

VOETREFLEXOLOGIE BIJ ZWANGERSCHAP EN BABY'S

Datum: 30-10-2020

Auteur: Commissie Public Relations, VNRT

Afbeeldingen in dit document zijn eigendom van de VNRT.

Reflexzonetherapie is een aanvullende therapie, die gericht is op de totale mens en werkt op lichaam en geest. Uitgangspunt hierbij is dat onder andere op handen, voeten en oren reflexzones liggen die corresponderen met alle orgaansystemen en klieren in het lichaam. Deze reflexzones worden met duim en vingers bewerkt, wat zorgt voor een betere doorbloeding van het corresponderende lichaamsdeel. Het zelfherstellend vermogen van de cliënt wordt op deze manier aangesproken en gestimuleerd.

Reflexzonetherapie is een veilige en natuurlijke behandelwijze. Iedereen kan reflexzonetherapie ontvangen. Baby's en kleuters zijn er heel ontvankelijk voor. Bij hen is de behandeling zeer effectief.

De therapie kan ingezet worden voor zowel acute klachten als chronische klachten. Reflexzonetherapie is een aanvulling op onder andere fysiotherapie en behandelingen in het reguliere medische circuit.

Bij zwangerschap

Tijdens en na een zwangerschap is reflexzonetherapie een veilige en aanbevolen therapie, zowel voor moeder als kind.

Wanneer je tijdens de zwangerschap "last" hebt van kwaaltjes die typerend zijn voor deze periode of je gewoon even niet zo lekker voelt, kan reflexzonetherapie een mooie aanvulling zijn en je net even de ondersteuning geven die je nodig hebt. Daarnaast werkt reflexzonetherapie erg ontspannend.

In dit artikel leggen we je uit bij welke klachten je een afspraak kunt maken met een reflexzonetherapeut.

Misselijkheid en maagzuur

Tijdens je zwangerschap stijgt het hormoon HCG. Dit kan ervoor zorgen dat je tot ongeveer de 16^e week misselijk bent.

Wanneer er een ernstige vorm van misselijkheid optreedt, is het van belang dat dit in de gaten gehouden wordt door een verloskundige of arts. Wanneer je namelijk extreem overgeeft zorgt dat ervoor dat je te veel vocht verliest.

Vanaf het 2^e trimester kan onder invloed van het hormoon progesteron maagzuur terugvloeien naar de slokdarm. De kringspier tussen maag en slokdarm is dan verslapt. Een brandend gevoel en irritatie van de slokdarm is het gevolg.

Reflexzonetherapie kan op een sederende manier de maagzone kalmeren en het gehele spijsverteringskanaal ondersteunen.

Daarnaast kan de therapeut indien gewenst, ondersteunende adviezen geven op het gebied van voeding, kruiden, homeopathie of aromatherapie.

Rugpijn en bekkeninstabiliteit

Door gewichtstoename, een andere lichaamshouding en bekkenstand en de zwangerschapshormonen komt er een andere druk op het spier- en beenderweefsel. Een andere lichaamshouding kan rugpijn geven. De rugspieren zijn hard aan het werk om het gewicht van de baby te kunnen dragen. Het hormoon progesteron geeft verweking van het lichaam (beenderen, spieren). Dat is handig voor de baring maar kan ook instabiliteit van de gewrichten veroorzaken. Ook kunnen spierkrampen in de benen hier een gevolg van zijn.

Wanneer het bekken instabiel wordt kan dat bekkenpijn veroorzaken. De pijnklachten en functie stoornissen kunnen verergeren naarmate het bekken instabieler wordt.

Reflexzonetherapie kent verscheidene technieken om de pijn te verminderen.

Obstipatie, constipatie en aambeien

Wanneer de stoelgang vertraagt en de darmen moeilijk gelegeerd kunnen worden, treedt obstipatie op. Onder invloed van progesteron verslappen de spieren en wordt onder andere de dikke darm trager. De dikke darm neemt op die manier meer water op uit de ontlasting, waardoor de ontlasting harder wordt.

