



**CHRONISCH ZIEK BETEKEN  
NIET CHRONISCH BEPERKT**

## HALLO LIEVE LEZER,

Wat goed dat je dit e-book hebt gedownload. Dat betekent dat je benieuwd bent naar een andere aanpak voor chronische klachten dan de reguliere aanpak. Geloof jij erin, als je een chronische ziekte hebt, dat je daar ook voor altijd last van moet hebben?

Is er wellicht meer mogelijk dan dat artsen ons doen laten geloven?

In dit e-book neem ik je mee in de wereld van de holistische fysiotherapie, waar het niet alleen gaat om het behandelen van de symptomen, maar om het begrijpen én aanpakken van het lichaam als een complex en samenhangend geheel. Ik laat je mijn visie op gezondheid zien en neem je mee in mijn aanpak van gezondheidsklachten.

Vervolgens kun je aan de slag met simpele oefeningen om jouw pijn te verminderen en balans terug te krijgen in jouw lijf en leven.

Ik hoop dat ik je mag inspireren, je ogen kan openen. Er is meer mogelijk om je klachten te verminderen, daar geloof ik in. En jij hopelijk ook na het lezen van dit e-book.

Liefs,

Maureen – VitaMaui





## ***Chronisch hoeft niet chronisch te zijn***

Chronisch betekent over het algemeen dat er geen zicht is op herstel van de klachten. Een veel gehoorde uitspraak bij chronische ziekten en aandoeningen is dan ook: "Je moet er maar mee leren leven." Dit suggereert dat er inderdaad niet veel aan te doen is, je moet er het beste van maken.

Over het algemeen klopt het. Niemand kan (voor zover we weten) MS, reuma, fibromyalgie of artrose genezen. Maar betekent dat dan dat je er voor altijd beperkt door moet blijven? Dat er niks aan te doen is om je kwaliteit van leven te verbeteren?

De zorg is ingericht op geld verdienen aan medicijnen uit de farmaceutische industrie. En natuurlijk mensen helpen. Zoveel mogelijk mensen helpen... en dat gaat soms ten koste van de tijd en aandacht die artsen voor je hebben. Het gevolg is geen specifieke, op maat gemaakte zorg en behandelplannen.

*Je herkent het vast wel. Je gaat naar de huisarts voor je klachten in de hoop wat duidelijkheid te krijgen en geholpen te worden. Helaas. Binnen 10 minuten sta je buiten, je hebt geen idee wat er aan de hand is, wat je kunt doen om je beter te gaan voelen. Je hebt pijnstilling gekregen en moet het 'gewoon even aankijken.' Oke, daar schiet je niks mee op.*

*Vervolgens word je van het kastje naar de muur gestuurd, kan niemand écht iets voor je betekenen en krijg je uiteindelijk te horen: "Je moet er maar mee leren leven."*



Helaas is dit de dagelijkse gang van zaken. De zorg zit vast aan targets, protocollen en de machtige positie van de farmaceutische industrie. Het geld ligt bij pillen voorschrijven die de symptomen onderdrukken en vervelende bijwerkingen geven. Los je hier echt je klacht mee op? Nee. Zijn medicijnen per definitie verkeerd dan? Nee.

Bij heel veel ziekten en aandoeningen zijn medicatie onmisbaar. Maar vaak wordt er veel voorgeschreven, weet niemand meer wat die slikt en waarvoor het ook alweer was.

*Ik neem je even mee in het verhaal van Rosie. Rosie heeft al 15 jaar MS. Een ziekte aan het centrale zenuwstelsel waarbij boodschappen niet goed doorkomen van de hersenen naar de spieren en gewrichten. MS is een auto-immuunziekte, wat betekent dat je immuunsysteem zichzelf tegenwerkt. Rosie kreeg 10 jaar geleden een aanval van gordelroos in combinatie met een flinke griep én blaasontsteking, wat haar bijna fataal werd. Er werd antibiotica voorgeschreven wat ze moest slikken om de ontstekingen te verminderen. Dit mocht niet nog een keer gebeuren, want dan zou het wellicht anders aflopen. De antibiotica kwamen naast haar MS-medicatie in het standaard herhaalrecept te zitten. Zoals je misschien wel weet van antibiotica moet dit niet voor langere tijd gebruikt worden. Naast het feit dat je er resistent voor kunt worden heeft het ook een grote negatieve impact op je gezonde bacteriën. 10 jaar later zaten we samen om de tafel om eens door haar medicatie en supplementen te gaan.*

