



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

Slecht slapertje? Voetreflexologie kan helpen!



© thinkstock.

Kato, de dochter van Goed Gevoelcorrector Emilie, kampt al jaren met slaapproblemen. Emilie en haar partner bijgevolg ook. Toen ze hoorde dat causale voetreflexologie soelaas kan bieden, begon ze te duimen. En wij met haar.

Wat is causale voetreflexologie?

Reflexologie is zo oud als de straat. Misschien zelfs ouder, want archeologen hebben tekeningen teruggevonden van oude Egyptenaren die elkaars handen en voeten masseren. Pasten zij al voet- en handreflexologie toe? Wie zal het zeggen? Wat wel vaststaat, is dat voetreflexologie zoals we de gezondheidstechniek nu kennen z'n roots heeft in het werk van de Amerikaanse neus-keel-oorarts William Fitzgerald (°1872). De dokter ontdekte dat hij bepaalde delen van het lichaam kon verdoven door op specifieke zones van de voeten druk uit te oefenen. Gewapend met zijn ondervindingen deelde hij het lichaam op in tien verticale zones of energiebanen - vijf links, vijf rechts - die nu nog steeds gebruikt worden in de voetreflexologie.

Standaard vs causaal

De standaard voetreflexologie behandelt het lichaam door pijnlijke punten te masseren, in een poging de geblokkeerde energie die erachter zit vrij te maken en de verstoorde werking van het gelinkte orgaan te helen. Maar er bestaat ook zoets als causale

voetreflexologie, een variant die ontwikkeld werd door de Belgische An De Mulder. Voetreflexologe Sabrina Mattan past de causale therapie al geruime tijd toe, bij kinderen en volwassenen, en benadrukt dat het verschil tussen beide vormen groot is: 'Stel dat je een maagprobleem hebt. Een klassieke voetreflexoloog blijft doorwerken op de voetzone die met de maag gelinkt is. Een causale voetreflexoloog daarentegen gaat al snel die pijnlijke zone verlaten om op zoek te gaan naar de oorzaak van de pijn.'

Niet iedereen gelooft in voetreflexologie. Tegenstanders werpen op dat de behandeling niet meer is dan een deugddoende voetmassage. En het is natuurlijk een massage. Maar wel eentje met meer dan ontspanning als doel. Sabrina: 'Elk orgaan beweegt op z'n eigen manier, het ene pulseert, het andere gaat heen en weer ... Maar door bijvoorbeeld ziekte, een operatie, littekenvorming, toxiciteit ... kan die beweging verminderen, waardoor het orgaan niet optimaal functioneert. Door de voeten, en dus de zones die met de te behandelen organen gelinkt zijn, te masseren, kunnen we de beweging teruggeven aan de organen. We gebruiken hiervoor verschillende diepgaande massagetechnieken, afhankelijk van het te behandelen lichaamsdeel.'

Ook geschikt voor kinderen

Mensen van alle leeftijden kunnen een beroep doen op een causale voetreflexoloog. Maar kinderen blijken er het snelst resultaat mee te boeken. Sabrina: 'Alle therapieën bereiken sneller hun doel bij kinderen dan bij iemand van zeventig die een rugzak vol bagage meedraagt. Bij een volwassene moet je eerst die rugzak leegmaken, bij een baby of kind niet, waardoor je heel snel naar de oorzaken van de problemen kan gaan. Bij een eerste behandeling probeer ik het hele lichaam af te tasten: zijn er zones die hard of stug aanvoelen? Baby's zeggen niet of iets pijn doet, maar hun voetjes horen zacht te zijn. Zijn die voetjes gespannen, dan weet ik dat er wat aan de hand is. Voelt een zone hard aan, dan probeer ik verbanden te leggen in het lichaam en op oorzaken te werken door de voeten te masseren. Zodra ik merk dat er in een zone op de voet beweging ontstaat, dat de zone zachter wordt of dat er kristallen vrijkomen, weet ik dat ook in het gelinkte orgaan weer beweging gekomen is. Bij een tweede behandeling weet ik al waar de zwakke zones liggen en kan ik meer gefocust werken op de specifieke problemen.' Een causale voetreflexoloog biedt hulp bij een heel gamma aan (kinder)klachten, zoals kolieken, reflux, stoelgang-, spijsverterings-, groei- en huidproblemen, zindelijkheid, hoofd- en buikpijn, valse kroep, slapeloosheid, maar ook ticks, woedeaanvallen, angsten, nachtmerries, ADHD, concentratiestoornissen en uitstelgedrag.

Niet geschikt voor ...

Maar voorzichtigheid blijft geboden, want bij onder andere deze aandoeningen is de behandeling niet aangewezen: kanker, type 1 diabetes, hartkwalen, epilepsie, auto-immuunziekten, koorts. Ook zoiets eenvoudigs als buisjes in de oren is een contra-indicatie, waarschuwt Sabrina, want de buisjes zouden door de behandeling kunnen loskomen.

Kan voetreflexologie je baby al helpen nog voor hij geboren is? Helaas niet, want voetreflexologen behandelen geen zwangere vrouwen. Sabrina: 'Ik ben zelf zwanger en tot mijn grote ergernis mag ik niet op mijn voeten werken. Want door bepaalde organen meer in beweging te brengen, kunnen er in de baarmoeder contracties ontstaan. Maar ook een behandeling op de hormonen kan contracties uitlokken. En dat wil je natuurlijk absoluut vermijden!'

Voorkomen is beter?

Causale voetreflexologie is niet alleen geschikt om de oorzaak van problemen te behandelen, je kan ze er ook mee voorkomen, volgens Sabrina Mattan. 'Bij iedereen is er werk aan de winkel, we hebben allemaal zwakke punten. Maar je moet niet wachten tot

die zwakke punten grote klachten veroorzaken. Vandaag hebben we hoofdpijn, morgen kniepijn, overmorgen speelt onze spijsvertering ons parten, er is altijd wel iets. Als ik vind dat mijn dochter hongerig is, geeft mijn man vaak een signaal: 'Doe haar voetjes nog eens?' Maar ik behandel ook kinderen die zelf naar een sessie vragen als ze er nood aan hebben.' Luisteren naar je kind of als ouder zelf proberen aan te voelen wat je zoon of dochter nodig heeft, dat is dus het devies bij causale voet- reflexologie.

Door Ann Willems

10/07/15 15u18

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.