Reflexzonetherapie

Wat is de essentie van het beroep
Reflexzonetherapie is een lichaamsgerichte complementaire therapie waarbij reflexzones voeten, handen of oren gerelateerd aan de klachten worden behandeld met gerichte manuele technieken. De reflexzonetherapeut gebruikt aanraking en druk als therapeutische interventie en richt zich daarbij op ontspanning, lichaamsbewustzijn en het ondersteunen van het zelf herstellend vermogen van de cliënt.

Reflexzonetherapie verbetert de doorbloeding, de afvoer van afvalstoffen via het lymfestelsel en stimuleert het parasympatisch zenuwstelsel van waaruit herstel kan plaatsvinden. De reflexzonetherapeut werkt volgens de natuurgeneeskundige filosofie, waarin de eenheid van lichaam en geest centraal staat. De oorzaak van een ziekte is volgens de natuurgeneeskunde gelegen in een verminderde orgaanfunctie, verzuring van het weefsel, voeding, onvoldoende lichaamsbeweging en (onverwerkte) emoties.

Vanuit wetenschappelijk perspectief is het sterkste bewijs voor reflexzonetherapie gerelateerd aan algehele ontspanning van lichaam en geest, meer kwaliteit van leven en een gevoel van welbevinden. Cliënten ervaren na een sessie meer rust, meer energie en een gevoel van harmonie.

Reflexzonetherapeuten aangesloten bij een beroepsvereniging hebben een gecertificeerde vakgerichte beroepsopleiding genoten en zijn tevens geschoold in de medische basiskennis, beide opleidingen zijn op Hbo-niveau. Therapeuten zijn te vinden via de website van o.a. VNRT, RBCZ en KAB.

Wat is de meest voorkomende activiteit van het beroep
Meest kenmerkende techniek waarbij druk wordt toegepast op de diepe fascia is de lopende duim techniek. Andere voorkomende technieken zijn gericht op ontspanning, losmaken van de fascia of stimuleren van de lymfe onder de huid. Reflexzonetherapie kan worden toegepast op voeten, handen, oren en gezicht.

Samen met de cliënt schept de therapeut een veilige omgeving, waarin blokkades kunnen worden losgemaakt. Reflexzonetherapie ondersteunt het lichaam om het losgemaakte op te ruimen en af te voeren. Zo wordt het zelf herstellend vermogen aangesproken en werkt het lichaam toe naar een nieuwe balans. De kracht van reflexologie zit niet alleen in het fysieke aspect, maar werkt door in alle lagen van het bewustzijn.

Voor wie is Reflexzonetherapie geschikt
Reflexzonetherapie is geschikt voor **mensen die ondersteuning zoeken bij stressvermindering, vermoeidheid en pijnklachten. De therapie is ook geschikt voor mensen die een verminderde kwaliteit van leven ervaren door de ziektelast van een chronische aandoening**. Bijvoorbeeld mensen met MS, diabetes II, reumatische aandoeningen en onverklaarbare lichamelijke klachten (SOLK).

Reflexzonetherapie is geschikt voor jong en oud. Veel voorkomende doelgroepen zijn:

- Volwassenen of kinderen met stress of spanning.
- Mensen die moeite hebben met ontspannen.
- Mensen met vermoeidheidsklachten
- Mensen met een slaapstoornis
- Mensen met langdurige pijnklachten of chronische aandoening die naast hun reguliere behandeling extra ondersteuning zoeken.
- Zwangere vrouwen (mits behandeld door een therapeut die hierin is opgeleid).
- Ouderen die behoefte hebben aan een zachte, ontspannende behandeling.
- Kinderen, waarbij de behandeling meestal korter en zachter is

- Mensen die worden of zijn behandeld voor kanker (mits door een gespecialiseerde therapeut, raadpleeg hiervoor het register oncoreflex www.oncoreflex.eu)

Overleg met een arts en/of reflexzonetherapeut bij onder andere:

- acute infecties of koorts;
- trombose of een verhoogd risico daarop;
- ernstige hart- en vaatproblemen;
- open wonden of huidaandoeningen aan de voeten of handen;
- ernstige of onverklaarde klachten die nog niet medisch zijn onderzocht.

Wanneer gaat een cliënt naar een Reflexzonetherapeut
Een cliënt gaat naar een reflexzonetherapeut wanneer hij of zij behoefte heeft aan **ontspanning, ondersteuning van het fysieke , emotionele en/of mentale welzijn of voor aanvullende behandeling naast de reguliere zorg**.

