

Looptherapie bij Nehemia Zorg

Nehemia Zorg biedt naast zogenaamde verbale (“praat”) therapievormen ook looptherapie aan.



Wat is looptherapie?

Looptherapie is het therapeutisch inzetten van een (rustige) duurloop in de behandeling van mensen met depressieve of andere psychische klachten. Het doel hierbij is deze psychische klachten beter te leren hanteren dan wel te verminderen.

Looptherapie is in de allereerste plaats een therapievorm, dus een manier om aan jezelf te werken, waarbij het niet om de prestatie gaat, maar om het goede gevoel dat hardlopen je kan bezorgen. Het uitgangspunt hierbij is het advies om in de behandeling van GGZ-problemen meer ruimte te maken voor bewegen. Het nut van bewegen binnen een GGZ-behandeling is anno 2009 vrijwel onomstreden.

Niet eenvoudig.....!

Looptherapie is geen makkelijke therapie en het is ook zeker geen wondermiddel. Het is een intensieve therapievorm, niet in de minste plaats omdat veel mensen met psychiatrische klachten al langere tijd weinig lichaamsbeweging hebben gehad. Weer in beweging komen is dan niet eenvoudig. Het volhouden van het hardlopen is een belangrijk doel, naast het zelf leren bepalen van de intensiteit van de training. Hardlopen is geen wondermiddel, het lost zeker niet alle klachten op (anders zouden immers veel meer mensen hardlopen), maar looptherapie is beslist effectief, in de zin dat er een zeker resultaat kan worden bereikt. In de meeste gevallen zal looptherapie onderdeel uitmaken van een breder therapieaanbod waarin bv. ook ruimte is voor medicatie en/of psychotherapie.



Stepped care.....

Looptherapie past in een werkwijze die wordt gekenmerkt door “stepped care”. Dit wil zeggen dat in de behandeling wordt gekozen voor een behandelvorm die zo min mogelijk negatieve bijwerkingen heeft. Hier heeft looptherapie een belangrijk voordeel boven het gebruik van medicatie. Deze laatste hebben namelijk vaak wel bijwerkingen. Hiermee is niet gezegd dat er geen medicijnen kunnen worden voorgeschreven naast het toepassen van looptherapie. Maar zeker bij milde klachten kan worden overwogen te starten met looptherapie alvorens andere behandelingen te starten met vrijwel zekere bijwerkingen.

Zelfregulatie.....

Looptherapie is een therapievorm waarbij de cliënt een grote mate van zelfregulatie heeft, doordat hij/zij moet leren aanvoelen wat haalbaar is en zichzelf daarop moet leren afstemmen; “self efficacy”. Indien de cliënt in het bezit is van een hartslagmeter, wat zeker aan te raden is, kan de hartslag een indicator zijn voor de trainingsintensiteit. De trainingen vinden groepsgewijs plaats waarbij de cliënt in de context van de groep, onder begeleiding van een behandelaar, aan zichzelf werkt. Mits goed begeleid is de kans groot dat looptherapie gunstige effecten heeft. In het minst gunstige geval verliest men overtollig gewicht en verbetert de basisconditie. In een gunstiger geval gaat men zich beter voelen en krijgt men meer contact met het eigen lichaam, inclusief de psyche.



Voordelen.....

Looptherapie heeft een aantal in het oog springende voordelen boven andere behandelvormen:

- mits goed begeleid en uitgevoerd; vrijwel geen bijwerkingen, de kans op een blessure daargelaten, want een onervaren loper kan zich makkelijk overstappen of overbelasten
- looptherapie is een eenvoudige en laagdrempelige therapievorm; een ieder kan op zijn eigen tempo meedoen en er is weinig voor nodig, slechts een paar goede schoenen en makkelijke kleding
- er zijn vrijwel geen contra-indicaties; het is voor bijna iedereen haalbaar mee te doen
- enig effect is op korte termijn al merkbaar op zowel lichaam als de psyche
- het is ook door de cliënt eenvoudig buiten de sessies om uit te voeren
- het meest lastige is het vol te blijven houden ...

Doelen en effecten van looptherapie.....

