

OMGAAN MET PIJN

VAKGROEP REFLEXZONETHERAPIE LIMBURG

Door: Marjo Kuypers & Paulien van Beers

Van 18 tot 24 september 2017 vindt de Internationale Week van de Reflexzonetherapie plaats. In deze week wordt aandacht geschonken aan één bepaald thema. De Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten (VNRT) heeft voor 2017 het thema 'omgaan met pijn' gekozen. Therapeuten van de VNRT geven in het kader van deze speciale week op diverse locaties in Nederland een presentatie over Reflexzonetherapie. Data en locaties vindt u op www.vnrt.nl.

Pijn beïnvloedt het dagelijks bewegen, kost veel energie en vaak is er sprake van een hogere spierspanning. Hierdoor ontstaan er soms ook negatieve gevoelens. De reflexzone therapeut kan u ondersteuning bieden bij het omgaan met pijn en de gevolgen hiervan.

Reflexzonetherapie kan positieve effecten hebben zoals vermindering van spierspanning, meer balans van het zenuwstelsel, verbetering van het functioneren van organen en verlichting van de pijnklachten. Hierdoor kan een algeheel gevoel van welbevinden worden ervaren en een mentale versterking. Dit kan de kwaliteit van leven aanzienlijk verbeteren.

Reflexzonetherapie is een veilige methode en heeft geen bijwerkingen.

Een verhaal uit de praktijk

Een 47 jarige vrouw gediagnosticeerd met reuma op 29 jarige leeftijd heeft al vanaf haar 7e levensjaar klachten. Dit uitte zich door problemen met bewegen, lopen en pijnklachten. Zij heeft diverse operaties ondergaan en heeft 2 knieprotheses en een schouder-prothese.

Vanaf haar 35e jaar kwam zij in contact met een reflexzonetherapeute waar ze regelmatig in haar praktijk behandelingen onderging. In eerste instantie 1 maal per 3 weken en momenteel eens in de 10 weken.

Wat heeft voetreflex mij gebracht:

Reflexzonetherapie geeft mij reeds 12 jaar een enorme ondersteuning zowel fysiek als emotioneel. Ik ervaar in de loop der jaren minder pijnklachten mede door de aanpassingen in mijn voeding.

Daarnaast ervaar ik een verbeterde conditie, deels door een dagelijks intensief bewegingsprogramma van oefeningen van de fysiotherapeut, zwemmen en wandelen.

Er is een goede balans met de reguliere medicatie van de reumatoloog; geen verhoging van ontstekingsremmers en pijnmedicatie.

Door de persoonlijke aandacht en de aandacht voor bewustwording op alle gebieden ben ik als mens zowel fysiek als mentaal sterker geworden. Ik heb meer regie over mijn leven gekregen en voel me minder afhankelijk.

Wat gebeurt er tijdens en na de behandeling:

- * ik ervaar in grote mate rust en ontspanning
- * ik voel aangename tintelingen door mijn hele lichaam
- * ik heb minder pijn
- * ik moet direct na de behandeling plassen.

Na de behandeling:

Zeker een week lang heb ik voordeel op alle fronten: soepele voeten, beter lopen en minder pijn.

Waarom blijf ik gaan:

Als het minder goed gaat met mij, weet ik dat ik altijd bij mijn therapeute terecht kan.

Reflexzonetherapie is voor mij een zeer positieve aanvulling in mijn leven!

Bent u door dit verhaal geïnteresseerd geraakt en wilt u meer informatie, kijk op de site van de VNRT: www.vnrt.nl

Wilt u een kennismakingsbijeenkomst in uw regio bijwonen en direct kennis maken met een van de therapeuten bij u uit de buurt kijk dan op de site van onze vakgroep: www.reflexzonetherapielimborg.nl

