

Hoofdpijn

Chronische lagerugpijn heeft zowel fysieke als psychosociale oorzaken. Ook de gevolgen kunnen zowel fysiek als psychosociaal van aard zijn. Voetreflexzonetherapie is een effectieve behandeling omdat het ingaat op beide aspecten. Door de behandeling van de reflexzones op de voeten worden de spieren en zenuwen in het pijngebied uitgenodigd tot diepe ontspanning. En door de intensieve samenwerking tussen cliënt en therapeut op het gebied van bewustwording wordt de samenhang met psychosociale factoren duidelijk. Dan kan de cliënt nieuwe stappen nemen die leiden tot minder pijn.





Nienke van der Heide is massagetherapeute, cultureel antropologe en schrijfster. In haar praktijk richt zij zich op lichaamsgerichte begeleiding bij hoogbegaafdheid. www.akdjol.nl

Chronische lagerugpijn heeft grote invloed op het leven van mensen. Elke dag opstaan met pijn, bij elke beweging een pijscheut krijgen of verwachten – het kost enorm veel energie en kan de levensvreugde behoorlijk aantasten. Daar komt nog bij dat mensen veel activiteiten niet meer kunnen – of durven – ondernemen. Op termijn kunnen ze hun werk, sociale contacten of belangrijke hobby's verliezen. 'Dat alles geeft stress, en stress heeft een negatieve invloed op de pijn. Zo kom je in een negatieve spiraal terecht. Het is belangrijk om die te doorbreken', zegt reflexzonetherapeut en docent Jeannet Botter. Ze vertelt over haar behandelmethode.

Chronische lagerugpijn en voetreflexologie

Van de voeten naar de rug

In Meppel, waar Jeannet Botters praktijk voor reflexzonetherapie en acupunctuur is gehuisvest, wonen veel mensen die met fysiek zwaar werk rugklachten hebben ontwikkeld. Na een soms lang medisch traject, vaak ook met operaties, blijven veel van hen met chronische pijn kampen. Ook krijgt ze cliënten met een fysiek trauma, zoals een val of een aanrijding, wat kan uitmonden in chronische lagerugpijn. Wanneer de pijn chronisch is geworden en de mogelijkheden tot medisch ingrijpen zijn uitgeput is een andere benadering nodig. Dan staat het herwinnen van ontspanning en vertrouwen in het lageruggebied voorop.

Maar niet iedereen neemt die stap. Uit onderzoek in 2004 blijkt dat veel mensen met chronische lagerugpijn negatieve ervaringen hebben met de gezondheidszorg.^[1] Wanneer de arts geen oplossing voor de pijn meer ziet, voelen zij zich onvoldoende ondersteund en gehoord – en soms zelfs niet geloofd. Vaak houden ze dan op met zoeken, terwijl hun pijn voortduurt. Anderen nemen de stap naar complementaire gezondheidszorg, zoals voetreflexologie. 'Een belangrijk deel van de behandeling zit in de tijd die wij nemen om samen met de cliënt te onderzoeken wat er precies speelt, zowel op fysiek als op psychosociaal vlak', zegt Jeannet. Zo ontstaat een traject waarin de cliënt wordt geholpen om zijn of haar eigen balans te hervinden.

'Zodra iemand mijn praktijk binnenkomt begin ik al met observeren. Hoe loopt iemand, wat is zijn houding, zijn de stappen even groot? En als hij gaat zitten, hoe houdt hij dan zijn rug? Dat geeft allemaal informatie over de oorzaken en gevolgen van de chronische rugpijn. Dan nodig ik de cliënt uit om te vertellen. Wat is volgens jou de oorzaak van je rugpijn?



Jeannet Botter

Vaak weten mensen dat heel goed en zijn ze blij dat er naar ze geluisterd wordt. Mijn vervolgvragen gaan over psychosociale factoren: hoe ziet je leven eruit, is er rust, balans en stabiliteit? Vaak heeft de lagerugpijn een verband met het bekken, de basis. Als die stevig staat kan de rug flexibeler zijn. Maar als je bijvoorbeeld geen woning hebt haalt dat je uit je balans. Of als je een conflict op je werk hebt en je moet opkomen voor jezelf, als je jezelf mag laten zien, heeft dat invloed op je onderrug. Ook als een collega opeens je baas is geworden en je een meer nederige houding aanneemt naar die persoon, kun je dat terugvoelen in je rug. Vervolgens vraag ik de cliënt de knieën hoog op te heffen en naar buiten te draaien. Zo krijgen we de beweeglijkheid van de onderrug in beeld. En dan gaan we naar de bank voor een reflexzonebehandeling.'

