**Behandelingen**

* Voetreflexzonebehandeling
* Traditionele Chinese voetreflexmassage
* Energetische massages
* Voetreflextherapie bij ADHD
* Neuroreflex
* Oncoreflex
* Voetreflex en neuropathie na chemo
* Voetreflex en Hallux Valgus
* Cranio-Sacraal en voetreflexplus
* Hielspoorbehandelingen

Hieronder vind je een uitgebreide beschrijving van alle behandelingen.

**Voetreflexzonetherapie**

Ons lichaam wordt gereflecteerd in onze voeten.
Alle organen, zenuwen, lymfeklieren, hormoonklieren, spieren en gewrichten in het lichaam staan via zenuw- en energie banen in verbinding met een corresponderende plek op de voeten; de reflexzones.

Door met de vingers druk op deze reflexzones uit te oefenen worden de gereflecteerde organen, zenuwen en andere weefsels in het lichaam gestimuleerd. Dit brengt een helende reactie van het lichaam op gang; “het zelfhelende vermogen”. Dit mechanisme wordt door reflexzonetherapie gestimuleerd omdat het de bloed- en energiedoorstroming bevorderd. Hierdoor worden afvalstoffen sneller afgevoerd en voedingsstoffen beter aangevoerd. Daarnaast zorgen de behandelingen voor diepe ontspanning.

Alle behandelingen worden voorafgegaan door een warm voetbad om de doorbloeding te stimuleren. Ik voeg er heerlijke etherische oliën en magnesiumvlokken aan toe.

De reflexzonebehandelingen kunnen ingezet worden bij klachten van; het hoofd, spieren- en gewrichten, spijsverteringsklachten, problemen met hart- en bloedvaten, het immuunsysteem, de luchtwegen, hormonale klachten, het urinewegsysteem, of het immuunsysteem.

**Traditionele Chinese voetreflexmassage**

Achter de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM) zit een holistisch mensbeeld waarin lichaam, geest en emotie onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden zijn en elkaar wederzijds beïnvloeden. Emotionele problemen zoals angst of verdriet kunnen leiden tot orgaanproblemen. Omgekeerd kunnen lichamelijke klachten als rugpijn ook zorgen voor mentale problemen.

**Meridianen en accupunctuurpunten**

Meridianen zijn energiebanen waardoor Qi stroomt; levensenergie. Een goede doorstroming van Qi in de meridianen bevordert lichamelijke, emotionele en spirituele gezondheid. Wanneer er blokkades ontstaan kan de Qi niet goed stromen en ontstaan er klachten.

De 12 hoofdmeridianen zijn gekoppeld aan een specifiek orgaan die met de aanvoer van Qi in goede conditie worden gehouden.

Door verschillende oorzaken treden er verstoringen op; ziekte, een ongezonde leefstijl, aanleg of het klimaat veroorzaken disbalans.
Meridianen hebben ook een psychisch component; zo resoneert de meridiaan van de Long met de emotie verdriet, de Nier met angst, de Lever met woede, de Milt met piekeren en het Hart met overmatige vreugde. Bij heftige of langdurige emoties wordt de natuurlijke beweging van Qi verstoord waardoor het bijbehorende orgaan aan kracht verliest.

Accupunctuurpunten zijn punten op de meridianen waar je de stroom van de Qi kunt sturen. Door deze te masseren (bij accupunctuur wordt een naald gezet) verandert de stroom van Qi in de meridiaan. Het kan de stroom versterken, verminderen of in een andere richting sturen. Dit beïnvloedt delen in het lichaam die door de meridiaan gevoed worden. Organen worden versterkt, je wordt je bewust van (onverwerkte) emoties en bent beter in staat deze aan te gaan en los te laten.

**Energetische Massages**

Deze zachte massages zijn gericht op mentale, emotionele en spirituele lagen.
Ik gebruik vier energetische massages:

* De Metamorfosemassage
* De Polariteitsmassage
* De Chakramassage
* De Zonnevlechtmassage

**Metamorfose massage**

Dit is een zachte massage op de reflexzone van de wervelkolom op de voeten, handen en het hoofd.
Een metamorfosemassage helpt je om bij jezelf naar binnen te gaan en daar te voelen en te ervaren wie je in wezen bent. Je komt weer in contact met jezelf en ziet de mogelijkheden die in jou aanwezig zijn.