Veel voorkomende redenen zijn:

- Stress, spanning, burn-out en slaap klachten
- Vermoeidheid of een gevoel van uit balans zijn
- Nek-, schouder- of rugklachten
- Spijsverteringsklachten
- Hormonale klachten
- Hoofdpijn of migraine
- Chronische pijnklachten, eventueel naast de behandeling van een arts of fysiotherapeut
- Tijdens of na een periode van ziekte, om ontspanning en herstel te ondersteunen, zoals bij chronische vermoeidheidssyndroom of long covid
- Tijdens de zwangerschap, voor ontspanning of verlichten van bepaalde ongemakken (door een gespecialiseerde therapeut)
- Bij of na behandeling van kanker om bijwerkingen te verminderen, mentale en emotionele ondersteuning (door een gespecialiseerde therapeut aangesloten bij het Netwerk Oncoreflex)
- Voorafgaand aan een operatie of ingreep vanwege spanningsklachten of om complicaties na een operatie of ingreep te verminderen

Wat leert men op de opleiding
Tijdens de opleiding tot reflexzonetherapeut leer je zowel de theorie als de praktische vaardigheden die nodig zijn om cliënten op een professionele manier te behandelen.

Anatomie, fysiologie en pathologie

- Opbouw en werking van het menselijk lichaam.
- Kennis van organen, spieren, gewrichten, spijsvertering, zenuwstelsel, bloedsomloop, lymfestelsel en hormoonstelsel
- Medische basiskennis
- Herkennen van situaties waarin een cliënt moet worden doorverwezen naar een arts of andere zorgverlener
- Natuurgeneeskundige benadering van ziekte, gezondheid en metafysica

Reflexzonetheorie

- De ligging van reflexzones op voeten, handen (gezicht en/of oren, afhankelijk van de opleiding)
- De relatie tussen reflexzones en lichaamsdelen

Druk- en massagetechnieken.

- Klassieke reflexologische technieken zoals de manuele grepen, lopende duim en lymfegrepen
- Energetische technieken
- Opbouwen van een volledige behandeling
- Hygiëne, houding en ergonomisch werken

Therapeutische vaardigheden

- Afstemmen op de emoties en energie van de client
- Luisteren, afstemmen en spiegelen
- Lichaamsgericht observeren (ademhaling, houding)
- Intuïtief afstemmen op wat de client nodig heeft
- Reflecteren op het eigen handelen

Behandeltraject opbouwen

- Intake, behandelplan opstellen, voortgang monitoren
- Grenzen van je eigen deskundigheid kennen en indien nodig doorverwijzen
- Advisering: leefstijl, voeding, mentale belasting, zelfmassage en zelfregie

Communicatie en beroepsethiek

- Professioneel omgaan met cliënten
- Advisering
- Privacy, beroepsgeheim en ethisch handelen

Ondernemerschap (bij veel opleidingen)

- Praktijkvoering
- Dossiervorming, administratie en wet- en regelgeving
- Stage en praktijkervaring

Eindtermen van de opleiding
Focus 1: Zelfstandig toepassen, analyseren, klinisch redeneren, behandelen en verantwoording afleggen voor het eigen handelen.

Categorie	Professioneel basisniveau
Intake en anamnese	Voert zelfstandig een intake uit, verzamelt en interpreteert relevante cliëntgegevens en formuleert een onderbouwde hulpvraag.
Klinisch redeneren	Past klinisch redeneren toe om behandelkeuzes te onderbouwen en herkent contra-indicaties en alarmsignalen.
Reflexzonetechnieken	Past reflexzonetechnieken doelgericht, veilig en methodisch toe en stemt de behandeling af op de hulpvraag.

Categorie	Professioneel basisniveau
Behandelplanning	Stelt een behandelplan op, voert dit uit en evalueert de resultaten met de cliënt.
Communicatie en begeleiding	Communiceert professioneel, informeert de cliënt en ondersteunt eigen regie en zelfzorg.
Preventie en leefstijl	Geeft onderbouwde adviezen over leefstijl, ontspanning en zelfzorg binnen de grenzen van het beroep.
Professioneel handelen	Handelt volgens beroepscode, ethische richtlijnen, wet- en regelgeving en bewaakt de grenzen van de eigen deskundigheid.
Samenwerking	Werkt zelfstandig en stemt af met andere zorgverleners wanneer de situatie daarom vraagt.
Praktijkvoering	Organiseert en beheert een professionele praktijk, inclusief dossiervorming, kwaliteitszorg en administratie.
Onderzoekend vermogen	Gebruikt vakliteratuur en evidence-informed kennis om het eigen handelen te onderbouwen en te verbeteren.
Professionele ontwikkeling	Reflecteert systematisch op het eigen handelen en werkt planmatig aan deskundigheidsbevordering.
Autonomie	Werkt zelfstandig, neemt verantwoordelijkheid voor het volledige behandelproces en legt verantwoording af over professioneel handelen.