

Kosten

De kosten voor een HRV analyse bedragen €100,-

Interesse?

Bent u na het lezen van deze informatie geïnteresseerd geraakt in het doen van een HRV-analyse? Neem dan telefonisch contact op met onze praktijk.

PRAKTIJKGEGEVENS:

Chiropractie Hoofddorp

Kruisweg 939A, 2132 CD Hoofddorp

Tel: 023 - 56 43 188

e-mail: info@chiropractiehoofddorp.nl

Gezondheid Vitaliteit en Hartslagvariabiliteit (HRV)

HRV-Analyse: Graadmeter van uw gezondheid
'Meten is weten'



Wat is HRV?

HRV (Heart Rate Variability of hartslagvariabiliteit) geeft weer hoe groot het tijdsinterval tussen uw hartslagen is. Hoe groter de variatie in tijdsintervallen, hoe beter de basisfuncties, zoals hartslag, ademhaling en stofwisseling in het lichaam werken. Deze functies zijn belangrijk voor uw gezondheid en vitaliteit en helpen bij het herstel van ziekte, blessure of ander fysiek- of geestelijk ongemak. Een verstoring in het HRV patroon kan gezien worden als een uiting van een disbalans van het autonome zenuwstelsel. Het klachtenpatroon dat zich daarbij kan voordoen bestaat onder andere uit chronische hoofd en rugpijnklachten, vermoeidheid, burn-out, slaapproblemen en depressieve gevoelens. Met een HRV-analyse kan op een effectieve wijze inzicht verkregen worden in de werkingswijze van het autonome zenuwstelsel en daaraan verwante basisfuncties.

De HRV-analyse in onze chiropractie praktijk

Uw HRV wordt in onze praktijk gemeten middels het Nerve Express System. Dit is een betrouwbaar en fijngevoelig computergestuurd testsysteem waarmee het functioneren van uw autonome zenuwstelsel goed in beeld wordt gebracht. Allereerst wordt uw HRV gemeten wanneer u ligt, gevolgd door een meting in stand. Dit geeft inzicht in uw belastbaarheid en de

aanpassingen die het autonome zenuwstelsel maakt bij verandering van houding. De uitkomst kan worden gebruikt als handvat voor voorkoming of behandeling van klachten. Ook uw bloeddruk en Body Mass Index (BMI) zullen gemeten worden. Het doen van een HRV analyse heeft als voordeel dat een verslechterende gezondheid of verminderde vitaliteit vroegtijdig kan worden gesignaleerd. Een voortzetting naar een verslechterende gezondheid kan dan voorkomen worden.

De behandeling

De uitkomst van het onderzoek resulteert in een persoonlijk behandelplan waarbij preventie en verbetering van gezondheid en vitaliteit centraal staan. Daarbij zullen er stappen moeten worden ondernomen door zowel uzelf (veelal op het gebied van fitheid, welzijn, ontspanning, eetpatroon, levenswijze) als door uw chiropractor (chiropractische interventie, voedingsadvies, sportadvies, oefenadvies). Ook kunnen wij u, desgewenst, in contact brengen met andere hulpverleners (bijv. fysiotherapeut, osteopaat, oefentherapeut, medisch specialist of voedingsdeskundige). Is de uitkomst van de test verontrustend dan wordt u doorverwezen naar uw huisarts. Bij een preventieve benadering van gezondheidsklachten adviseren wij een jaarlijks vervolgonderzoek.