>

bij lagerugpijn speelt
spierspanning vaak
een grote rol



Ontspanning van voet, reflexzones en onderrug

‘Als de cliënt op de tafel ligt begin ik weer met kijken: wat is de kleur van de voeten, hoe is de huidstructuur? Wat ik zie koppel ik terug aan de cliënt. Het is belangrijk om de cliënt bij het hele proces te betrekken – duurzame positieve effecten bereik je alleen als je het samen doet. Vervolgens bewerk ik de voet met een aantal ontspanningstechnieken. Zo kan de cliënt wennen aan mijn aanraking van de voeten, dat kan voor sommige mensen heel onwennig zijn.’ Bij lagerugpijn speelt spierspanning vaak een grote rol. Als iemand kan ontspannen door de voetmassage heeft dat ook zijn weerslag op de spanning in de onderrug.

Uit een Iraans onderzoek naar de effectiviteit van voetreflexologie bij chronische lagerugpijn onder verplegers bleek dat de controlegroep die geen reflexbehandeling, maar wel een algemene voetmassage kreeg significant minder pijn ervoer.^[2] De groep die wel een voetreflexzonebehandeling kreeg ervoer echter een nog sterker pijnverminderend effect.

als je rustig en
precies werkt heb
je meer effect

Voetreflexzonetherapie is gebaseerd op de theorie dat door het stimuleren van de vele zenuwuiteinden in de voet het hele lichaam te behandelen is. De gestimuleerde zenuw geeft de prikkel door aan de hersenen en van daaruit wordt er een impuls doorgestuurd naar het bijbehorende orgaan of systeem. Deze impuls zet het orgaan of systeem aan tot actie.

Jeannet vertelt hoe het reflexzonegedeelte van de behandeling in zijn werk gaat: ‘Eerst ga ik controleren wat ik in het voorgesprek heb gehoord en geobserveerd. Hiervoor ga ik de reflexgebieden langs van de wervelkolom, de rugspieren, het bekken en eventueel de organen die benoemd zijn. Ook interessant is het verschil tussen de linker- en rechervoet. Als er links in de onderrug meer pijn is, is dat vaak voelbaar in de linkervoet. En pas dan ga ik aan de slag met het bewerken van de reflexzones. Het doel is om de zones te ontspannen en balans te brengen.’ Jeannet pakt een plastic voet en laat zien waar de reflexzones lopen waar ze mee aan de slag gaat. Het is duidelijk dat Jeannet ook al jaren als docent voetreflexzonetherapie werkt. Zij heeft haar eigen bij- en nascholingsinstituut opgezet en jaren lesgegeven bij Sonneveld Opleidingen aan de vakopleiding tot reflexzonetherapeut. ‘Net als in het lichaam liggen de reflexzones van de spieren in de buitenste laag, de organen liggen dieper. De spieren liggen meer plantair, de wervels op de binnenboog van de voet. Die zijn wervel voor wervel te voelen, zelfs op zenuwniveau. Soms is het echt millimeterwerk. In de eerste behandeling beperk ik me tot de delen van het lichaam die in het voorgesprek zijn benoemd. Anders wordt het al gauw te veel – en weet je ook niet waar het effect vandaan komt. Ik wil graag de reactie voelen in de voet, en van de cliënt horen wat het effect op langere termijn was. Daar pas ik de volgende behandeling op aan.’ >



Jeannet benadrukt het belang van zorgvuldig en rustig werken. 'Als je rustig en precies werkt heb je meer effect. Daarbij voel ik heel zorgvuldig. Wat voel ik onder mijn duim? Verhardt de spier? Dan mag ik zachter werken. Het is echt fingerspitzengefühl, en het gaat in constante wisselwerking met de cliënt. Als er pijn is nodig ik de cliënt uit eens goed door te ademen. En dan is het een kwestie van inspelen op wat zich aandient.'

