



## PIJNDREMPEL VERHOGEN



We lopen de polonaise.....

Graag deel ik een eigen ingekorte versie van een samenvatting bij het onderzoek:

### **Observeren van bewegingen verhoogt de pijndrempel**

Bron: <http://www.psychfysio.nl/observeren-van-bewegingen-verhoogt-de-pijndrempel/>

### **Analyse**

- ✪ Pijn heeft een negatief effect op het motorische functioneren (bewegen) en omgekeerd.
  - ✪ Mentale verbeelding van motorische activiteit kan pijn verminderen.
  - ✪ Observeren van bewegingen verhoogt de pijndrempel.
- **Het kijken naar bewegingen van mensen in het dagelijkse leven bijvoorbeeld ballet, kan een positief effect hebben op de pijn.**

### **Voorwaarde**

Empatisch-motorisch inleven in de bewegende persoon die je observeert.

Dit vraagt een andere wijze van observeren welke verschilt van het op automatische piloot waarnemen. Bij het alledaagse waarnemen ligt het accent meer op het 'verhaal' dat zich ontvouwt en minder op bewust en actief motorisch inleven. Mindfulness training helpt bij het aanleren van meer wakker te observeren.

### **Praktijk**

In de praktijk werk ik met Mindfulness, Levende ontspanning, Therapeutisch Lichaamswerk en ook de basis methode Mensendieck om het actief motorisch inlevingsvermogen te versterken.

Wat ik nog niet doe, is om daarbij gebruik te maken van het kijken naar [filmpjes](#). Een vernieuwde mogelijkheid en ervaring voor 2015.

### **Zelf ervaren?**

Observeer en stel je open voor een empatisch-motorisch inlevingsvermogen....

Observeer, zonder daadwerkelijk in beweging te komen en voel alsof je lichaam de beweging maakt die je ziet.....

Observeer en kom in beweging, zo gelijk mogelijk als diegene die je observeert..... **Veel plezier en beweging!**

### **Sandra Roubos**