De metamorfosemassage is onder andere geschikt voor:

* Alle veranderingsprocessen
* PMS
* Menopauze
* Stervensbegeleiding
* Huilbaby’s
* Traumaverwerking

**Polariteitsmassage**

Deze energetische massage is ontwikkeld door de Amerikaanse chiropactor, reflexoloog en natuurarts Dr. Randolph Stone. Hij ontdekte dat ons lichaam, net zoals de aarde over polen beschikt die geladen zijn.

Polariteitsmassage heeft als doel de energie, de levenskracht die tussen deze polen en dus door ons lichaam stroomt, in evenwicht te brengen. Door een blokkade kan er ergens teveel of te weinig energie zitten waardoor je uit balans raakt en klachten krijgt. De polariteitsmassage brengt de energiestroom tussen de twee polen weer op gang. Het kan worden ingezet bij:

* Lichamelijke klachten die zich in een specifiek deel van het lichaam voordoen zoals hoofdpijn of pijn aan één kant van het lichaam
* Verwerken van traumatische ervaringen
* Verslavingen
* Overactief zenuwstelsel
* Depressie.

**Chakramassage**

Via de chakra’s neem je energie op uit de omgeving en zend je energie uit naar de omgeving. Ze fungeren als transformatoren die energie met een hoge trillingsfrequentie omzet in een lager niveau.

Elk chakra wordt in verband gebracht met een belangrijk zenuwnetwerk en een hormoonklier. Ze zorgen voor hormoonproductie waardoor ze invloed hebben op ons lichamelijk en geestelijk welzijn.

 De 7 chakra’s bevinden zich tussen het stuitje en de kruin.

Per levensfase ligt de nadruk op één chakra die energie genereert voor onze ontwikkeling. Een goede ontwikkeling is echter wel afhankelijk van goede omstandigheden.
Kwaliteiten kunnen in de kiem worden gesmoord als er sprake is van disharmonie, vaak door angst of schaamte.

 De zeven chakra's:

1. Wortelchakra,

Hormoonklier: Bijnier.

In harmonie: Als je opgroeit in liefde, veiligheid en vertrouwen leg je de basis van vertrouwen in jezelf en de wereld om je heen. Je voelt; "ik mag er zijn".

Disharmonie: Je kunt je snel onveilig voelen, durft geen ruimte in te nemen, je kunt niet goed aarden!

Lichamelijk: Zware vermoeidheid en burn-out; de bijnieren maken stresshormonen aan die te maken hebben met overleven en stress.

1. Heiligbeenchakra

Hormoonklieren: Geslachtsorganen.

Harmonie: Een scheppende en seksuele energie. Je durft je over te geven aan de ander.

Disharmonie: je durft je niet meer vrijuit te uiten en voelt je geremd. Problemen op seksueel gebied. Blokkades in het heiligbeenchakra worden vaak veroorzaakt door problemen in de pubertijd, bijvoorbeeld door de afwijzing of gepest worden.

Lichamelijk: Problemen met de dunne darm, onderrug, geslachtsorganen, nieren en blaas.

1. De Zonnevlecht

Hormoonklier: Alvleesklier.

Harmonie: Sterke levenskracht, zelfvertrouwen en wilskracht. Je kunt goed grenzen stellen en hebt krachtig “ik” gevoel.

Disharmonie; gebrek aan vuur en vitaliteit, weinig zelfdiscipline, je legt de macht bij de ander neer en bent niet assertief.

Lichamelijk: Diabetes en hypoglycemie.

1. Hartchakra

Hormoonklier: Thymus.

Harmonie: Je houdt onvoorwaardelijk van jezelf en de ander. Je kunt van de ander houden zonder er ook maar iets voor terug te krijgen.

Disharmonie; Je geeft de ander iets omdat je zoekt naar erkenning. Je gaat over je eigen grenzen omdat je bang bent dat je wordt afgewezen.

Lichamelijk: Problemen met het afweersysteem als auto-immuunziektes, hartinfarct, hoge of lage bloeddruk en hartritmestoornissen.

1. Keelchakra

Hormoonklier: Schildklier.

Harmonie: Je kunt goed luisteren en communiceren, goede zelfreflectie, je drukt jouw gevoelens goed uit. Je bent trouw aan jezelf en bent in staat anderen te inspireren.

