

Maandag is de  
praktijk open  
van 09.00 tot  
18.00!

## Extra informatie over de zorgverzekeringen:

2011 was nog maar net begonnen en er kwam weer goed bericht uit zorgverzekeringsland. We kregen de toezegging van in totaal 7 verzekeringsmaatschappijen dat ze BSR gaan vergoeden in 2011. Dit is in sommige gevallen afhankelijk van het gekozen zorgpakket. Dit kunt u bij uw verzekeringsmaatschappij navragen.

De volgende verzekeringen vergoeden BSR in 2011:

ZILVEREN KRUIS Achmea (voorheen Groene Land), FBTO Achmea, AVERO Achmea, INTERPOLIS Achmea, ONVZ (voorheen Aegon), OZF Achmea en V.v.A.A

## Deze nieuwsbrief ontvangen?

Heeft u deze nieuwsbrief via de post ontvangen en stelt u het op prijs om deze nieuwsbrief 4 keer per jaar per e-mail te ontvangen? Stuur dan een mail naar: [debby.bijl@bodystressrelease.nl](mailto:debby.bijl@bodystressrelease.nl)

met in het onderwerp 'aanmelden nieuwsbrief' U ontvangt dan in het vervolg de nieuwsbrief per email.

Heeft u deze nieuwsbrief per email ontvangen en stelt u het niet op prijs om om deze nieuwsbrief 4 keer per jaar te ontvangen? Stuur dan een email met in het onderwerp 'afmelden nieuwsbrief' en uw gegevens worden uit het adressenbestand verwijderd.

## Vrolijke paasdagen en een prachtig mooi voorjaar!



Het is voor ons belangrijk om goede gedachten te hebben, want wij worden wat wij denken.

bron: onbekend

### • EIGEN ERVARINGEN

Stuur je eigen ervaring met BSR door naar, [debby.bijl@bodystressrelease.nl](mailto:debby.bijl@bodystressrelease.nl). Deze worden anoniem op de website geplaatst van BSR praktijk Julianadorp.

### • WEBSITE ONLINE

Langzamerhand krijgt de website het definitieve uiterlijk. Neem gerust een kijkje en lees de nieuwe aanvullingen

### In dit nummer:

Bloeiende taferelen in BSR praktijk Julianadorp	1
Opmerkelijke uitspraken van cliënten	1
Hoe gaan we met ons lichaam om?	2
Hoe sporten we verstandig?	2
Strekken voor sporten verstandig?	2
Het mechanisme van body stress.	3
Wat gebeurt er bij overbelasting?	3
Waarom knakken sommige gewrichten?	3
Info ziektekostenverzekering	4
Aan- en afmelden nieuwsbrief	4
Paaswens	4

# Nieuwsbrief

BSR praktijk Julianadorp



Jaargang 2 nr. 1

31 maart 2011

## Bloeiende taferelen in BSR praktijk Julianadorp

De tijd vliegt voorbij. Op het moment dat deze nieuwsbrief uitkomt ben ik alweer een ruim een half jaar terug uit Zuid-Afrika en hebben al meer dan 60 cliënten zich laten behandelen in Julianadorp.

Soms denk ik nog wel eens terug aan die mooie en leerzame tijd. Gelukkig heb ik regelmatig contact met de medestudenten van 2010. Ook heb ik veel contact met de andere collega's. Naast dat het leuk is om de contacten te onderhouden is het ook nuttig om ervaringen met elkaar te delen. Soms heb je wel eens bepaalde vragen en dan is het fijn dat je met elkaar kunt overleggen.

Regelmatig houden we ook kleine workshops onder elkaar zodat de techniek zuiver en precies blijft.

De resultaten met de cliënten zijn elke keer weer anders. Dat maakt het ook zo leuk en afwisselend voor mij.

In de meeste gevallen is het zo dat de hoofdklachten al spoedig verminderen en dat op andere plaatsen ook spanning los komt. Dit kan tijdelijk wat ongemak geven maar is van voorbijgaande aard.

Er wordt in het begin al wel degelijk gemerkt dat het lichaam aan het werk is gezet. Het herstel proces is in volle gang en er worden veranderingen in het lichaam waargenomen. Dit geeft de cliënten vaak een goed gevoel en motiveert ze om door te gaan. Dit resulteert in een bloeiende en sterk groeiende praktijk. Daarom het ik de openingstijden op maandag

uitgebreid. De praktijk is op maandagen nu geopend van 9.00 uur tot 18.00 uur.

Debby Bijl



'Kunst' in de praktijk. Gemaakt van de gevonden schelpen in Zuid Afrika, samen met Silje Bijl.

