

Relaxarea musculara progresiva (RMP) - Tehnica Jacobson

RMP este o tehnica dezvoltata de Edmund Jacobson in anii 1920. El sustinea ca atunci cand tensiunea musculara acompaniaza o tulburare de anxietate, pacientul poate invata cum sa-si reduca starea de anxietate relaxandu-si musculatura.

Este o tehnica de relaxare usor de invatat si de utilizat. Are avantaje fata de Trainingul Autogen Schultz pentru ca se poate realiza chiar si cu pacienti cu boala cardiaca (Blocul de ramura stanga este o contraindicatie majora pentru TA de exemplu).

RMP este foarte util in special in urmatoarele cazuri (**indicatii**):

- cand pacientul are nevoie de o interventie cu rezultate rapide
- la pacientii cu tulburare de anxietate (in special atacuri de panica) la care simptomele principale sunt tremorul si/sau tensiunea musculara (inducerea relaxarii musculare indeparteaza cu usurinta aceste simptome)
- la pacientii cu ulcer gastric, insomnie si hiperventilatie

Contraindicatii:

- fracturi recente
- rupturi musculare recente sau vechi
- intinderi musculare recente

Asezat intr-o pozitie cat mai comoda (pe fotoliu sau pe pat), cu haine confortabile, descult, fara ochelari, proteze dentare, sau alte elemente care pot incomoda. Cerem pacientului sa inspire adanc pe nas si sa expire incet pe gura de 2-3 ori. Tot ce are de facut este sa isi contracte si sa isi relaxeze alternativ grupe musculare specifice. Dupa ce contracta o zona musculara, musculatura va fi mult mai relaxata decat inainte de contractura. Pacientul se va concentra asupra a ceea ce simte la nivelul zonei musculare pe care lucreaza, specific pe contrastul dintre tensiune si relaxare. Facand asta in mod repetat el va invata care este diferenta intre tensiune si relaxare si va fi capabil sa isi induca relaxarea in orice situatie.

Este foarte important ca la fiecare pas al exercitiului sa fie contractata doar zona musculara respectiv (vezi indicatiile de mai jos). Cerem pacientului sa nu isi tina respiratia in timpul exercitiului ci sa respire normal, calm. Ceea ce are de facut pacientul in timpul exercitiului este sa se gandeasca la contrastul dintre tensiune si relaxare. Fiecare contractura dureaza 10 secunde iar fiecare relaxare dureaza 10 – 15 secunde. Pacientul poate fi invatat sa numere in gand in timp ce contracta respectiv relaxeaza musculatura, pana devine confortabil cu timpul necesar exercitiului.

Exercitiul se realizeaza o data pe zi, zilnic. Fiecare grupa musculara se lucreaza de cate 10 ori alternativ.

1. **Mainile.** Incesteaza pumnii – relaxeaza, Intinde degetele – relaxeaza
2. **Biceps and triceps.** Contracta bicepsii (aducem antebratul pe brat)/tricepsii (indepartam

- coatele de corp) – relaxeaza (lasa bratele sa cada),
3. **Umerii**. Impinge umerii in spate (atentie cu acest exercitiu mai ales la persoanele cu probleme de coloana cervicala si toracala) – relaxeaza. Impinge umerii inainte – relaxeaza
 4. **Gatul (lateral)**. Cu umerii drepti si relaxati, se intoarce capul incet spre dreapta – relaxeaza. Apoi spre stanga - relaxeaza
 5. **Gatul (inainte)**. Impinge barbia in piept – relaxeaza (nu se lucreaza cu miscarea opusa – cu lasarea gatului spre spate din cauza posibilelor si frecventelor probleme de coloana cervicala)
 6. **Gura**. Deschide gura cat de mult poti – relaxeaza. Strage buzele cat de tare poti (nu dintii!) - relaxeaza
 7. **Limba (Intindere si retractie)**. Cu gura deschisa, scoate limba afara si intinde-o cat de tare poti – relaxeaza (ducand-o inapoi in gura). Impinge limba spre gat cat de tare poti – relaxeaza
 8. **Limba (palat si baza)**. Cu gura inchisa impinge limba impotriva cerului gurii – relaxeaza. Impinge limba impotriva bazei gurii - relaxeaza
 9. **Ochii**. Deschide ochii cat de tare poti (ridica ochii spre frunte, sprancene) - relaxeaza. Inchide ochii strans (intre timp incerca sa te uiti crucis) – relaxeaza. Asigura-te ca dupa fiecare exercitiu de la nivelul fetei ai relaxat nasul, ochii si fruntea
 10. **Respiratia**. Trage adanc aer in piept – apoi mai inspira putin (atat cat poti) – apoi lasa aerul sa iara afara si respira normal pentru 15 sec. Lasa tot aerul din plamani sa iasa afara – apoi mai da afara un pic din ce a ramas, inspira normal pentru 15 sec.
 11. **Spatele**. Cu umerii lipiti de spatarul scaunului sau de pat impinge pieptul inafara, astfel incat spatele sa se arcuiasca - relaxeaza
Nu face acest exercitiu daca sunt probleme de coloana toracala si/sau dorsala.
 12. **Fese**. Contracta fesele si ridica sezutul de pe scaun – relaxeaza.
 13. **Coapse**. Intinde picioarele si ridica-le cam 20 cm de la podea, fara sa tensionezi musculatura abdominala. Impinge calcaiile in podea – relaxeaza.
 14. **Abdomenul**. Trage burta cat de mult poti – relaxeaza. Umfla burta cat de mult poti – relaxeaza.
 15. **Talpi**. Trange degetele de la picioare (fara sa ridici picioarele de pe podea) – relaxeaza. Ridica degetele de la picioare cu calcaiul sprijinit pe podea cat de mult poti (atentie la carcei!!!) - relaxeaza
 16. **Degetele de la picioare**. Cu picioarele relaxate impinge degetele picioarelor in podea – relaxeaza. Ridica degetele de la picioare in sus (fara restul talpii de aceasta data) - relaxeaza

Acum stai relaxat pentru o perioada de 30 – 60 sec.