	Mindful bewegen 1 – bewegingen in staan, spelen met gewicht en gewicht verplaatsen	311
18.3	Mindful bewegen 2 – arm als verlengstuk van een dynamische romp	314
18.4	Voorbeeld van de agenda en het huiswerk van les 8	317
	Literatuur	317
	Bijlagen	319
	Het brein	320
	Register	322

Mindfulness en fysiotherapie

van Burken, P.; de Boer, T.C.; Browne, G.

2017, XII, 325 p. 32 illus., Softcover

ISBN: 978-90-368-0698-5