Disharmonie: De verbinding tussen denken en voelen is geblokkeerd. Je bent vooral op het rationele gericht en drukt jouw gevoelens weg. Het kan ook zijn dat je moeite hebt met het ordenen van jouw gevoelens. Soms stil en schuchter, soms heel veel praten.

Lichamelijk: Schildklieraandoeningen; te snel of te traag werkend, keel-, neus-, oorklachten, problemen met gewrichten.

1. Voorhoofdschakra

Hormoonklier: Hypofyse.

Harmonie: Je hebt een sterke intuïtie en grote wijsheid. Je denkt en spreekt zonder ruis op de lijn.
Vaak doorzie je hoe de processen lopen en kun je van te voren voelen wat er gaat gebeuren. Synchroniciteit: Je ziet de boodschappen die zich kenbaar maken.

Disharmonie: Je blijft star bij jouw eigen overtuigingen, geen open geest. Het kan ook zijn dat je juist helemaal op de spirituele wereld bent afgestemd waardoor je gaat zweven.

Lichamelijk: Hoofdpijn, slapeloosheid.

1. Kruinchakra

Hormoonklier: Epifyse.

Harmonie: Je handelt vanuit jouw levensmisse, je verwelkomt elke verandering als onderdeel voor spirituele groei. Innerlijke rust, je voelt je verbonden met jezelf en de wereld om je heen

Disharmonie: Je voelt je doelloos, ziet elke verandering als een nieuw obstakel, leeft in weerstand en handelt vanuit jouw ego zelf.

Lichamelijk: Chronische vermoeidheid, slapeloosheid, duizeligheid, verwarring.

 **Zonnevlechtmassage**

Zonnevlecht is de naam van zowel de chakra als van een zenuwknoop; de Solar Plexus.

De zonnevlechtchakra is gekoppeld aan de alvleesklier, het beïnvloedt de spijsvertering.
De alvleesklier produceert de hormonen glucagon en insuline waarmee onze bloedsuikerspiegels in balans worden gehouden.

De zonnevlechtchakra is het krachtcentrum van waaruit je jezelf in de wereld neerzet; als het goed functioneert voel je je sterk en ga je gezonde en voedende relaties aan.

Schaamte blokkeert de Zonnevlecht; je voelt je geremd en bent snel uit het veld geslagen. Vaak zit hier angst onder, bang om te falen. Dit ontneemt je alle spontaniteit en maakt je te gespannen om goed uit de verf te komen. Bij dominante mensen voel je je vaak overruled en ontbreekt het je aan kracht om assertief te zijn.

 Via de zonnevlecht neem je waar wat anderen voelen, je pikt emoties van anderen op. Wanner de stemming negatief is voel je “gevaar” en krijg je een onaangenaam gevoel in je buik; de Zonnevlecht verkrampt. Je kunt ook een heel prettig gevoel in je buik krijgen als er sprake is van positieve stemming zoals verliefdheid, dan staat het staat helemaal open.

De zonnevlecht reageert dus sterk op spanning en stress maar ook op prettige emoties. Met de voetreflexmassage kun je de spanning op een dieper niveau behandelen.

Zonnevlechtmassages zijn in te zetten bij;

* alle vormen van spanning en stress
* burn-out, spijverteringsklachten
* diabetes en hypoglycemie.

**Voetreflextherapie bij ADHD en Dyslexie**

Steeds meer kinderen krijgen te maken met ADHD en/of Dyslexie, een aantal heeft last van beide. Er lijkt een overlap te bestaan.

“Total health” heeft een speciale massage ontwikkeld voor kinderen met ADHD of Dyslexie. Bedoeld als ondersteuning en niet als vervanging van de reguliere gezondheidszorg.

Met een positieve kijk en aanpak probeer ik de symptomen van kinderen en ook volwassenen te verminderen of te laten verdwijnen.

De voetreflexmassage zorgt voor een vermindering van prikkelgevoeligheid. Het parasympathisch zenuwstelsel wordt gestimuleerd wat leidt tot ontspanning, verbeterde spierspanning, lichaamshouding en ademhaling.

Er ontstaat meer innerlijke rust, de wirwar aan gedachten en emoties maken plaats voor een positief gedachtenpatroon.

