



**Marike te Lintelo** studeerde Gezondheidswetenschappen aan de Universiteit van Maastricht en is voetreflexPlus-therapeut, coach en docent bij Total Health Academy. Zij heeft haar eigen praktijk in Leidschendam waarin zij cliënten begeleidt naar vitaliteit en balans.

## RESUMÉ

### VRAAG:

Wat kan voetreflexPlus-therapie betekenen voor de behandeling van de neveneffecten van corona en de geldende coronamaatregelen?

### BEVINDINGEN:

Voetreflexologie werkt fysiek op ontspanning, verbetert de bloed- en lymfedoorstroming en beïnvloedt zenuwstelsel op positieve manier. Daarnaast kan er gewerkt worden op basis van de meridianenleer en de energetische geneeskunde zoals bijvoorbeeld het chakrasysteem.

### BETEKENIS:

Voetreflextherapie helpt bij het herstel van emotionele balans en veerkracht door klachten als gevolg van angst en onzekerheid te verminderen en het zelfgenezend vermogen te stimuleren.



# Voetreflexologie in tijden van corona



Het afgelopen jaar stond voor iedereen in het teken van corona. Ook in mijn praktijk heb ik neveneffecten van de coronamaatregelen ervaren, er kwamen veel cliënten die vastliepen. Hun klachten waren bijna één op één terug te voeren naar stress die werd veroorzaakt door angst voor het coronavirus en de effecten van de maatregelen. In een tijd waarin de reguliere zorg vooral gericht was op de bestrijding van corona, wisten steeds meer mensen de weg naar de complementair therapeut te vinden. Belangrijk, want wij kunnen juist in deze tijd van onzekerheid en angst veel betekenen.



**D**e overheidsmaatregelen om de verspreiding van corona tegen te gaan, zorgen ervoor dat het voor veel mensen steeds moeilijker is te relaxen en vertrouwen te hebben. Ik merk dat cliënten het gevoel hebben overgeleverd te zijn. Dat ze zelf geen of weinig invloed hebben op hun gezondheid. Die gevoelens kunnen ook gezondheidseffecten hebben. Juist dan is het belangrijk dat mensen voelen wat goed voor ze is en dat ze doen wat bij ze past. Want dat geeft een gevoel van ontspanning, wat een katalysator is voor het versterken van het immuunsysteem. Ook een voetreflexPlus-behandeling ontspant en kan bijdragen aan het vergroten van het bewustzijn waardoor mensen weer meer in contact komen met zichzelf en grip krijgen op hun leven. Dit is belangrijk voor het herstel van het vertrouwen, wat weer samenhangt met het aanspreken van het zelfgezend vermogen en het vergroten van de vitaliteit.

**Voetreflextherapie is een eeuwenoude** behandelmethode waarbij de reflexzones van de voet gemasseerd worden. Deze corresponderen met de organen en systemen in het lichaam. Door de massage wordt het zelfgezend vermogen vergroot, worden de doorbloeding en energiestroom bevorderd en worden afvalstoffen afgevoerd, waardoor 'het systeem' weer gaat stromen en de immuniteit versterkt. Als voetreflexPlus-therapeut vul ik de voetreflexbehandeling aan met een massage van de meridianen uit de Traditionele Chinese Geneeskunde. De toegevoegde waarde hiervan is dat naast de reflexzones ook de meridianen – de energiebanen met daarop de acupunctuurpunten, en daarmee de organen die ermee in verbinding staan – worden gestimuleerd. Deze punten behandelen met massage, acupressuur, zorgt naast fysieke ook voor mentale en emotionele stroming en balans. Daarnaast geef ik als voetreflexPlus-therapeut ook massages op voet en onderbeen gericht op het energetische systeem, zoals bijvoorbeeld een chakramassage. Ook dit zorgt voor een betere energetische doorstroming.

**Voetreflexologie kan in deze** tijd van coronamaatregelen dus een helende werking hebben op verschillende vlakken. Het heeft om te beginnen een sterk preventieve werking. Doordat de immuniteit wordt versterkt, wordt de kans op het binnendringen van het virus kleiner. Voetreflexologen hebben hier de mogelijkheid om verschillende massages te geven. Bijvoorbeeld een massage van het lymfestelsel. Het lymfestelsel kun je zien als de grote stofzuiger en verdedigingssysteem van het lichaam. Het helpt voorkomen dat ziekteverwekkers, zoals virussen, ons lichaam binnendringen en verspreiden. Ook reageert het lymfesysteem met bijvoorbeeld koorts en zwelling om het systeem schoon te houden. Massage van de reflexzones van de lymfe brengt de reiniging

'het afgelopen jaar zijn er opvallend veel cliënten gekomen die met angst, rouw en eenzaamheid te maken hebben'

op gang waardoor de weerstand wordt verbeterd. Een massage van het lymfestelsel kan goed worden aangevuld met adviezen waarmee de cliënt zelf kan zorgen voor een goede gezondheid. Daarnaast heeft massage van de zones van de spijsvertering ook een positief effect op de weerstand. Tachtig procent van het immuunsysteem bevindt zich immers in de darmen.