Reflexzonetherapie heeft een gunstige uitwerking. De darmzone wordt geactiveerd waardoor de darmen actiever worden en de ontlasting makkelijker het lichaam kan verlaten. Zeker als er sprake is van aambeien is reflexzonetherapie aan te bevelen.

Hoge bloeddruk

Tijdens de zwangerschap kan je bloeddruk ineens hoger worden. Afhankelijk van wanneer het optreedt tijdens de zwangerschap, zul je extra in de gaten gehouden worden. De verloskundige controleert bij elk consult je bloeddruk om deze goed te monitoren.

Reflexzonetherapie werkt ontspannend wat doorwerkt op je bloeddruk, en laat je opgebouwde spanning en stress loslaten. Daarnaast werken reflexzonetherapeuten op de nierreflexzones, wat ervoor gaat zorgen dat je urinelozing zo optimaal mogelijk verloopt.

Oedeem

Hoe verder je in de zwangerschap komt, des te meer kans er bestaat op oedeemvorming, zeker bij warm weer. Je houdt dan veel vocht vast, wat lichamelijke ongemakken met zich meebrengt.

Bij reflexzonetherapie wordt er onder andere gewerkt op de zones van de lymfe. Op die manier wordt het overtollige vocht sneller afgevoerd. Vaak zie en merk je al direct resultaat. Het vocht in de voeten is dan zichtbaar geslonken.

In de loop van je zwangerschap, en zeker dicht op de bevalling, kun je te maken krijgen met onderstaande klachten of ongemakken. Ook hier kan reflexzonetherapie ondersteuning bieden.

Stuitligging

Wanneer je kindje in een stuit ligt, zal de verloskundige of gynaecoloog vanaf 36 weken overgaan tot uitwendig proberen te draaien van je kindje. Het is zinvol om vanaf week 34 of 35 te proberen je kindje te draaien d.m.v. reflexzonetherapie en moxa (een Chinese behandelwijze). Uit onderzoek is gebleken dat het draaien m.b.v. de moxa-techniek een hoger slagingspercentage heeft dan spontaan draaien zonder moxa-therapie.

Overtijd

Wanneer je ruim 40 weken zwanger bent en de bevalling op zich laat wachten is het niet altijd fijn om ingeleid te worden d.m.v. medicatie. Je kunt ervoor kiezen om reflexzonetherapie in te zetten (in overleg met de verloskundige).

Reflexzonetherapie kan ingezet worden in de hoop dat de bevalling op gang komt, en eventuele medicatie overbodig wordt. Sterke stimulatie op specifieke reflexzones kan de bevalling opwekken.

Door middel van bepaalde behandeltechnieken werken reflexzonetherapeuten aan ontspanning van lichaam en geest. De zones van het endocriene hormoonstelsel worden meegenomen in de behandeling. Deze hormonen spelen een grote rol tijdens de bevalling.

Daarnaast wordt er stevig gewerkt op de darm en met name de endeldarmzone. Het is belangrijk dat de endeldarm leeg is op het moment dat de bevalling gaat plaatsvinden. Zo ontstaat er meer ruimte in het geboortekanaal.

Uiteraard biedt dit, net als inleiden, geen garantie. In bijna alle gevallen helpt het wel om even bij jezelf te komen, je te ontspannen, en de baarmoedermond en het bekkengebied

goed te laten doorbloeden zodat je wat fijner de bevalling in kan. Eventuele angsten kan de therapeut soms wat laten verlichten of afnemen.

Postnatale zorg

Elke bevalling is een aanslag op het lichaam. Of deze nu pijnlijk, uitputtend, makkelijk, rustig, snel of heftig is geweest. Alle kunnen verwarrende en/of tegenstrijdige emoties veroorzaken. Het is fijn om na deze gebeurtenis het lichaam weer in balans te kunnen brengen. De balancerende, harmoniserende en herstellende werking van reflexzonetherapie biedt fijne ondersteuning in deze periode.