**Neuroreflex**

Bij veel pijnklachten speelt het zenuwstelsel een centrale rol.
Neuroreflex richt zich op reflexpunten die het centrale zenuwstelsel beïnvloeden.
Via het ruggenmerg in de wervelkolom gaan de zenuwbanen naar de organen, spieren en systemen zoals het ademhaling- spijsvertering- of hormonale systeem.
Als er een blokkade zit op één van deze zenuwbanen kan deze verschillende soorten klachten veroorzaken.
Wanneer een zenuw geblokkeerd is kan het reflexpunt zeer pijnlijk zijn.
Door het innerveren van de betreffende zenuwbanen wordt de zenuw aangezet om informatie weer te laten stromen waardoor het lichaam zelf de kans krijgt de balans weer te herstellen.

Het is een energetische en holistische therapie waarbij ervan uit wordt gegaan dat lichaam,
geest en ziel één dynamisch geheel zijn.
De werking van neuroreflex kan dan naast fysiek niveau ook effect hebben op emotioneel, mentaal en zielsniveau.

Neuroreflex is toe te passen bij veel verschillende klachten zoals;

* Pijnklachten in het wervelkolom en gewrichten
* Prikkelbare darm
* Huidklachten als gordelroos
* Duizeligheid
* Hoofdpijn
* Nierproblemen
* Zenuwpijn

**Oncoreflexologie**

Deze behandelingen zijn bedoeld voor als je de chemotherapieën achter de rug hebt.

Na alle behandelingen ben je natuurlijk opgelucht dat ze voorbij zijn. Maar als je jouw leven van vóór de ziekte weer wilt oppakken blijkt misschien dat er veel is veranderd en dat jouw oude leven niet meer bestaat; er zal een nieuwe balans gevonden moeten worden.
Het is heel goed mogelijk dat het vertrouwen in jouw lichaam weg is en dat het best eng is om er alleen voor te staan nu je niet meer onder behandeling staat.

Daarbij kun je in de herstelfase nog last hebben van nare bijwerkingen zoals vermoeidheid, huidproblemen, neuropathie, oedeem of neerslachtigheid.

De oncoreflexmassages zijn vooral gericht op:

* Ontgiften
* Opbouwen immuunsysteem
* Verminderen vermoeidheid
* Specifieke klachten aanpakken
* Emotionele stabiliteit versterken

 **Voetreflex en neuropathie na chemo**

Na de chemobehandelingen is neuropathie en bewegingsproblemen van voet, enkel en onderbeen een veel voorkomend probleem.

Pijn of een doof gevoel in de voeten en kan een grote impact hebben op je leven.
Met behulp van speciale massagetechnieken worden de chemoresten die op de zenuwuiteinden zitten losgemaakt en afgevoerd waardoor de klachten afnemen.

De behandelingen zijn vooral gericht op:

* Herwinnen van de beweeglijkheid van de voeten.
* Afvalstoffen rond de zenuwen losmaken en afvoeren.
* Verbeteren van de doorbloeding.
* Vertragen van de aantasting van de zenuwuiteinden.

**Voetreflex en Hallux Valgus**

Bij een Hallux Valgus groeit de grote teen scheef, in de richting van de andere tenen. Er ontstaat een pijnlijke knobbel die uitsteekt aan de zijkant van de voet.
De Slijmbeurs die als een bescherming van de grote teen dient kan door de druk gaan ontsteken.
Dit wordt vaak ervaren als pijnlijke steken of brandende pijn.

Behalve problemen met het kopen van schoenen heeft het ook grote gevolgen voor het afwikkelen van de voet en daardoor heeft het invloed op lichaamshouding.

Als je een Hallux Valgus hebt ontzie je de pijn vaak door op een andere manier te lopen; het normale, natuurlijke looppatroon wordt verstoord waardoor er klachten in de voet maar ook hogerop in het lichaam ontstaan. Zo heeft het heeft effect op het bekken en SI-gewricht.

Dit heeft dan weer gevolgen voor de rug, schouders, nek en uiteindelijk je hoofd. Zo’n schijnbaar klein gewricht kan dus verantwoordelijk zijn voor veel klachten hogerop in het lijf.

De specifieke behandelingen bestaan uit:

* Voetreflexmassages
* Oefeningen
* Voorlichting
* Medical Taping
* Schoenadvies

**Cranio-Sacraal-Voetreflexplus**

De cranio-sacraal-voetreflexplus behandelingen zijn helend voor lichaam en geest en kunnen een hele goede ondersteuning zijn bij chronische klachten.

Ze zijn onder andere effectief bij klachten als: hoofdpijn, stress, spijsverteringsklachten, vermoeidheid, depressie, verdriet, ADHD, angst, rug- nekklachten of onverklaarbare klachten.