**Ook het besef dat** gedachten krachten zijn, kan helpen bij een betere mentale en fysieke gezondheid. Dr. Joe Dispenza is een neurowetenschapper die onderzoek doet naar de kracht van gedachten en de invloed op gezondheid en welzijn van de mensen.<sup>[1]</sup> Uit de onderzoeken wordt duidelijk dat wat iemand vaak denkt en voelt invloed heeft op zijn algehele gezondheid. Een mooi effect van de voetreflexbehandelingen is dat cliënten mij na een massage aangeven dat zij rust ervaren en daardoor weer contact kunnen maken met zichzelf en met positieve gedachten. Dat ze weer gaan zien wat er wel kan en welke invloed ze zelf op hun gezondheid hebben. Ook dat heeft een grote preventieve werking.

**Het afgelopen jaar zijn** er opvallend veel cliënten gekomen die met angst, rouw en eenzaamheid te maken hebben. Angst om corona te krijgen, iemand te verliezen of angst om het vergroten van een bestaand ziektebeeld omdat ze niet terecht kunnen in het reguliere circuit. Ook is er angst dat kinderen een achterstand oplopen op school of op sociaal terrein. Zorgwekkend is dat ouders aangeven dat jonge kinderen met depressieve gevoelens rondlopen. Rouw kent vele vormen: verlies van een dierbare waar ook niet altijd afscheid van kon worden genomen, verlies van je baan, gezondheid, je relatie, vrienden of andere zekerheden. Rouwen is al moeilijk genoeg, in deze tijd merk ik dat het extra zwaar lijkt te zijn vanwege minder fysieke troost van sociale omgeving en doordat veel gewoonte-activiteiten ook wegvallen. Gevoelens van eenzaamheid worden ook vaak benoemd. Bijvoorbeeld door mensen die (veel) alleen zijn, maar ook omdat ze de sociale contacten op het werk en van vriendschappen missen. Allemaal factoren die stress veroorzaken en uiteenlopende klachten geven zoals slapeloosheid, hoofdpijn, opgezette buik, eindeloos piekeren of oude (pijn)-klachten triggeren.

**Als er stress is,** gaat de boodschap niet alleen naar het zenuwstelsel maar ook naar het immuunsysteem. Vandaar dat je makkelijker griep krijgt of verkouden wordt als je veel stress hebt. Onderzoek van onder andere dr. Candace Pert bevestigt dat (bijna) alle signaalmoleculen van het zenuwstelsel receptoren hebben op de afweercellen van het immuunsysteem.<sup>[2]</sup> Als pas afgestudeerde ontdekte zij de opiaatreceptor van de hersenen – de cellulaire plek waar de pijnstillers en 'gelukzaligheidsmakers' van het lichaam, de endorfines, zich binden met de receptoren op afweercellen. >



## ‘ontspanning is een katalysator voor het versterken van het immuunsysteem’

Emoties hebben dus via deze weg ook effect op fysiek niveau. Deze ontdekking leidde tot een revolutie in de neurowetenschappen en heeft ervoor gezorgd dat het ‘op informatie gebaseerde’ model van de hersenen het oude ‘structuralistische’ model heeft vervangen. Een voetreflexzonebehandeling en ook een energetische voetmassage, bijvoorbeeld van de zonnevlecht, kan bijdragen aan verbetering van de weerstand doordat spanningen worden afgevoerd. Hierdoor komen lichaam en geest weer in balans. De fysieke aanraking met aandacht en tijd zorgt er bovendien voor dat er oxytocine wordt aangemaakt, wat pijnstillend en ontspannend werkt. Een voetreflexbehandeling vermindert dus stress, versterkt de verbinding met jezelf en de ander en brengt het energetische systeem weer in balans. Vaak is het effect van de behandeling van de reflexzones horend bij de fysieke klachten daarmee groter dan enkel klachtvermindering. Een behandeling kan de algehele weerbaarheid en daarmee samenhangende vitaliteit en immuniteit vergroten.