*“Waarom slik je een antibiotica?”*

*“Uhh, dat weet ik niet. Volgens mij omdat ik 10 jaar geleden bijna doodging na een gordelroos aanval.”*

*“Oke, dus je slikt al 10 jaar aan een stuk door antibiotica?”*

*Rosie nam contact op met haar Huisarts, die gaf toe dat dit een groot probleem was wat nooit had mogen gebeuren. Het was in het begin noodzakelijk geweest om de antibiotica te slikken om te voorkomen dat de gordelroos en blaasontsteking terugkwamen. Drie maanden. Geen tien jaar.*

*Een gevolg van te weinig tijd? Te weinig zelfregie over je gezondheid? Domweg doen wat artsen je zeggen te doen?*

*Door echt de tijd te nemen en kritische vragen te stellen aan Rosie is dit probleem gelukkig boven water gekomen. Nu, een jaar later, ervaart ze veel minder buikpijn en darmklachten en heeft ze meer energie.*

Zo zijn we 'getraind'. We gaan naar een zorgprofessional met onze problemen: die weet wat te doen, die lost het wel op. Met die gedachte kom je echter vaak van de koude kermis thuis. De zorg is een verdienmodel wat ingericht is op het bestrijden van symptomen in plaats van je er zo snel en goed mogelijk vanaf te helpen, indien dat mogelijk is natuurlijk.

Nogmaals, we kunnen niet buiten de reguliere medische zorg. Maar ze laten ook steekjes vallen.

### **Mijn visie op gezondheid**

Het is belangrijk om een bredere kijk te hebben op gezondheid. Als fysiotherapeut probeer ik naar het gehele lichaam te kijken, met alles wat daarbij hoort. Fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Laten we kijken naar een simpel voorbeeld uit de praktijk:

*Henk komt bij de fysiotherapeut met klachten aan zijn elleboog. Het is de behandelend therapeut snel duidelijk: een klassieke tenniselleboog. De therapeut gaat aan de slag met masseren, rekken en strekken en oefeningen. De klachten worden wel iets minder, maar Henk blijft er mee rond lopen en na een paar maanden zijn de klachten weer helemaal terug. Henk besluit naar VitaMaui te komen. Hier wordt naast zijn elleboog en schouder ook gevraagd naar zijn leefstijl. Hoe eet je, hoe slaap je, heb je stress, ben je bewust van je ademhaling, hoe voel je, zit je op je plek? Al snel komen we erachter dat Henk regelmatig ongezond eet, verslaafd is aan suiker, veel stress heeft en niet op zijn plek zit op zijn werk. Tja, dan kun je rekken en strekken, masseren en oefenen wat je wilt, maar die klachten blijf je houden.*



Lichamelijke klachten kun je zien als een waarschuwingslampje op je dashboard. Er gaat een lampje branden om aan te geven dat er ergens een probleem is. Je hebt te kijken naar wat het lampje precies betekent en de oorzaak aan te pakken. Het heeft geen nut om het lampje af te plakken. Je ziet het lampje niet meer branden, maar het probleem blijft bestaan. En zorgt waarschijnlijk voor andere problemen en meer brandende lampjes. Zo werkt het ook in je lichaam. Je hebt te kijken naar welk signaal je lichaam geeft. Wat wil je lijf duidelijk maken met die aanhoudende hoofdpijn/buikpijn/gespannen spieren?

### **Aanpak van chronische klachten**

Heb je een chronische klacht, dan is deze brede kijk en holistische aanpak nog belangrijker dan bij de tenniselleboog van Henk. Ook al kun je jouw chronische ziekte of aandoening niet genezen, wel kunnen we ervoor zorgen dat je minder last hebt en verergering van de klachten voorkomen/remmen. Door je hele leefstijl aan te pakken. Er zijn 8 facetten van gezondheid waar je aandacht voor mag hebben. Voeding, slaap, beweging, lichaam, omgeving, mindset, weerstand(/immuunsysteem) en stresslevel. Is er ergens een disbalans, dan heb je dit aan te pakken.

Je kunt het zien als een wiel met spaken. Ieder facet van gezondheid representeert een deel van het wiel. Zit er ergens een slag in het wiel omdat dat facet van je gezondheid uit balans is, gaat heel je wiel slecht lopen. De kans is groot dat er spaken scheef komen te staan en dat de slag steeds groter wordt. Je wilt een mooi, rond, soepel wiel hebben. Hoe groter het wiel (hoe hoger je scoort op deze facetten van gezondheid) hoe makkelijker je je door het leven beweegt. Hoe lager, hoe moeilijker dat is.

