

Kunnen VoetreflexPlus behandelingen een positief effect hebben op de bandenpijn tijdens de zwangerschap?

Een onderdeel van mijn HBO-opleiding tot VoetreflexPlus therapeut was, dat ik een scriptie geschreven heb over Bandenpijn tijdens zwangerschap. Hieronder leest u een korte samenvatting van mijn afstudeeropdracht.

Zwangerschap en een nieuw leven schenken is voor veel vrouwen een mooie, intense en bijzondere ervaring. Maar wat als je kampt met ongemakken die ontstaan tijdens de zwangerschap zoals bandenpijn. Het is onschuldig, maar wel heel vervelend. Deze bandenpijn kan ervoor zorgen dat de dagelijkse bezigheden tijdelijk niet meer goed uitgevoerd kunnen worden, emoties veranderen door de zwangerschapshormonen en dat er stress in het lichaam kan zijn dan wel ontstaan bij de zwangere. Stress, ofwel een teveel aan prikkels, wordt in de westerse visie gezien als één van de oorzaken van bandenpijn. Inmiddels is er al steeds meer aandacht voor goede voeding, voldoende beweging en al wat een menselijk lichaam nodig heeft. Maar een zwangere vrouw in een druk, jong gezin of een vrouw die haar 1^e kind verwacht en daarbij een (drukke) baan en een huishouden te runnen heeft, kan vaak geen moment van rust en aandacht voor zichzelf vinden.

Bandenpijn is een veel voorkomende onschuldige, maar vervelende zwangerschapskwaal waarvan, door de verloskundigen, gezegd wordt dat er weinig aan te doen is. Rust nemen op het moment van pijnveraring is het antwoord. Dit was voor mij de reden om te gaan onderzoeken of voetreflexPlus behandelingen een positieve uitwerking kunnen hebben op deze zwangerschapskwaal.

Ik heb een enquête gehouden onder 37 zwangeren en heb 6 zwangeren (in verschillende weken van hun zwangerschap) met bandenpijn behandeld (5 voetreflexPlus massages gedurende 5 weken achtereenvolgend). De 43 zwangeren gaven aan dat o.a. de stress hen lichamelijke klachten gaf, zoals slecht slapen en verergering van de bandenpijn.

Op basis van de resultaten van mijn **onderzoek** kan geconcludeerd worden dat de stressfactor een belangrijke rol speelt in de toename van de bandenpijn. Uit de enquête kwam naar boven dat de piek in de pijnintensiteit over de dag genomen aan het einde van de middag en in de avond is. De bandenpijn neemt fors toe in de avond doordat de zwangere doorgaat met haar bezigheden en geen rust neemt.

Op basis van de resultaten kan geconcludeerd worden dat de **behandelingen** een **positief** effect hebben gehad op de bandenpijn. Bij alle cliënten is er merkbaar klachtenvermindering van de bandenpijn en hebben zij tevens vooruitgang geboekt in hun energielevel. Gebleken is dat de combinatie van voetreflexPlus massages én het nemen van rust, al dan niet in momenten van stress, cliënten beter de innerlijke rust zijn gaan voelen en hierdoor de bandenpijn als minimaal ervaren wordt.

Ik heb de cliënten fitter en opgewekter zien worden doordat de voetreflexPlus massages verlichting hebben gegeven aan de bandenpijn. Ik ben van mening, dat wij hier in het Westen meer moeten gaan samenwerken met regulier en alternatief. Juist preventief behandelen in plaats van te behandelen als de mens "ziek" is. Op natuurgeneeskundig gebied valt hier veel te halen. In China is het heel normaal dat je onder behandeling staat van een natuurgeneeskundige naast de eventuele reguliere therapie. Tevens hoop ik dat met het schrijven van mijn scriptie de deuren geopend worden, om samen te gaan werken met verloskundigenpraktijken binnen de reguliere geneeskunde.

Ervaart u zelf bandenpijn tijdens uw zwangerschap, neem dan gerust contact met mij op om te zien wat ik voor u kan betekenen.

Warme groet,
Daniëlle Quaars
06-29212868