**Ook voor zorgpersoneel** in de frontlinie kan voetreflexologie veel bieden. Mijn ervaring is dat de massages niet alleen zorgen voor ontspanning, maar misschien belangrijker nog ook bijdragen aan de verwerking van alles wat ze zien en meemaken. Daarnaast kunnen we ook hier het immuunsysteem in opperste paraatheid brengen met de behandeling van specifieke voetreflexzones. Massage van de reflexzones van de hormoonklieren draagt eraan bij dat zorgverleners minder hinder ondervinden van het verstoorde dag- en nachtritme bij onregelmatige diensten. Daarbij wordt onder andere de reflexzone van de epifyse behandeld, waardoor de afgifte van melatonine wordt gestabiliseerd. Voetreflextherapeuten zouden op deze manier de reguliere zorg kunnen ondersteunen in deze (extra) stressvolle tijd.

**Voetreflexologie kan dus veel** betekenen in de preventie van corona en de omgang met de gevoelens die dat veroorzaakt, maar er is nog weinig tot geen ervaring met de invloed van voetreflextherapie op cliënten die corona hebben gehad. Cliënten met coronagerelateerde klachten blijven thuis en worden voor revalidatie vaak doorverwezen naar andere zorgverleners zoals fysiotherapeuten. Ik ben ervan overtuigd dat wij ook een mooie bijdrage kunnen leveren, bijvoorbeeld bij de behandeling van restklachten. De ervaring leert namelijk dat voetreflexPlus-therapie bij virussen, zoals verkoudheid of griep, en andere doorgemaakte ziektes, een helende werking heeft. Al genoemd is het gegeven dat met massages onder andere afvalstoffen worden afgevoerd zodat de weerstand versneld kan worden opgebouwd. Dit geldt ook voor cliënten die corona hebben gehad en nog te maken hebben met langdurig herstel. Daarnaast slapen cliënten vaak beter

‘massage van de reflexzones van de lymfe brengt de reiniging op gang waardoor de weerstand wordt verbeterd’

na een behandeling wat ook zorgt voor een beter herstel. Een behandelingsmethode toepassen voor klachten op het gebied van de ademhaling en het longgebied behoort ook tot de mogelijkheden. Op die manier verwacht ik dat we ex-coronapatiënten goed kunnen helpen herstellen, waarbij ze ook hun vitaliteit weer terugkrijgen. Dit zijn vooral nog hypothetische voorstellen. Of het op de verwachte manier gaat werken, zal nog moeten

blijken in de toekomst. Voor 2021 ligt er wat dat betreft een mooie uitdaging om een behandelwijze te ontwikkelen binnen de voetreflextherapie waarmee we de restklachten van het coronavirus kunnen verminderen, zodat ex-patiënten weer vitaal en met vertrouwen in het leven kunnen staan. Deze behandeling zou mijns inziens naast de betreffende klachtgerelateerde reflexzones ook massagegrepen moeten bevatten die het emotionele en mentale systeem ondersteunen.

**Het is een gemiste** kans dat de complementaire praktijken de deuren weer hebben moeten sluiten, gezien onze toegevoegde waarde. Ik wens voor 2021 dat de reguliere en de complementaire zorg, waaronder de voetreflextherapeuten, de handen ineenslaan om de volksgezondheid te bevorderen. Het zou mooi zijn als we samen naar de preventie en nazorg van corona kijken, maar zeker ook naar alle andere effecten van de maatregelen op het vlak van fysieke, mentale en emotionele gezondheid. Daarnaast is het belangrijk dat we ook oog blijven hebben voor de behandeling van andere klachten en ziektes die nu minder belangrijk lijken te zijn. Door onze krachten te bundelen kunnen we een nog grotere bijdrage leveren aan een vitale samenleving. ■



Meer informatie: [www.mariketelintelo.nl](http://www.mariketelintelo.nl)

**We zullen nog lang met (de gevolgen van) corona te maken hebben. De complementaire praktijk kan waardevolle ondersteuning bieden bij preventie en herstel van corona en bij alle klachten die met de lockdownmaatregelen gepaard gaan. Hebt u coronagerelateerde ervaringen met uw behandelvorm? Laat het ons weten op [redactie@uitgeverijarturus.nl](mailto:redactie@uitgeverijarturus.nl)**

#### BRONVERMELDING:

1. Dispenza, J. (2015). *Overstijg jezelf*. Utrecht: Servire.
2. Pert, C. (1999). *Molecules of Emotion: The Science behind Mind-Body Medicine*. New York: Simon & Schuster.