Reflexzonetherapie kan je helpen om je te ontspannen, hormonen in balans brengen, afvalstoffen te verwijderen, vocht af te voeren, de bekkenbodem te herstellen. De therapie geeft extra energie en kracht.

Tijdens een behandeling is het extra fijn als de baby meekomt en lekker op je buik kan liggen.

Borstvoeding

Moedermelk komt ongeveer 3 dagen na de bevalling op gang. Er kunnen factoren zijn waardoor de melkproductie vertraagd wordt of niet op gang komt, of de toeschietreflex onderdrukt wordt. Bijvoorbeeld door stress, emoties, bezorgdheid, ziekte of vermoeidheid.

Reflexzonetherapie kan hierbij ondersteuning geven door het hormonale stelsel in balans te brengen, ontspanning te brengen in het gehele lichaam met de nadruk op het gebied van de borsten/longen.

Bij stuwing wordt er gewerkt op de reflexzones van de borsten om het gebied soepeler te maken, energie toe te voegen, vocht af te voeren d.m.v. lymfedrainage op de reflexzones.

Na de bevalling is het mogelijk dat je kwaaltjes overhoudt. Als dit het geval is, kun je een reflexzonetherapie behandeling inzetten om de klachten te verminderen. Hierbij kun je denken aan:

- Ischias pijn/bekkenklachten
- Bekkenbodemplachten zoals urineverlies, zwaar drukkend gevoel, pijn
- Vermoeidheid en spierpijn

Postnatale depressie

Depressieve gevoelens na een bevalling zijn zeer serieus te nemen. Een postnatale depressie kan door verschillende factoren veroorzaakt worden. Zo kan het erfelijk bepaald zijn, kunnen bepaalde levensgebeurtenissen aanleiding zijn of de hevige hormonale veranderingen. Wanneer je lijdt aan depressieve gevoelens zet je die niet zomaar opzij. Professionele hulp is hierbij noodzakelijk.

Reflexzonetherapie kan hierbij ondersteuning geven. Het lichaam wordt ondersteund door de ontspanning, je wordt gekalmeerd door 'vasthoudende' en 'aardende' grepen.

De behandeling draagt bij om jezelf terug te vinden. De energie gaat stromen en de hormonen komen weer meer in balans.

Afwijkende menstruatie

Hieronder vallen:

- Oligomenorroe (onregelmatige cyclus)
- Menorragie (extreem veel bloedverlies)
- Dysmenorroe (pijnlijke menstruatie)

Bovenstaande is een opsomming van veelvoorkomende klachten tijdens en na de zwangerschap.

Ervaar je een klacht die hier niet bij staat, neem ook dan contact op met een reflexzonetherapeut bij jou in de buurt. Omdat wij uitgaan van een holistische kijk naar de mens en het lichaam als totaal behandelen via de reflexzones op de voeten kunnen zeer uiteenlopende klachten behandeld worden.

Op de site van de VNRT (Vereniging Nederlandse Reflexzone Therapeuten) vind je gemakkelijk een therapeut bij jou in de buurt. Zie <https://www.vnrt.nl/clienten/overzicht-therapeuten/>

Wanneer je aanvullend verzekerd bent, worden de kosten voor een consult (deels) vergoed. Check hiervoor je polis.

Reflexzonetherapie bij baby's

Baby's kunnen niet praten. En dat kan voor ouders soms enorm frustrerend zijn. Je weet niet wat er aan de hand is en het gehuil gaat je aan je hart. Toch is er iets wat je kunt doen. Masseren van de voetjes helpt niet alleen bij het verstevigen van de band met je kindje. Het werkt tevens bij diverse klachten zoals:

- Obstipatie
- Krampjes
- Harde ontlasting
- Winderigheid
- Betere voedingsopname en toename van gewicht bij te vroeg geboren kindjes
- Astma
- Neusverkoudheid
- Slecht inslapen
- Slecht doorslapen
- Huidproblemen
- Oorpijn

- Klachten bij tandjes krijgen

Babyreflexologie kan direct vanaf de geboorte ingezet worden. Het is een veilige en natuurlijke manier om klachten te verlichten. Naast dat het verlichting biedt, ervaren de meeste baby's het als zeer ontspannen. En omdat jij als ouder erbij bent en lekker met je kindje op de behandeltafel/stoel ligt, is het een relaxmomentje voor jullie beiden.

