

5 redenen waarom je niet hersteld van jouw gezondheidsklacht

Holistische fysiotherapie en ademcoaching



Je hebt een fysieke klacht die je belemmert in heel je doen en laten en dat frustriert je. Dat begrijp ik goed. Het zou toch niet zou mogen zijn dat je op deze leeftijd zo beperkt bent? Samen gaan we opzoek naar de oorzaak van de oorzaak en werken we aan herstel, zodat je weer kunt doen waar je blij van wordt.

– Maureen Otten





5 redenen waarom je niet hersteld

1 Je mist je hogere doel

Waarom wil je herstellen van je klacht? Vaak vinden mensen dit een hele stomme, voor de hand liggende vraag. Ja, omdat ik pijn heb, omdat ik weer wil kunnen werken, omdat ik voor mijn kinderen moet zorgen. Oke. Maar waarom is dat zo belangrijk? Stel jezelf minimaal 5x de waarom vraag. Wanneer het blijft bij een oppervlakkig antwoord, zie ik vaak dat mensen weinig motivatie hebben om echt door te zetten. Bij enkele tegenslagen gooien ze dan de handdoek in de ring. Wanneer je precies weet waarvoor je al die saaie oefeningen moet doen, is de motivatie vaak veel hoger en herstellen mensen sneller.

Voorbeeld. Je hebt verschrikkelijke rugpijn en zit al 3 maanden thuis. Je zegt er klaar mee te zijn en weer van die rugpijn af te willen komen. Waarom (1)? Omdat ik pijn heb. Waarom is dat zo vervelend? (2) Omdat ik dan niet kan werken. Waarom is dat vervelend? (3) Omdat ik me dan nutteloos voel en in de uitkering terechtkom. Waarom is dat een probleem? (4) Omdat ik dan mijn eigenwaarde verlies en minder geld krijg. Waarom is dat een probleem? (5) Dan word ik ongelukkig.

Oke, dus. Je kunt stellen dat als je niet snel van je rugpijn afkomt, je je eigenwaarde en je inkomen verliest en daar uiteindelijk ongelukkig van wordt. Reden genoeg om 2x per dag 10 minuten te oefenen en aan je houding te werken.

2 Jezelf niet op de eerste plaats zetten

Een van de grootste valkuilen is om jezelf niet op de eerste plaats te zetten op het moment dat je aan het herstellen bent van een fysieke klacht. Veel van ons zijn zorgers en pleasers. Nee zeggen is moeilijk en je bent niet gewend om taken uit handen te geven. Vaak denken we dat als wij wegvallen de hele wereld instort. Mijn gezin/werk kan echt niet zonder me. Het zal niet altijd makkelijk zijn, maar het kan wel. Het is belangrijk om te luisteren naar je lichaam en de juiste omstandigheden te creëren waarin jij kunt herstellen. Durf af en toe nee te zeggen, geef wat taken die moeizaam of pijnlijk zijn uit handen en focus op je herstel. Neem bewust wat vaker me-time om wat oefeningen te doen, bewust te ademen en te rusten.

3 Je dweilt met de kraan open

Veel klachten worden niet bij de oorzaak aangepakt, maar de symptomen worden bestreden. Misschien druk je de pijn weg met pijnstillers. Tuurlijk is het fijn om wat minder pijn te voelen, maar pijn is ook een boodschapper. Het geeft ons het signaal om rustig aan te doen, een bepaalde beweging te vermijden. Wanneer je de pijn onderdrukt, verlies je het vermogen om te luisteren naar je lichaam, je kunt de daadwerkelijke klacht alsmaar erger maken.

Naast het onderdrukken van de pijn worden vaak de symptomen aangepakt in plaats van de onderliggende oorzaak. De pijn of het ongemak die je ervaart komt eigenlijk bijna altijd ergens anders vandaan. Wellicht wordt die rugpijn wel door zwakke, gevoelige darmen veroorzaakt. Wordt de pijn in je elleboog veroorzaakt door een spierkoop op je schouderblad. Wanneer je niet de echte oorzaak aanpakt, kun je blijven aan modderen maar boek je weinig resultaat. Bekijk een klacht altijd vanuit een holistische visie.

