



Moe en hoofdpijn door het gebruik van een mondkapje?



Dat is goed mogelijk; gelukkig is er iets aan te doen.

Het dragen van een mondkapje verhoogd de spanning op de kaakspieren en de spieren in je hals en nek. Ook komt er extra druk op het ademhalingssysteem door verhoogde ademweerstand. En zeker niet onbelangrijk: het lichaam scant altijd een situatie/persoon; is het een bedreiging of is het oké? Door het dragen van een mondkapje is het lastiger iemand te herkennen waardoor het lichaam niet weet of het oké is en in een soort stressmodus blijft.

Wat kun je hier aan doen?

- Merk je dat je lichaam in de stress modus blijft, zeg dan duidelijk tegen jezelf dat de situatie oké is, door deze rationele input komt het lichaam uit de stress modus.
- Gebruik een tussenstukje. 
- Of gebruik elastieken achter het hoofd langs. 
- Beweeg even ontspannen je kaken als je het mondkapje af doet.
- Masseer zachtjes met je vingers je kaken en je hals.
- Adem een paar keer goed in door je neus en weer uit door je mond.
- Adem vervolgens in door je neus naar je buik en adem weer rustig uit door je neus.

Blijf gezond! Team Provitaal