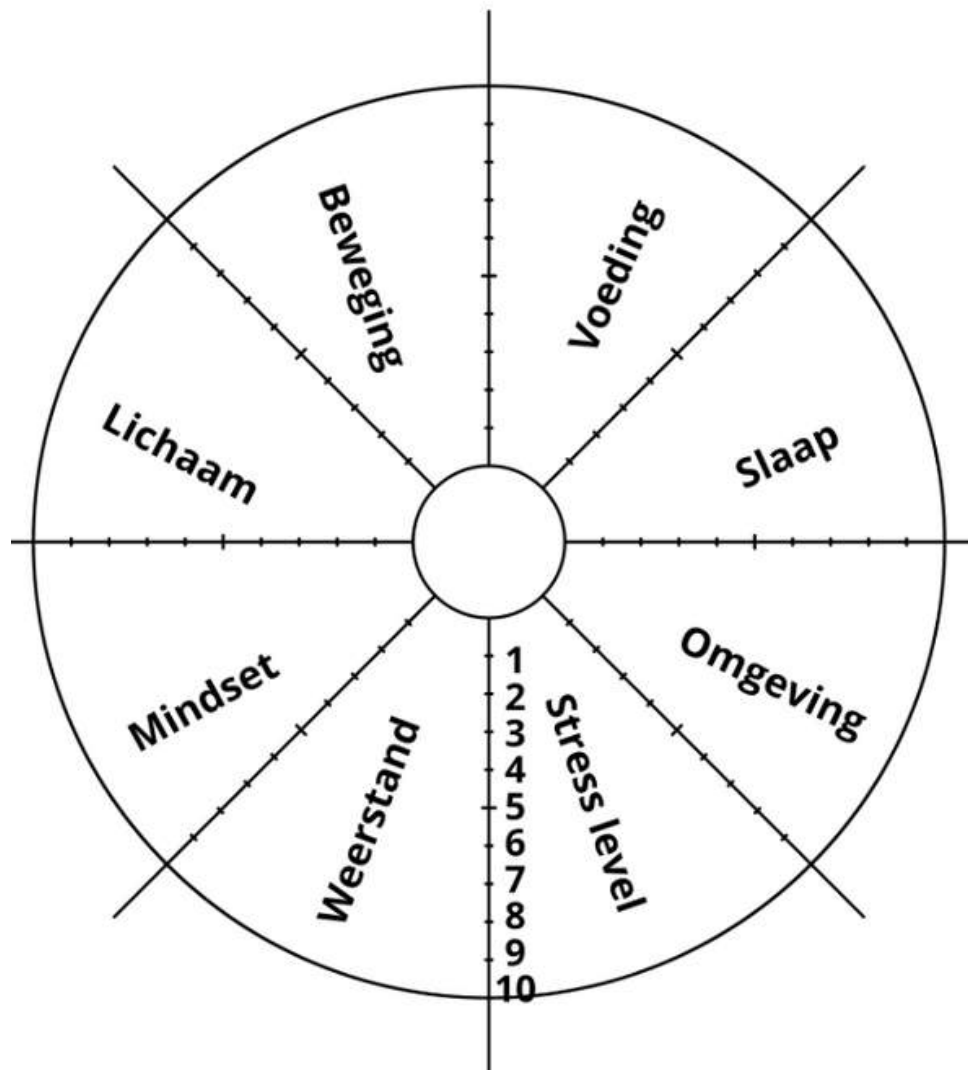


## Hoe ziet jouw wiel eruit?

Kijk eens naar alle facetten van gezondheid. Als je al deze facetten een score zou moeten geven, waarbij 0 super slecht is, uit balans, en 10 super goed, helemaal in balans, hoe zou je deze gebieden scoren? Kleur jouw scores in op het wiel en verbind de lijntjes met elkaar.

Beantwoord de volgende vragen:

- Hoe groot is jouw wiel?
- Is jouw wiel gelijk of zitten er slagen in je wiel?
- Komt dit overeen met hoe jij je dagelijks voelt en door het leven beweegt?
- Waar kun je voor je gevoel de meeste winst behalen?
- Kun je dit alleen of heb je daar hulp bij nodig?





