



# Laat de voeten praten

De Engelse Jackie Gore heeft een lange staat van dienst als verpleegkundige. Al meer dan veertig jaar woont en werkt zij in Nederland. In 2011 besloot zij de opleiding tot VoetreflexPlus™ Nederland te gaan volgen. Inmiddels heeft Jackie, naar eigen zeggen, de twee allerleukste beroepen van de wereld.

**H**aar beroep als verpleegkundige is haar met de papelepel ingegoten. Lachend vertelt Jackie Gore: 'Het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Ik ben de derde generatie verpleegkundige binnen onze familie. Toen ik een jaar of elf was, mocht ik voor het eerst een dagje met mijn moeder mee naar het ziekenhuis. Op de afdeling waar mijn moeder werkte, lag een vrouw die niet meer wilde drinken. Dit intrigeerde mij; ik wilde haar helpen. Heel voorzichtig, met een rietje, voerde ik haar slokjes water. Het lukte. Voor mij was dit een magisch en bepalend moment in mijn leven. Ik wilde, net als mijn oma en moeder, verpleegkundige worden. In 1976 studeerde ik af als hbo-verpleegkundige orthopedie. Ik vond de opleiding zo leuk dat ik aansluitend ook een hbo-opleiding verpleegkunde volgde met als specialisatie kinderverpleegkunde.'

**Sinds 2014 combineert Jackie** haar werk als verpleegkundige met een zelfstandige praktijk voor voetreflexologie. Jackie: 'Ik ben een doener. In plaats van 's avonds televisie te kijken, doe ik liever dingen die mij echt boeien. Mijn interesse voor voetreflexologie is min of meer uit nood geboren. Toen ik een keer 's nachts verging van de pijn in mijn arm, herinnerde ik mij dat ik ooit een boek over voetreflexologie van mijn moeder had gekregen. Ik ben m'n bed uitgestapt, heb het boek uit de kast gepakt en ben mezelf gaan masseren. De pijn verdween. Ik vond dit zo fascinerend dat ik besloot de opleiding tot VoetreflexPlus™-therapeut te gaan volgen. Een beslissing



'...het stimuleren van de reflexpunten helpt om in de corresponderende organen te zorgen voor een betere doorbloeding, het afvoeren van afvalstoffen en een betere energiedoorstroming.'

## Verskil tussen westerse en oosterse voetreflexologie

Er zijn grote verschillen tussen westerse en oosterse voetreflexmassage. Bij westerse voetreflexologie worden alleen de zones op de voet gemasseerd. Bij oosterse massage worden ook de meridiaanbanen op het onderbeen en de knie gemasseerd. Een VoetreflexPlus™-therapeut maakt gebruik van technieken uit zowel de westerse als oosterse voetreflexologie.

### Hanne Marquardt

In 1966 stuitte de Duitse massagetherapeute Hanne Marquardt per toeval op het boek 'Stories the feet can tell' van Eunice Ingham. De kennis uit het boek bracht zij direct in praktijk, met verbluffende resultaten. Al snel gingen Ingham en Marquardt samenwerken. Na het overlijden van Ingham voelde Marquardt het als haar levenswerk om (nog) meer bekendheid te geven aan voetreflexologie. In 1974 schreef zij 'Voetzonemassage als therapie'. Het boek is uitgegeven in verschillende talen en wordt inmiddels gezien als hét studieboek en naslagwerk voor voetreflexzonetherapie.

waar ik nog geen moment spijt van heb gehad. Ik heb de twee leukste beroepen van de wereld, die elkaar ook nog eens aanvullen.

**Tegen cliënten in mijn praktijk** zeg ik wel: 'Consulteer bij lichamelijke klachten altijd eerst je huisarts. Voetreflexologie is wat mij betreft complementair. Voor mij is de essentie van voetreflexologie dat het stimuleren van de reflexpunten helpt om in de corresponderende organen te zorgen voor een betere doorbloeding, het afvoeren van afvalstoffen en een betere energiedoorstroming. Bovendien verhoogt het de productie van endorfine waardoor cliënten, na een behandeling, minder pijnklachten ervaren. Overigens, ook voor cliënten die geen lichamelijke klachten hebben, kan een behandeling weldadig zijn. Elke cliënt is uniek. Pas als ik aan het behandelen ben, voel ik met mijn handen waar een ophoging van energie in de voeten zit. Ik zeg daarom altijd 'Let the feet do the talking'. Het mooie van mijn vakgebied is bovendien dat je nooit uitgeleerd raakt. Onlangs volgde ik een boeiend seminar bij Tony Porter. Binnenkort ga ik een cursus doen bij Hanne Marquardt, de grondlegster van de voetreflexologie in Europa.'

