

Verwen je voeten voor meer energie



Maartje van Mierlo:
'Al na twee behandelingen verminderde
het toiletbezoek van mijn klant.'

Fotograaf: Hugo de Heij

Gespannen voetzolen en een gebrek aan energie als gevolg van IBD. Daar kún je iets aan doen. Redactielid Kim Bergshoeff dook voor Crohniek (én voor zichzelf) in de wereld van de reflexzonetherapie.

"Het is vrij logisch dat spanningen in je lichaam een uitweg zoeken en dat je dat voelt aan je 'uiteinden': je voeten en je hoofd", zegt Bernadette van Groeningen, reflexzonetherapeute te Haarlem. "Reflexzonetherapie kan je lichaam helpen om afvalstoffen sneller kwijt te raken en er zo voor zorgen dat je je energiekeker voelt."

Ontspannen behandeling

Reflexzonetherapie gaat ervan uit dat er tien verticale 'lijnen' lopen door het lichaam, die verbonden zijn met specifieke zones op de voeten. Druk op reflexpunten op de voet heeft invloed op lichaamsorganen binnen dezelfde zone. Zo staat het een beetje hol lopende middengedeelte van de voetzolen in contact met de darmen. De reflexzonetherapeut behandelt dit gebied vaak met succes bij pijn of andere klachten bij mensen met crohn en colitis. Reflexzonetherapie geneest niet, maar activeert en ondersteunt het zelfgenezend vermogen van het lichaam.

Gevoelige plek

Voordat de therapeut begint met masseren brengt hij of zij, aan de hand van vragen, de fysieke conditie en eventuele gezondheidsklachten in kaart. Een behandeling duurt meestal een uur (voor kinderen een half uur tot drie kwartier, afhankelijk van de leeftijd). Gedurende dat uur masseert de

therapeut de voetzolen, hielen, bovenvoet en onderbenen. Bovendien behandelt de therapeut ook enkele puntzones op de meridianen die door het hele lichaam lopen (bekend uit de acupunctuur). Vandaar dat ook de onderbenen worden meegenomen, maar ook eventueel oren en handen. Af en toe houdt de therapeut een bepaald punt wat langer vast of duwt er met een duimtop op. De ene plek is gevoeliger dan de andere, het holle deel aan de binnenkant van de voet dat correspondeert met de darmen, is voor mensen met crohn of colitis vaak een gevoelig punt. Tijdens de eerste behandeling vraagt Bernadette aan redactielid Kim of ze wel eens is geopereerd. "Inderdaad, in 2002. Toen is er een stuk darm verwijderd." Zoiets had ze al verwacht: het deel van de voetzool dat correspondeert met dat stuk darm geeft geen tegendruk en is dus 'leeg'.

Alternatieve zoektocht

Maartje van Mierlo (34), reflexzonetherapeut in opleiding, heeft sinds 2003 de ziekte van Crohn, die bij haar gepaard gaat met gewrichtspijn en chronische rugpijn. Hierdoor belandde ze uiteindelijk in de WAO. "Ik verdiepte me in het 'alternatieve circuit', op zoek naar een behandeling die mijn pijn kon verlichten. Iemand raadde me aan om reflexzonetherapie te proberen en ik was er meteen enthousiast over: mijn pijnklachten verminderden, ik voelde me ontspannen, mijn weerstand werd hoger, ik had eindelijk weer normale ontlasting én ik had zelfs weer meer energie. Bovendien stond ik door de behandelingen veel beter in contact met mijn lichaam. Het heeft me leren luisteren naar mijn lichaam, omdat dat precies is waar je tijdens de behandeling mee bezig bent: wat voel ik en wat doet het met mijn lijf? Daardoor ben ik me er ook de rest van de tijd bewuster van."

Aan de studie

Maartje was zo enthousiast over reflexzonetherapie dat ze in 2008 zelf aan de vierjarige HBO-studie begon. "Als afstudeeropdracht behandel ik mensen met de ziekte van Crohn. Mijn eerste cliënt, met wie de behandeling is afgerond, is een vrouw die al achttien jaar last had van dunne ontlasting en tien tot vijftien keer per dag naar het toilet moest. Al na twee behandelingen verminderde haar toiletbezoek en kon ze 's nachts doorslapen. Ze voelde zich meer ontspannen en had minder last van gewrichtsklachten. Zelfs haar overgangs-

klachten verminderden. Met twee andere cliënten zit ik nog midden in de behandelfase, maar ze geven al aan dat ze het als zeer ontspannend ervaren."

Stoma

Maartje behandelt ook een cliënt met een ileostoma. "Zij heeft geen dikke darm meer en de stoma zit op het einde van de dunne darm. Haar stofwisseling werkte altijd heel snel, waardoor ze twee uur na het eten al ontlasting had. Al na drie behandelingen is dit genormaliseerd naar vier uur. Ze neemt nu voedingsstoffen beter op en heeft hierdoor veel meer energie."

Plassen

Redactielid Kim is ook enthousiast. Vanaf de eerste behandeling merkte ze dat ze heel veel moest plassen: de eerste keer moest de behandeling zelfs even onderbroken worden. Een goed teken volgens Bernadette: dat betekent dat het lichaam afvalstoffen wil lozen. Om dat te ondersteunen is het verstandig om extra veel te drinken na een behandeling. Kim ervaart een meer ontspannen gevoel in haar lichaam en het is fijn om een uur lang ontspannen in een stoel te zitten. "Met tips en uitleg van Bernadette kan ik thuis ook mijn voeten een beetje masseren als ik daar behoefte aan heb. Bovendien heb ik nu minder pijn in mijn buik vlak na het eten."

Voor meer informatie www.vnrt.nl (de website van de branchevereniging) en www.voetreflexologie-haarlem.nl. Als u aanvullend verzekerd bent, worden de behandelingen (deels) door de meeste zorgverzekeraars vergoed. Let er wel op of de therapeut is aangesloten bij de branchevereniging of een andere door de zorgverzekeraars erkende beroepsvereniging in natuurlijke geneeswijzen.

'Spanningen in je lichaam zoeken een uitweg en dat voel je aan je 'uiteinden': je voeten en je hoofd'