- het verbeteren van de lichamelijke conditie
- het vergroten van de psychische weerstand
- naar buiten gaan en de omgeving verkennen
- in het openbaar lichamelijk actief zijn
- jezelf beter leren kennen
- jezelf zijn in het openbaar
- leren minder schaamte te krijgen voor het eigen lichaam
- in een groep werken en toch bij jezelf leren blijven
- leren doorzetten waar men eerder zou opgeven
- meer grip krijgen op de eigen psychische klachten



Opbouw.....

Een loopsessie is steeds volgens een vast patroon opgebouwd:

- vertrek van het behandelcentrum aan de Dreef 12 te Heerhugowaard...
- wandelend/hardlopend naar de trainingsplek (op ongeveer 5 minuten afstand)...
- hier een warming-up.....
- bestaande uit rekken/strekken, loopscholing en krachtoefeningen...
- de kern van de sessie: lopen volgens schema...
- cooling-down: uitlopen en rekken/strekken...
- een sessie duurt in totaal ongeveer 75 minuten



Werking van looptherapie.....

Over de werking van looptherapie kan veel worden gezegd en geschreven, maar hier willen we volstaan met enkele korte opmerkingen. Lichamelijk actief zijn leidt tot meer psychische vitaliteit en werkt positief op de aandacht en de concentratie. Bewegen helpt mee aan een betere communicatie tussen de hersencellen en er zijn zelfs aanwijzingen dat bewegen de aanmaak van nieuwe hersencellen stimuleert. Lichamelijk gezien zijn er duidelijke effecten: minder overgewicht, betere bloeddruk, lager cholesterolgehalte, betere weerstand, meer spierkracht. Bewegen maakt endorfine aan, wat zorgt voor een prettig gevoel, en bewegen heeft ten slotte ook een positief effect op de stresshormoonhuishouding, dat wil zeggen een verlaging van het cortisolgehalte. Te veel cortisol leidt o.a. tot geheugenproblemen.

Psychologisch werkt looptherapie positief omdat de cliënt in staat wordt gesteld het eigen inschattingsvermogen te vergroten en te leren het eigen gedrag af te stemmen op de inschatting van de eigen mogelijkheden. Hiernaast leert de cliënt realistische doelen te stellen en deze te realiseren, waardoor hij succeservaringen kan boeken. Uiteindelijk werkt dit mee aan het vergroten van de “interne locus of control”, dat wil zeggen dat de cliënt zijn succeservaringen kan toeschrijven aan eigen prestaties. Hierdoor is het effect van de verandering duurzamer en kunnen zogenaamde passieve copingstijlen verminderen.

Praktische zaken.....

- de looptherapiesessie gaat altijd door; weer of geen weer, dip of geen dip
- wanneer iemand aan de cursus begint, dan wordt hij/zij ook geacht deze af te maken; looptherapie is therapie en kan pas werkzaam worden als men de sessies serieus en met aandacht volgt
- er wordt niet uitgebreid stil gestaan bij de psychische toestand van het ogenblik, er wordt juist op lichamelijke wijze mee aan de slag gegaan
- naast de sessies onder begeleiding dienen cliënten eenmaal in de week zelf volgens schema een training te doen
- er kan spierpijn optreden of soms een blessure....
- bij twijfel over de lichamelijke capaciteit; neem contact op met de huisarts
- noodzakelijk zijn goede sportschoenen met demping, makkelijk zittende kleding afgestemd op de weersomstandigheden
- aan te raden is een hartslagmeter of een stopwatch aan te schaffen; dit vergroot de grip op het lopen volgens eigen capaciteit
- er wordt uitgegaan van een beginnerslooptniveau, de schema's zijn hierop afgestemd
- iedereen zoekt zijn eigen niveau en past dit aan als hij/zij zich daartoe in staat voelt
- lopen betekent hardlopen, maar kan zowel een stevige looppas zijn als een rustige dribbel
- *doel is niet een prestatie te leveren, maar zichzelf beter in het eigen lichaam te gaan voelen, waarbij dit niet overmatig wordt belast*

Ons motto is:

“The right state of mind is half the distance”



Bronvermelding: bovenstaande informatie is deels gebaseerd op het boek “Runningtherapie” van Bram Bakker en Simon van Woerkom