

# Wim Hof methode bij mensen met een dwarslaesie

**Reade**  
revalidatie & reumatologie

## Achtergrond

Vaak ervaren mensen met een dwarslaesie verschillende problemen zoals pijn, spasticiteit, infecties, of ademhalingsproblemen. Een grote groep heeft hier vaak last van en ervaart daardoor een mindere kwaliteit van leven. De Wim Hof Methode kan mogelijk deze klachten verminderen. De Wim Hof Methode bestaat uit ademhalingsoefeningen, mindset (oefeningen gericht op wilskracht, zelfbewustzijn en focus) en koud douchen. Een groep mensen met een dwarslaesie heeft eerder een aantal weken de ademhalingsoefeningen uitgevoerd en aan hun mindset gewerkt. Dat leverde verschillende positieve resultaten op zoals een verbetering in longfunctie, stemming en stressgerelateerde klachten. Daarnaast gaven mensen ook aan beter om te kunnen gaan met pijn en spasticiteit. We willen daarom verder onderzoeken wat het effect is van deze ademhalingsoefeningen en mindset bij mensen met een dwarslaesie en ook wat de meerwaarde is van koud douchen.



**Ademhaling**



**Koude**



**Mindset**

## Doel van het onderzoek

Het doel van dit onderzoek is om uit te zoeken wat het effect is van het volgen van de Wim Hof Methode op de mentale en fysieke gezondheid van mensen met een dwarslaesie. Hierbij kunt u denken aan stress, omgaan met pijn, longfunctie, maar ook bepaalde bloedwaarden die iets zeggen over uw gezondheid.

## Geschiktheidsonderzoek (inclusiecriteria)

- U heeft langer dan 1 jaar een dwarslaesie.
- U bent tussen de 18-75 jaar.
- Uw Nederlands is voldoende (om deze tekst te lezen en te begrijpen).
- U heeft geen ernstige cognitieve of communicatieve aandoeningen.
- U heeft geen psychiatrische ziekte of aandoening.
- U bent niet zwanger.



## Wim Hof Methode

### Contact

Voldoet u aan de bovenstaande criteria en heeft u interesse in deelname aan deze studie, neem dan contact op met de betrokken fysiotherapeut of onderzoeker:

*Fysiotherapeut.*

Frank Ettema

Telefoon: 020 – 242 1409

Email: [f.ettema@reade.nl](mailto:f.ettema@reade.nl)

*Onderzoeker.*

Max van der Bijl

Telefoon: 020 - 242 2813

Email: [m.vd.bijl@reade.nl](mailto:m.vd.bijl@reade.nl)