



‘Een scheiding maken tussen fysiek en mentaal is eigenlijk al raar,’ zegt Afke van de Wouw, sportpsychologe en voormalig fysiotherapeute. ‘Als performance coach, zoals ik mijn vak liever noem, ga ik ervan uit dat het één pakketje is: je gedachten, je gevoelens, emoties, je lichamelijke kracht, hoe je in het leven staat, hoe je omgaat met stress en tegenslagen – dat totaalplaatje bepaalt hoe je presteert.’

En daarbij heeft Afke het niet alleen over de topsporters die ze begeleidt naar een gouden medaille, maar ook over mensen die moeten revalideren na een operatie. En verpleegkundigen en verzorgenden zouden haar werkwijze kunnen inzetten om beter te functioneren onder zware werkdruk.

Yoeke Nagel

Performance coach Afke van de Wouw:

Revalideren is ook topsport’

Elke handeling

Afke sloot in 1995 haar opleiding fysiotherapie af. Daarna volgde de studie bewegingswetenschappen, waarbij ze haar eindscriptie schreef over sportpsychologie voor (langdurig) geblesseerde sporters. ‘Bij topsport wordt al sinds de jaren zestig gewerkt met visualisatieoefeningen. Hardlopers of skiërs stellen zich bijvoorbeeld voor hoe ze hun parcours zullen afleggen. Hoe hun voeten bewegen, hoe hun spieren aanspannen, hoe het publiek juicht. Sommige zwemmers ruiken zelfs de chloorlucht. De hersenen maken geen onderscheid tussen echt bewegen of je voorstellen dat je beweegt. Je wordt dus echt beter door de bewegingen in gedachten door te nemen. We noemen het *motor imagery*, een heel complete manier van je voorstellen dat je handelingen uitvoert terwijl je stil in je stoel zit. Dat kun je gebruiken voor betere prestaties bij lopen, je werksituatie, een lezing geven, koken – letterlijk elke handeling die je kunt bedenken!’

Acht gebieden tegelijk

Door een mooie samenloop van omstandigheden ontdekte Afke dat de techniek van visualisatie ook werd gebruikt door het Van Praag instituut. ‘Er was daar een onderzoek aan de gang in het UMC: visualisatieoefeningen om een hartoperatie

beter te doorstaan. Ik was meteen enthousiast! Ik sprak Martine Busch aan en we begonnen onze samenwerking met het ontwikkelen van cd’s voor geblesseerde sporters. Dit gebeurde in samenwerking met sportmedische centra in Papendal, Zeist en Utrecht. Daarna hebben we in opdracht van NOC*NSF visualisatie- en ontspanningsoefeningen ontwikkeld voor de Olympische Ploeg 2016 om beter te presteren, herstellen en revalideren. Een paar jaar geleden konden we al onze kennis en ervaringen samenbrengen met een project in de gezondheidszorg. In opdracht van Behandel Centrum Brabant zetten we visualisatie in bij de revalidatie na totale heup en totale knie operaties. Revalideren na een operatie is ook topsport hoor! Daarbij gelden revalidatieprotocollen die goed te meten zijn. We overlegden zorgvuldig hoe we mensen zoveel mogelijk zelfstandige ondersteuning konden bieden. Ik sprak acht oefeningen in die mensen zelf konden uitvoeren. Acht, omdat revalideren, ofwel beter worden dan je op dat moment bent, op acht verschillende gebieden tegelijk aangepakt kan worden.’

Visualisatieoefeningen

‘Ontspanningsoefeningen werken goed, omdat het lichaam zich herstelt in rust. De doorbloeding komt op gang. De slaapkwaliteit verbetert, het

wordt rustiger in het hoofd en spierspanning vermindert.

Een bodyscan helpt om je lijf beter te voelen door elk deel ervan bewust aandacht te geven. Vlak voor de operatie werken visualisaties ook goed. Je beeldt je dan in hoe je de operatiezaal ingereeden wordt, hoe die eruit ziet en hoe een team deskundige artsen klaar staat voor jouw operatie.