Raadpleeg altijd een arts wanneer je de situatie niet vertrouwt! Reflexzonetherapie kan ondersteunen maar medisch advies niet vervangen.

Voetenkaart babyreflexologie

Deze voetenkaart laat goed zien waar de reflexzones liggen onder de voeten. De illustraties (voetenkaart babyreflexologie) zijn speciaal voor de VNRT gemaakt.



- 1 Hoofd en tanden
- 2 Sinussen
- 3 Longen
- 4 Maagstreek
- 5 Bovenbuik
- 6 Onderbuik
- 7 Bekken

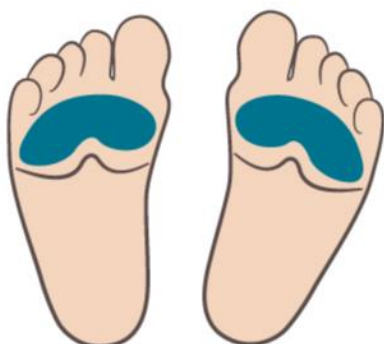


Doorkomende tandjes en de bijbehorende pijn horen bij opgroeiende baby's. Een bijtring kan hierbij wat verlichting geven. In de reflexzonetherapie masseren we de toppen van de teentjes.

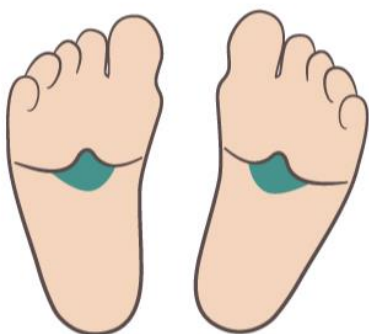
De toppen van de teentjes masseren helpt ook bij hoofdpijn; dit geeft een enorm ontspannend gevoel.



Verstopte holtes kunnen heel vervelend en pijnlijk zijn. Ze kunnen een enorme druk in het hoofdje geven. Daarnaast is er een constante stroom van snottebellen. De pijn kun je verlichten door de onderkant van de teentjes met zachte druk te masseren.



Als je kindje veel hoest, benauwd lijkt te zijn of piepend ademhaalt, kun je de bal van de voet met zachte druk en ronddraaiend masseren. De zone van de longen bevindt zich net onder de tenen.



Wanneer er klachten zijn in de maagzone kan zich dat uiten in misselijkheid, maagproblemen en krampjes. Onder de bal van de voet zit een klein gebied dat correspondeert met de maagstreek, het deel dat tussen de buik en de longen zit. Masseer dit gebied zachtjes.



Een typische babykwaal is darmkrampjes. Daarnaast kan er obstipatie voorkomen, of wordt de voeding moeilijk verteerd. Door het middelste, zachte deel van het voetje tot aan de hiel met zachte druk te masseren kunnen de klachten verlicht of opgelost worden.



Reflexzonetherapie kan zo de spijsvertering ondersteunen. Voeding wordt beter opgenomen, afvalstoffen sneller uitgescheiden en de ontlasting wordt zachter.



De hiel staat voor het bekkengebied. Naast ontspanning kan masseren van dit deel van de voet verlichting geven wanneer een kindje last heeft van de heupjes. Dat kan komen door een snelle groeispuurt of een groeiafwijking.

Bronvermelding

<http://www.stuitlig.nl/wetenschap.php> Over moxa-therapie.