Steeds meer coachend

Jeannet vertelt over een cliënt ze die afgelopen week voor de derde keer zag. 'Op haar voeten klopte alles, alle zones waren in balans, maar ze bleef de lagerugpijn ervaren. Wat ze vertelde over haar situatie maakte duidelijk dat ze geen veilige basis had. Ze had geen eigen woning en sliep steeds bij verschillende vrienden op de bank. Haar relatie was aan het wankelen en haar financiële situatie was onzeker. Haar leven was zo instabiel dat ze daar eerst mee aan de slag moest voordat haar onderrug tot rust kon komen. Ze vond dat niet leuk om te horen, maar het was wel een belangrijke bewustwording.'

ik gebruik acupunctuur om het lichaam te helpen de stress van de pijn te reduceren

Mensen komen over het algemeen lekkerder van de bank af dan ze erop gingen. 'Het is ook heel fijn om zo te kunnen ontspannen. Dat is soms een hele ervaring, na jaren pijn. Het helpt mensen om te voelen dat het kan, en dat de pijn er niet altijd hoeft te zijn.' Soms nemen de klachten eerst juist toe, dan komen ze stijver de bank af. 'Maar dat moet binnen 48 uur gestabiliseerd zijn. Er moet dan eerst afval opgeruimd worden, pas dan kan er meer beweging komen.'

Gedurende het traject komt er steeds meer ruimte voor coaching op het psychosociale gebied. 'Een cliënt die gisteren kwam, was met haar fiets over de kop gevlogen en terechtgekomen op haar schouders en bekken. De orthopeed kan niets meer doen aan de chronische pijn die ze eraan over heeft gehouden. De reflexbehandelingen geven haar ontspanning in de rug. Maar haar hobby is tuinieren – en als je chronische lagerugpijn hebt heb je dan echt wel een probleem. De reflexbehandelingen geven haar ontspanning in de rug, maar ze zal ook iets anders moeten bedenken voor het tuinieren. Een andere houding aannemen, of een ander soort tuin ontwerpen. Ze zit nu midden in dat proces van heroriënteren.'

Acupunctuur

Ook acupunctuur kan een belangrijke interventie zijn bij chronische lagerugpijn. 'Soms zijn de spierstructuren té gespannen en kom ik er op de voet niet doorheen. Acupunctuur kan dan zorgen dat de stagnatie verzacht, waardoor de reflexgebieden op de voet toegankelijker worden. Het Luo-punt (Blaas 58) is hier goed voor te gebruiken. Het ligt aan de achterzijde van het onderbeen en ontspant de kleinste bloedvaatjes in het verloop van de Blaasmeridiaan. De Blaasmeridiaan maakt vanuit dit punt ook verbinding met de Niermeridiaan. De Nieren zijn ook vaak betrokken bij chronische lagerugklachten. Omdat Blaas 58 op het onderbeen ligt is het ook heel eenvoudig mee te nemen tijdens een reflexologiebehandeling. Daarnaast gebruik ik vaak acupunctuur om het lichaam te helpen de stress van de pijn te reduceren. Stressreductie kan via bepaalde reflextechnieken, maar ook zeker met acupunctuur. Door naalden te prikken en ondertussen op de voetreflexgebieden te werken versterken beide behandelvormen elkaar.'

Jeannet blijft niet eindeloos doorgaan met behandelen. 'Het is niet goed dat mensen afhankelijk worden van de behandeling. Na een aantal sessies ronden we het traject af, en cliënten weten dat ik er ben als het nodig is. Soms is er een terugval, of ontstaat er iets nieuws waardoor we de behandeling kunnen voortzetten. Maar het is belangrijk dat mensen op eigen benen verder kunnen.' ■

Meer informatie: www.birukai.nl

BRONVERMELDING:

1. Verbeek, J., Sengers, M. J., Riemens, L., & Haafkens, J. (2004). *Patient expectations of treatment for back pain: a systematic review of qualitative and quantitative studies*. *Spine (Phila PA 1976)*, 29(20): p. 2309–2318.
2. Eghbali, M., Safari, R., Nazari, F., & Abdoli, S. (2012). *The effects of reflexology on chronic low back pain intensity in nurses employed in hospitals affiliated with Isfahan University of Medical Sciences*. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 17(3): p. 239-43.