Ik behandel het cranio-sacraal systeem op het lichaam én op de voeten via de reflexzones. Het is een zachte behandeling dat zorgt voor diepe ontspanning.

Cranio staat voor de schedel (Latijns=Cranium) en sacraal staat voor het heiligbeen (in Latijns Sacrum) dat zich vlak boven het stuitje bevindt en het wervelkolom.

Het cranio-sacraal systeem bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg, de hersen- en ruggenmergvliezen. De hersen- en ruggenmerg vliezen. Tussen deze vliezen stroomt het cranio-sacraal vocht in een bepaald ritme.

Dit ritme wordt gecreëerd door een pompsysteem dat hersenvocht uit de ventrikels de hersenen in pompt. Net als onze bloedsomloop heeft het een boven- en onderdruk beweging wat het wordt cranio-sacraal ritme genoemd wordt. Het voelt als een eb- en vloedbeweging.

Het buitenste van de drie vliezen waar het vocht doorheen stroomt is het harde vlies dat bestaat uit bindweefsel. Omdat bindweefsel zich in ons hele lichaam bevind kunnen we het cranio-sacraal ritme ook op andere plekken van het lichaam voelen.

Naast de ademhaling en de hartslag is dit cranio-sacraal ritme de derde vitale levensfunctie van het lichaam, onze levensenergie is eraan verbonden. Het cranio-sacraal ritme wordt beschouwd als de ademhaling van het zenuwstelsel.

Het is van vitaal belang dat cranio-sacraal vocht goed kan doorstromen zodat de cellen voorzien worden van voedingstoffen en levensenergie en dat afvalstoffen worden afgevoerd.

Blokkades worden veroorzaakt door lichamelijke of emotionele trauma’s. Het lichaam slaat namelijk spanning op (celherinneringen).

Bij een trauma of ongeval zal ons lichaam eerst zelf proberen ervan te herstellen. Zoals je herstelt van de griep zal je ook emotionele kwetsuren te boven komen; ons lichaam en onze geest zijn in staat zichzelf te genezen.

Maar als de wond te diep is, het verdriet te groot of de stress te lang aanhoudt, gaat het lichaam over op een andere manier van verwerken.
Dan wordt de spanning niet meer afgevoerd maar wordt het in het ergens in het lichaam in bindweefsel opgeslagen. Doordat het bindweefsel dan zijn elasticiteit verliest wordt het cranio-sacraal ritme verstoord.

Deze verstoringen kunnen fysieke of emotionele klachten veroorzaken. Je krijgt bijvoorbeeld steeds vaker last van een stijve nek, hoofdpijn, vermoeidheid, spijsverteringsklachten of neerslachtigheid.

Door middel van zachte aanrakingen komt er ontspanning, je wordt je bewust van de oorzaak van de spanning waardoor je het los kunt laten. Er ontstaat weer ruimte waardoor de levensstroom weer vrijuit kan stromen; het lichaam en de geest worden aangezet tot genezen.

**Hielspoorbehandeling**

Als  je vlammende pijn onder je voet hebt die het ergst is als je net uit bed komt of een tijd hebt gezeten dan is de kans groot dat je hielspoor hebt.

Hielspoor is een ontsteking van het botvlies bij de aanhechting van de peesplaat. Deze peesplaat loopt vanaf je tenen naar de hiel. Deze wordt tijdens het lopen voortdurend uitgerekt waardoor de aanhechting bij het hielbot onder grote druk komt te staan. Dit veroorzaakt een geïrrriteerd botvlies dat uieindelijk gaat ontsteken.

Oorzaken:

* Overbelasting
* Verkorte of stijve kuitspieren
* schoenen met slechte demping
* Schoenen met stijve zool die niet goed afwikkelt
* Artrose
* Afname van veerkracht hielkussen
* Staand beroep
* zittend beroep
* Overgewicht
* Hormoonwisselingen

Ik behandel eerst de kuiten: langer maken van de kuitspier en behandeling van de triggerpoints. dit zijn pijnlijke knopen in de kuitspieren.
Daarna behandel ik de hielspoor op de voet.
Ik werk als volgt:

* Voetenbad met magnesium
* Massage kuit met triggerpoints
* Opwarmen kuit
* Voetmassage met triggerpoints
* Geven van strekoefeningen