## Zet de eerste stap naar een gezonder leven

Ik ben benieuwd hoe je hebt gescoord op het stuk Stress level. Jouw stress level bepaalt namelijk voor een groot deel jouw pijn perceptie en jouw vermogen om te herstellen. Stress zegt namelijk iets over de staat van jouw zenuwstelsel.

Je zenuwstelsel bestaat grofweg uit 2 systemen. Je parasympaticus en je sympathicus. Ofwel je rust stand en je actie stand. Afhankelijk van in welke staat je je bevindt zijn er andere delen van je lichaam actief. Als je sympathicus actief is, ofwel je actie systeem, dan gaat er meer energie naar mobilisatie, vechten of vluchten. Je hartslag gaat omhoog, je spieren gaan strakker staan en je ademhaling versnelt. Alles wat je niet nodig hebt om te vechten of vluchten wordt onderdrukt. Je spijsvertering en immuunsysteem komen bijvoorbeeld op een lager pitje te staan. Als je parasympaticus actief is werkt het andersom. Dan worden alle systemen geactiveerd die te maken hebben met rust en herstel. Denk hierbij dus aan je spijsvertering maar ook herstel van schade aan spieren en andere lichaamscellen.

Los van fysieke functies verandert er mentaal ook veel. Als je in je ontspan modus zit kun je veel makkelijker contact maken met je lijf en gevoelens en heb je meer empathie. Ook qua pijnperceptie verandert er van alles. Kijk maar naar onderstaande voorbeeld:

*Het gebeurt vaak in verschillende situaties: adrenaline zorgt ervoor dat je door kunt blijven gaan. Stel je speelt de meest belangrijke voetbalwedstrijd van het jaar. Je zit er vol in en gaat halverwege door je enkel. Het doet wel pijn, maar met nog maar 5 minuten op de klok om het gelijkspel te doorbreken ga je door. Als de wedstrijd voorbij is en je een uur later in de kantine zit, begint de pijn op te komen. Steken, bonken, zeuren. Hoe kon je dit eerder niet hebben gevoeld?*

*Op het moment dat je sympathicus, je stress/actiesysteem actief is, verandert je pijnperceptie. Door adrenaline kun je door je pijn heen, Op het moment dat je gaat ontspannen begin je de pijn te voelen. Je zou dus kunnen zeggen dat het beter is om in je actie modus te zitten op het moment dat je kampt met chronische pijn. Want dan voel je het minder. Maar niets is minder waar. De pijn niet voelen betekent niet dat er niks is natuurlijk. Stel je speelt inderdaad met die gekneusde enkel de wedstrijd af dan is de kans groot dat je de schade groter maakt. Maar hoe vertaal je dat dan naar chronische pijn?*



Op het moment dat je chronische pijn hebt en continue AAN staat/gestresst bent wordt de pijn alleen maar erger. Je zenuwstelsel gaat steeds gevoeliger worden voor pijn en je pijndrempel wordt steeds lager. Ook kun je pijn voelen terwijl er geen duidelijke oorzaak voor aanwezig is. Daarnaast stimuleert je overactieve sympathicus ontstekingsreacties en onderdrukt het herstel.

De eerste stap naar minder pijn en sneller herstel is dus ontspanning. In de huidige maatschappij is dat echter nogal ver te zoeken. We gaan allemaal van hot naar her, zijn hele dag bezig en doen nooit meer echt NIKS. De aan-modus is heel normaal tegenwoordig, maar niet goed voor ons lijf. Door wat vaker je systeem van AAN naar UIT de switchen kan pijn afnemen en je herstelsysteem worden geactiveerd.

Mijn favoriete manier om je zenuwstelsel te resetten is door dagelijks een paar keer een ademhalingsoefening te doen. Je ademhaling is namelijk direct gekoppeld aan je zenuwstelsel. Op het moment dat je gestresst bent, zit je ademhaling hoger in je borst en adem je vaker per minuut. Op het moment dat je in een actieve staat rustiger gaat ademen kun je je systeem kalmeren met alle positieve gevolgen van dien. Je activeert je herstelmodus en je vermindert je pijn.



## **Ademen om je systeem te kalmeren**

Probeer het zelf maar eens. Ga rustig zitten of liggen en voel eerst eens hoe het nu met je gaat. Hoe voel ik me op dit moment? Hoe is mijn fysieke lichaam? Heb ik ergens pijn, ben ik gespannen? Waar zit mijn ademhaling?

