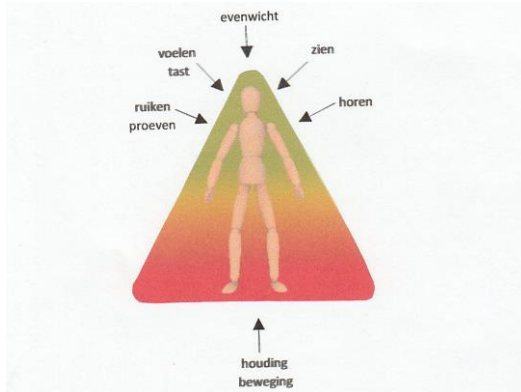


Overprikkelingsklachten

ASITT

een behandelprogramma voor volwassenen



Overprikkelingsklachten

Letsel in het hoofd/nek gebied kan leiden tot overprikkelingsklachten. Na een whiplash of hersenschudding maar ook door een langdurige periode van lichamelijke en/of mentale overbelasting kunnen mensen last houden van duizeligheid, misselijkheid en/of overgevoeligheid voor licht en geluid. Ook onbalans en draaierigheid, een 'mistig hoofd' worden vaak genoemd.

Eerst iets over onze zintuigen

Via onze zintuigen ontvangen we de hele dag veel signalen/prikkels. Signalen uit de omgeving nemen we waar via:

Ogen (het zien)

Oren (het horen)

Huid (tast en aanraking)

Tong en neus (smaak en reuk)

Minder bekend is dat we ook signalen waarnemen in ons eigen lichaam via sensoren in spieren, pezen en gewrichten (houding en beweging) en via het evenwichtsorgaan wat in het oor zit. (stand van het hoofd)

Prikkels worden waargenomen door al deze zintuigen en deze informatie stuurt ons lichaam via zenuwbanen naar de hersenen. De hersenen verwerken deze informatie en geven vervolgens weer signalen af aan het lichaam waardoor je de gewenste houding aanneemt of de gewenste beweging inzet.

Overprikkelingsklachten, wat merk je?

Het geluid van een stofzuiger komt hard binnen, je struikelt makkelijk over een drempel of kleed, je verdraagt fel licht niet, je wordt misselijk als rijder in de auto of duizelig als je opstaat of onder de douche staat, je hebt moeite met multi-tasks, dingen onthouden en je concentreren. Deze voorbeelden maken duidelijk dat de zgn Sensorische Integratie hapert.

Wat is Sensorische Integratie?

Sensorische integratie is kort gezegd de soepele samenwerking tussen prikkels *waarnemen* met je zintuigen (sensoriek) en deze *omzetten* in beweging (motoriek).

Normaal gesproken filtert ons brein prikkels op belangrijkheid. Bij overprikkelingsklachten werkt het filter niet goed. Vergelijk het met een zeef met te grote gaten. Alles komt er doorheen. Een goede samenwerking blijft uit en het gevolg is een overbelast brein.

Wat is het belang van een goede sensorische integratie?

In een optimale situatie ben je in staat om zonder te veel nadenken en zonder veel inspanning dagelijkse activiteiten uit te voeren zoals aankleden, fietsen, lezen, eten koken, sporten etc. Je herkent wat je moet of wilt doen, er is een zekere routine, je weet wat je kan verwachten.

Wat als het niet goed gaat?

Op het moment dat de samenwerking tussen de zintuiglijke waarneming en houding en beweging niet meer goed verloopt of overbelast raakt, ontstaan vervelende, vaak onbegrepen klachten.

Wat is een oorzaak van overprikkeling?

De signalen vanuit het evenwichtsorgaan, de ogen, oren, tast, reuk en smaak worden *te sterk waargenomen en doorgegeven (overprikkeling)*.

Door de hoge spierspanning o.a. in schouder en nek worden de signalen vanuit spieren en gewrichten juist *minder goed waargenomen en doorgegeven (onderprikkeling)*.

De hoge spierspanning zit de goede samenwerking tussen alle zintuigen (sensorische integratie) in de weg. Informatie vanuit spieren en gewrichten wordt gemist en de hersenen worden hierover onvoldoende geïnformeerd. Houdingen en bewegingen verlopen daardoor minder gecontroleerd en er wordt vaak te laat gereageerd. Het is lastig om te anticiperen op iets wat gaat plaatsvinden.

ASITT, een behandelprogramma voor volwassenen

De ergotherapeut werkt bij overprikkelingsklachten met het **ASITT protocol (Adult Sensory Integration Timmerman Treatment)** Dit protocol is ontwikkeld door ergotherapeut Elisabeth Bakker-Timmerman.

De kern van het protocol is dat je leert om prikkels aanvankelijk te mijden en te dempen en na verloop van tijd te reguleren. Het aangrijpingspunt is het houdings- en bewegingszintuigstelsel. (de proprioceptie)

De ergotherapeut geeft je demping- en gewenningsoefeningen mee om de zintuiglijke verstoring langzaam aan te verminderen. Daarbij houd je zelf je ervaringen en voortgang bij. Het is ook mogelijk om filmpjes van de oefeningen op de ASITT site te bekijken.

Je leert hoe je invloed kunt uitoefenen op omgevingsprikkels en hoe je belastende prikkels kunt dempen. Herstel van prikkelverwerking kan plaatsvinden d.m.v. de gewenningsoefeningen, om zo de overbelasting van het brein te verminderen. De behandeling is óók gericht op het vergroten van inzicht in activiteiten die veel energie kosten of juist energie opleveren. De regie over het dagelijks handelen kan hiermee terug keren.

Contact gegevens en aanmelding:



Praktijk Ergotherapie Riphagen

Swanet Riphagen, ergotherapeut
gecertificeerd ASITT therapeut
Schoolplein 1
7231 GN Warnsveld

Tel 06-44151309
info@ergotherapieriphagen.nl
www.ergotherapieriphagen.nl

Bron: www.asitt.nl