Als de operatie achter de rug is komt het aan op geneeskraft. Ook dat is te ondersteunen met visualisaties. *Healing imagery* noemen we dat. Stel je voor dat alle gifstoffen van de narcose en pijnstillers worden afgevoerd via je bloed. Hoe alle cellen van je lichaam gevuld worden met verse zuurstof en je weefsel zich herstelt en vernieuwt. Bij pijnklachten verkrampen mensen vaak het aangedane lichaamsdeel. Ze proberen de pijn te negeren en draaien soms zelfs helemaal hun hoofd af van de pijn. Daarom sprak ik oefeningen in om je aandacht echt te richten op de pijn. Waar zit die? Hoe voelt de pijn? Stekend, brandend, kloppend, zeurend? Door de pijn te lokaliseren kun je er iets mee doen. De pijn in een bolletje verpakken en met je uitademing wegblazen bijvoorbeeld. Alleen al door de aandacht die je eraan geeft vermindert de pijn. Soms komt er ook een emotie los als een pijnlijke plek aandacht en ontspanning krijgt. Die zat daar dan kennelijk opgeslagen.'

'Zunne fijne stem...'

'En dan natuurlijk nog de fysiotherapeutische oefeningen voor revalidatie. Het blijkt het beste te werken als de patiënt een kwartier eerder naar de fysioruimte gaat. Een verpleegkundige vertelde me over een Brabantse vrouw, net geopereerd, die zo met haar MP3-speler de visualisatieoefeningen beluisterde, in haar stoel, ogen gesloten. "Stel je voor hoe je staat tussen de twee balken van de loopbrug. Voel het hout tegen je handpalmen. Breng je gewicht op je linkervoet. Nu til je je rechtervoet rustig opzij. En weer terug." Door eerst die oefening in haar hoofd te doen, zou dat later in het echt veel beter gaan. Maar na een half uur zat ze daar nog steeds. Toen de fysiotherapeut haar toch maar even voorzichtig wakker, maakte zuchtte ze tevreden: "Ach, zunne fijne stem!"'

Actief beter worden

De mens, sporter of patiënt, spreker, arts of verzorgende, functioneert het beste onder drie

voorwaarden: autonomie, betrokkenheid en competentie, legt Afke uit. 'Als fysiotherapeut kwam ik wel eens een sporter tegen die dan z'n elleboog naar voren schoof op de tafel en zei: 'Die doet het niet meer.' Maar door een ziek of pijnlijk lichaamsdeel volledig uit handen te geven, wat je in ziekenhuizen wel eens ziet gebeuren, geef je ook het genezingsproces teveel uit handen. Met visualisaties ben je zelf actief bezig met beter worden. Dat is dat autonome deel. Betrokkenheid van de omgeving, aandacht en aanmoediging, werkt ondersteunend. En merken dat het echt steeds beter gaat geeft dat toenemende gevoel van competentie. Het werkt, het scheelt ziekenhuisdagen. En het levert topprestaties op voor sporters. Daarom willen we nu een groep fysiotherapeuten opleiden om deze technieken nog vaker te gebruiken. In de sport wordt het al veel gebruikt om nog betere resultaten te bereiken. Ik hoop dat het in ziekenhuizen ook vaste prik wordt om revaliderende patiënten te laten visualiseren.' ■

Meer informatie:

- De visualisatieoefeningen van Afke van de Wouw zijn beschikbaar als geluidsbestanden op www.lerenpresteren.nl Daar vind je ook filmpjes over de werkwijze.
- Onderzoeksresultaten over het effect van visualisatie bij revalidatie vind je op www.wouw.nl
- Fysiotherapeuten binnen elk werkteerrein kunnen zich bij Afke melden voor de professionele training.
- Binnenkort verschijnt het boek van Afke van de Wouw: *Leren presteren*.