'Als het gevoelig is, dan heeft het aandacht nodig.'



## CASUS

In 2017 komt de 33-jarige Sindy bij mij in de praktijk. Ze is acht weken zwanger en heeft last van bekkeninstabiliteit. Ze gaat op advies van haar huisarts naar een fysiotherapeut, maar de behandelingen slaan onvoldoende aan. Tijdens het afnemen van de anamnese vertelt zij haar verhaal: 'Mijn eerste zwangerschap verliep prima, maar de bevalling was traumatisch. Mijn tweede zwangerschap was ronduit dramatisch. Na zestien weken werd ik arbeidsongeschikt verklaard vanwege mijn bekkeninstabiliteit. Twee maanden voordat ik beviel, was ik aan een rolstoel gekluisterd. Dit had een enorme weerslag op mij en mijn gezin. Ik ben bang dat mijn derde zwangerschap op dezelfde manier verloopt'.

Ik vertel Sindy dat ik de bekkeninstabiliteit niet kan verhelpen. Ik geef aan dat ik wel haar pijnklachten kan reduceren. Ik spreek met haar af dat zij haar huisarts en fysiotherapeut informeert over de behandeling die ze bij mij gaat volgen. De eerste behandelingen geef ik haar een voetreflexmassage om haar gevoelige zones te ontdekken. Het anamneseformulier gebruik ik als leidraad om een doel vast te stellen en een behandelplan op te stellen. Dat behandelplan bespreek ik met haar. Ik stel voor haar te behandelen met westerse en oosterse reflexologie, triggerpointbehandelingen en acupressuur, en het plan gaandeweg, afhankelijk van de klachten, aan te passen. Ik start de sessie met een massage op de voetreflexzones zelf. Terwijl ik Sindy masseer, kijk ik naar de expressie op haar gezicht. Ik voel met mijn handen en zie met mijn ogen waar de hoge spanning in haar lichaam zit. Ze heeft pijnlijke plekken rondom haar bekkenzone (voor-, zij- en bovenkant van haar voeten). Ik probeer de blokkades met mijn massage op te heffen. Na afloop van de behandeling gaat ze zonder pijn en met een tevreden, ontspannen gevoel naar huis.

Ook de volgende keren dat ze komt, stem ik mijn behandelingen af op het opheffen van blokkades en het stimuleren van de bloedsomloop. Mijn uitgangspunt is altijd: als het gevoelig is, dan heeft het aandacht nodig. Ik behandel haar gevoelige meridianen (milt- en maagmeridiaan en lever- en galblaasmeridiaan). Met de westerse reflexologie behandel ik de reflexpunten van de hormonen, spieren, gewrichten en de wervelkolom (langs rug en heup). Sindy reageert goed op warmte.

Ik geef haar daarom regelmatig een moxabehandeling en adviseer haar thuis ook goed voor zichzelf te zorgen door een warm bad met lavendel te nemen of de bekkenpijn te verzachten met een pittenzak.

De eerste periode komt Sindy één à twee keer per week. Naarmate de zwangerschap vordert, komt ze om de twee weken voor een behandeling. Heel af en toe maakt zij tussendoor een afspraak, wanneer zij weer pijn ervaart. Als ze 31 weken zwanger is, gaat ze met zwangerschapsverlof. De bevalling verloopt probleemloos. Twee maanden na de bevalling nodig ik haar uit. Zij krijgt van mij als kraamcadeau een voetreflexmassage, om de binding tussen moeder en kind te versterken. Ze ziet er gelukkig uit en heeft een wolk van een baby. 'Mijn bekken blijft gevoelig, maar ik heb geen pijn meer', vertelt ze enthousiast. Ze geeft aan dat ze ervan overtuigd is dat ze dankzij de behandelingen een fijne zwangerschapsperiode en een voorspoedige bevalling heeft gehad. We spreken af dat ze in het vervolg een keer per maand langskomt voor een behandeling, om verergering van haar bekkenklachten te voorkomen.' ■



Meer informatie: [www.voetreflex-jackiegore.com](http://www.voetreflex-jackiegore.com)

### Ook een casus aanbrengen?

Wilt u ook een praktijkervaring delen om ons te helpen reflecteren op het eigen handelen en te leren van elkaar?

Mail dan naar [redactie@vnig.nl](mailto:redactie@vnig.nl)