Maak contact met je buik en adem zo rustig en diep mogelijk naar je navel. Probeer je borst stil te houden. Adem vervolgens in een vierkantje waarbij je 4 tellen inademt, 4 tellen wacht, 4 tellen uitademt en 4 tellen wacht. Probeer dit zo ontspannen mogelijk te doen.

Voer deze oefening 5-10 minuten uit, 2 of 3x per dag. Probeer dit op vaste momenten te doen, bijvoorbeeld altijd voor de lunch, het avondeten en voordat je naar bed gaat. Op een gegeven moment wordt het gewenning en gaat je lichaam er steeds meer uithalen.

Je kunt de ademhalingsoefening doen onder begeleiding via deze [link](#).

## **Jouw stappen naar een gezonder leven**

Naar mijn inzicht is het kalmeren van je zenuwstelsel stap 1 in het verbeteren van je gezondheid en het verminderen van klachten. Hier is meer voor nodig dan simpelweg ademen, maar dit is wel een mooi begin. Ik nodig je uit om hier serieus mee aan de slag te gaan en te kijken in het ingevulde wiel waar jouw winstpunten liggen. Waar dien je te veranderen? Wat kun je zelf al doen en waar heb je hulp bij nodig?

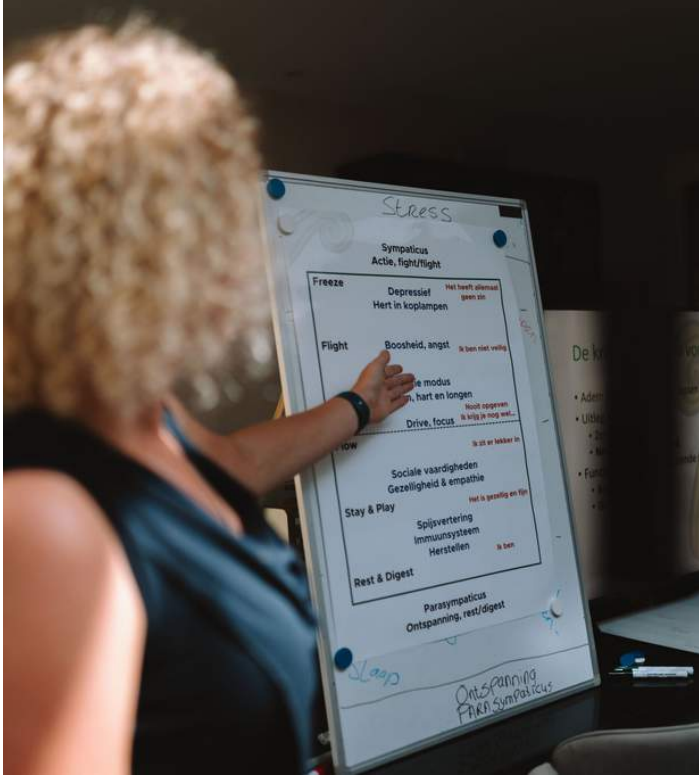
Ik geloof dat er veel mogelijk is om je klachten te verminderen of achteruitgang tegen te houden of te vertragen. Met de juiste zorg, aandacht, kennis en tools. Durf jij de uitdaging aan te gaan?

Ik nodig je uit om een gratis kennismaking in te plannen. Dan kunnen we kijken of we een match zijn en of ik je kan helpen bij het verbeteren van je gezondheid en kwaliteit van leven.

De gratis sessie inplannen doe je via:

<https://vitamaui.mijnzorgtoegang.nl/app/#/eerste-afspraak-maken>

Ik hoop dat je de regie over je gezondheid in je eigen handen neemt. Ik gun het je om weer meer te kunnen doen, meer uit het leven te halen en vertrouwen te hebben in je eigen lijf.





Ben je iemand met chronische klachten, en raak je het vertrouwen kwijt in jezelf en de zorg? Maureen denkt graag met je mee over hoe je jouw verlangens waar kunt maken. Kijk voor meer informatie op [vitamaui.nl](http://vitamaui.nl).

Of kom proeven van de holistische aanpak op een van haar adem- en ijsbadworkshops.

Telefoon: 06 38 94 83 04

Email: [info@vitamaui.nl](mailto:info@vitamaui.nl)

Praktijk: Nolensstraat 5  
2672BH Naaldwijk

Website: [www.vitamaui.nl](http://www.vitamaui.nl)

Direct een afspraak plannen?