## Opmerkelijke uitspraken van Cliënten

• meisje van 2 jaar "Ik kom weer lekker kriebelen"  
• Het leek wel of mijn hoofd op een stokje zat, na de eerste release zat mijn hoofd al meer vast aan mijn lichaam. Hij voelt nog wel zwaar, maar dat komt vast ook goed.  
• Ik voel me zo licht! Mijn opgeblazen buik is weg en mijn rommelende darmen zijn tot rust gekomen. Daar kwam ik

helemaal niet voor maar dat maakt me elke dag wel een stuk blijer!  
• Ik ben emotioneel flink door elkaar gehusseld deze week. Dan weer boos, dan weer verdrietig en 5 minuten later weer blij. Nu voelt het allemaal veel meer in balans van binnen.  
• Na het spitten van mijn tuin herstelde ik veel sneller. Nor-

maal heb ik 2 dagen spierpijn nu was ik na een paar uurtjes rust weer boven Jan.  
• "Maak aub een vervolg afspraak. Ik voelde me super na een aantal behandelingen, ging veel meer werk verzetten en had BSR op een laag pitje gezet. Het ging zo lekker. Nu merk ik dat ik echt onderhoud nodig heb omdat ik veel meer werk verzet.



## Hoe gaan we met ons lichaam om?

Een man van 27 had een ideaal: lichamelijk volkomen fit zijn. Regelmatig fietste hij grote afstanden, zwom hij enkele kilometers en trainde een uur op de sportschool.

Hij klaagde erover dat hij elke verkoudheid of griep oppikte. Hij realiseerde zich niet dat hij door de OVERMATIGE lichaamsbeweging zijn lichaam steeds weer overbelastte en dat daardoor zijn immuunsysteem werd ondermijnd.

Mensen negeren dikwijls de eerste signalen van een naderende overbelasting door stress zoals pijn, extreme vermoeidheid, gezwollen gewrichten, terugkerende ziekten, kramp etc.

De eisen van het leven halen de mensen dikwijls over om 'maar door te gaan' en dus bepaalde signalen te negeren. We nemen pijnstilling in om zo toch door te kunnen werken of de dag door te komen.

men.

Dit is eigenlijk hetzelfde als het rode lampje op het dashboard van je auto weghalen zodat je niet langer wordt gewaarschuwd voor de oververhitte motor.

Met de auto doen we dat niet. We brengen de auto gelijk naar de garage of zetten de auto stil om af te koelen.....



Deze auto heeft rust of een garage nodig. Ons lichaam heeft ook op zijn tijd rust, en in sommige gevallen, BSR nodig!

## Hoe sporten we verstandig?

In de periode tussen de eerste 3 afspraken wordt het afgeraden om intensief te sporten of om zwaar fysiek werk te doen. Dit is nodig om het lichaam de kans te geven om te herstellen van vroegere overbelasting. Dit gaat niet goed samen met activiteiten waarbij spieren juist extra aan het werk gezet worden en waarbij dus juist weer

spanning wordt opgebouwd om het lichaam te beschermen tegen deze overbelasting. Daarom worden oefeningen, specifiek die oefeningen die bij bepaalde klachten moeten worden gedaan, ook afgeraden. Rust en het voorkomen van overbelasting zijn in de beginfase het belangrijkste. Normaal bewegen en ac-

tief zijn is normaal gesproken geen probleem. Hierbij kunt u denken aan wandelen, rechtop fietsen of recreatief zwemmen. En hoe meer spanning uw lichaam heeft losgelaten, hoe meer u weer kunt gaan doen en de sporten weer oppakken die u voorheen ook deed.



## Strekken voor het sporten verstandig?

Een vrouw van 35 voelt zich stijf en gaat naar de sportschool voor een stevige work-out. Ze doet veel oefeningen die haar wervelkolom onder druk zetten zoals sit-ups, draaiingen en volledige vooroverbuigingen met en zonder gewichten. Hierna voelt ze zich soepel en neemt aan dat haar rug in orde is. Echter door de oefeningen kunnen de die-

per gelegen korte rugspieren zich uit bescherming vastzetten, waardoor de langere aan de oppervlakte gelegen spieren zich kunnen ontspannen. Je voelt je dan soepeler.

Door de diepere samen-trekking van de korte spieren zal de communicatie in het zenuwstelsel naar de ledematen en de organen ontregeld raken. De rug kan lossere voelen,

maar er treden vaak andere klachten op. .

Een kleine beweging om iets te pakken kan er dan voor zorgen dat de onderrug volledig in de kramp schiet. Dit is de druppel die de emmer doet overlopen. Het draagvermogen van de diepere spierlagen wordt overschreden waardoor de oppervlakkige spieren worden gedwongen om aan te spannen.



Iedere ochtend strekoefeningen doen om 'te korte' spieren op te rekken overbelasten de onderrug. Zenuwen raken geïrriteerd waardoor spieren strak blijven of je moet dagelijks de oefening herhalen waardoor je dus met de oefening zelf niks oplost. De spier blijft 'kort' ondanks de dagelijkse oefeningen.