4 Je hebt de verkeerde overtuigingen

“Het gaat vanzelf wel over.” In het begin loopt iedereen eigenlijk te lang door met een pijntje. Wacht niet te lang met hulp zoeken als je ergens last van hebt. Je kunt beter te vroeg starten en eerder klaar zijn, dan te laat aan de bel trekken. Soms kun je met simpele tips en tricks zelf aan de slag.

Daarnaast zijn we vaak geneigd om de klacht te googlen/advies te winnen bij de buurvrouw of een kennis. Het valt me op dat alles wat Google zegt en je hebt gehoord van die kennis goed blijft hangen. Vaak zijn het echter angstaanjagende diagnoses en goedbedoelde maar slechte adviezen voor jouw lijf. Iedereen kent de Placebo. Een pilletje waar niks in zit maar toch helpt. Heb je wel eens gehoord van de Nocebo? Bij wijze van een pilletje waar niks in zit, maar waarvan we zeggen dat die enorm giftig is. Wedden dat je je beroerd gaat voelen? Dat gebeurt er ook met al die ernstige diagnoses die je leest op Google. Het zit je herstel in de weg.

5 Je lijf mist de bouwstoffen om te herstellen

Om überhaupt te kunnen herstellen van een klacht is het noodzakelijk dat je lichaam daar ook de juiste bouwstoffen en ingrediënten voor heeft. Het is super zonde om een ontsteking te laten behandelen door een fysiotherapeut, om vervolgens thuis op de bank te ploffen met een reep chocolade en een sapje. Suiker is een ontstekingsbevorderaar en de kans is groot dat dit jouw ontstekingsklacht in stand houdt.



Het eerste ingrediënt is ontspanning. Op het moment dat jouw systeem in de stress modus is, kun je niet herstellen. Stress=afbraak, rust=herstel. Daarnaast is het belangrijk om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen. Om weefsel weer heel te maken, heb je bouwstoffen nodig. Die krijg je binnen door gezond te eten en eventueel vitamines bij te slikken. Tot slot heb je de juiste mindset nodig. Alles is energie. Als je ergens last of pijn hebt is daar een blokkade van energie te meten, er is een lage trilling. Negatieve gedachten en emoties hebben ook een lage trilling. Die houden elkaar in stand. Als je daarentegen positief denkt en je goed voelt, zet je een hoge trilling in om de lage trilling te verhogen. De pijn en stijfheid wordt letterlijk losgetrild.

Pak je klacht holistisch aan

Het is zonde om je klacht niet bij de oorzaak aan te pakken. Aan te blijven modderen. Als je naar de 5 redenen kijkt kun je zien dat ze allemaal met 1 ding verbonden zijn. Met jou! Jij kunt vandaag beginnen met het veranderen van jouw aanpak om je herstel te bevorderen. Het begint bij het heft in eigen handen te nemen en te kiezen voor jouw herstel en gezondheid.

Ik snap dat het lastig is als je niet precies weet waar je moet beginnen. Of dat je al zoveel hebt geprobeerd, maar niks lijkt te werken. Het frustreert je dat je al zo lang met deze kwaal rondloopt en niemand lijkt er iets aan te kunnen doen. Je werk en je gezin lijden eronder en jij ook.

Je wilt weer alles kunnen doen. Werken, voor je gezin zorgen, sporten, je sociale leven oppakken. Zonder beperkt te worden door die fysieke klacht. Hoe bereik je dat? Daarvoor heb je een holistische aanpak nodig van jouw gezondheidsprobleem. Een aanpak die helder en duidelijk is en die aan de slag gaat met de oorzaak van de oorzaak. Het holistische fysiotherapietraject van VitaMaui is zo'n aanpak.

Holistisch fysiotherapietraject

- Zorgt ervoor dat je weer kunt doen waar je blij van wordt
- Helpt je krachtig en fit te voelen
- Is een aanpak die aan de slag gaat met de echte oorzaak
- Geeft duidelijkheid over wat nodig is om te herstellen en hoelang dat duurt
- Er wordt écht naar je geluisterd en je krijgt een persoonlijke aanpak
- Voldoende tijd per sessie om vragen te beantwoorden en te behandelen
- Out of the box, holistische, innovatieve aanpak

Liever was je er gisteren mee begonnen, maar gisteren is geweest dus start vandaag. Nu is het juiste moment.

- 1** Maak een afspraak voor een online gesprek of plan het assessment in
- 2** Ga aan de slag met het holistische fysiotherapietraject
- 3** Start met voluit leven en genieten