## Het mechanisme van bodystress

Op het moment dat het lichaam door stress overbelast raakt, wordt door een reflexmatige reactie het overlevingsmechanisme van het lichaam geactiveerd. Als je ter illustratie iets heets aanraakt, trekt je arm automatisch terug. Deze onmiddellijke beschermende reactie wordt veroorzaakt door zenuwverbindingen in het ruggenmerg en vindt onafhankelijk van je hersenen en bewustzijn plaats. Dit wordt een reflexboog ge-

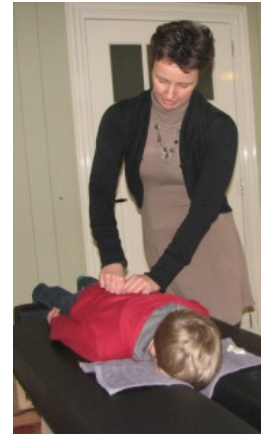
noemd; de gevoelige signalen van de pijnreceptoren in de hand worden doorgegeven aan de motorische zenuwen in het ruggenmerg, waardoor je in een reflex terugtrekt.

Op dezelfde manier zet bodystress zich in het lichaam onmiddellijk en automatisch vast (na bv. een val, ongeluk, overbelasting door sporten etc.) Hier heb je zelf geen invloed op. De stress manifesteert zich als een spanningslijn rond een

spier, pees, bindweefsel, kraakbeen of ander weefsel.

De spanningslijnen irriteren het zenuwstelsel waardoor dit niet goed meer kan communiceren en dus komt er geen herstellend signaal vanuit de hersenen.

Met een release (impuls) geef je een signaal van buiten af naar de hersenen waardoor het zelfherstellende vermogen weer geactiveerd wordt.



Het geven van een 'release' oftewel handmatig impuls.

## Wat gebeurt er bij overbelasting van de rug?

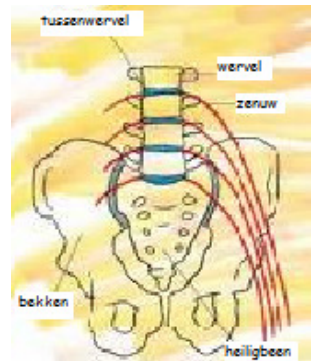
Bij overbelasting van de rug gebeurt het volgende:

1. Er wordt een samendrukken van kracht uitgeoefend op de openingen tussen de wervels. Daardoor komen de ruggenmergzenuwen, die door deze openingen naar buiten lopen, onder druk te staan.
2. De korte, meest diepliggende spieren, die de wervels met elkaar verbinden, trekken zich op deze kwetsbare plek samen om de wervel onbeweeglijk te maken.
3. Vervolgens trekken de lan-

gere, meer aan het oppervlak liggende spiergroepen zich samen om de beweeglijkheid nog meer te beperken. Zo hebben de spieren die normaal gesproken de functie van ondersteuning en beweging hebben, een beschermende rol gekregen.

4. De toegenomen spiersamentrekking geeft nog meer druk op de ruggenmergzenuwen die door de openingen in de lendenwervels naar buiten komen. De zenuwen hebben vertakkingen naar de benen

waarmee ze communiceren. De samendrukking kan de gevoelige vezels in de zenuw beïnvloeden en een prikkel geven over de lengte van de zenuw wat pijn of andere gewaarwordingen kan veroorzaken in de bil, het been of de voet. Ook de motorische zenuwen kunnen geïrriteerd raken wat leidt tot verzwakking van de spieren die door de geïrriteerde zenuw wordt aangestuurd.



De onderste 4 lendenwervels L5-L2, bekken en het heiligbeen. De 'rode' zenuw loopt vanuit de onderrug naar de teen.

## Waarom 'knakken' sommige gewrichten?

Op de plaats van de stress zijn de zenuwen geïrriteerd, waardoor het omringende weefsel zich aanspannt om het gebied te beschermen. De spieren die daaroverheen liggen, trekken zich vervolgens samen om de beweeglijkheid nog meer te beperken. Het lichaam doet dit om bewegingen en nog meer schade te voorkomen. Dit gebeurt geheel

automatisch. Als op deze manier spanning rondom een gewricht ontstaat, kan dat leiden tot niet op elkaar aansluitende spierbewegingen, wat 'knakkende' geluiden tot gevolg kan hebben.

Dit geluid wordt voortgebracht door het vloeistof wat zich in het kapsel van het gewricht bevindt. De vloeistof schiet als het ware heen en weer in het

kapsel als gevolg van niet op elkaar aansluitende spierbewegingen. Na verschillende releases is het mogelijk dat bepaalde gewrichten 'opeens' gaan knakken. Dit is een goed teken! Het lichaam is spanning aan het loslaten waardoor er tijdelijk een onbalans is in de spierspanning. Totdat de spierspanning in balans is, dan stopt het knakken ook.



Het veelvuldig laten knakken van je gewrichten, waaronder, vingers, rug, nek en bekken brengt op den duur irritatie teweeg in de gewrichten.