

NieuwsBrief

Fijne Feestdagen

gelukkig

2017

Gosia Praktijken Winter 2016

Inhoud:

1 Voorwoord

2 Wat is Triggerpoint

Fybromyalgie in relatie tot verschillende massagevormen

3 Medisch Pedicure – Nagelaandoeningen
ingegroeide nagels
kloven
eelt

4 Yoga – Wat is yoga
⑩ definitie yoga
⑩ oefeningen
⑩ rooster

5 Nieuws uit het praktijk-
⑩ nieuwe behandeling
⑩ tarieven

Beste Lezer,

Welkom! Hier is de allereerste nieuwsbrief van Gosia Praktijken. Het lijkt mij een leuk idee om u een aantal malen per jaar informatie toe te sturen in deze vorm.

De nieuwsbrief wordt niet vaker dan 2-4 keer per jaar uitgeven en ik zal u telkens informeren over specifieke onderwerpen van de door mij beoefenende disciplines.

Veel leesplezier!

Met vriendelijke groet,

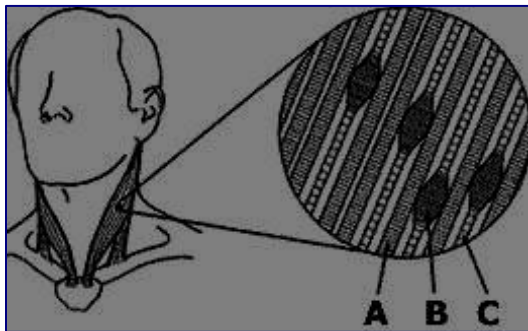
Gosia Maciejak

Wat zijn triggerpoints?

Triggerpoints staan in de volksmond bekend als spierknopen. Het zijn eigenlijk zeer lokale verkrampingen in spieren waar als gevolg van een gebrek aan doorbloeding en zuurstof een overgevoelige plek ontstaat. Van buitenaf zijn deze spierknopen voelbaar als pijnlijke harde bobbeltjes of strengetjes. Wanneer je er flinke druk opgeeft, kan dit een uitstralende pijn opwekken in een ander deel van het lichaam. Triggerpoints kunnen in alle spieren in het lichaam ontstaan, en altijd op vaste plaatsen.

Namelijk daar waar het zenuwstelsel informatie op de spier overbrengt. Vaak is de oorzaak overbelasting of een trauma (bijvoorbeeld een operatie of ongeluk), maar ook te weinig beweging, stress of slechte voeding kunnen leiden tot het ontstaan.

Hoe ontstaan triggerpoints precies?



Een spier is opgebouwd uit afzonderlijke spiervezels. In de normale ruststand is een spiervezel noch uitgerekt, noch samengetrokken (zie A). Wanneer een overbelaste spier door een microscoop wordt bekeken, blijkt dat een aantal spiervezels op een bepaald punt meer zijn samengetrokken dan in het omringende gebied (zie B). Hierdoor ontstaat een lokale verdikking en slechte doorbloeding waardoor afvalstoffen zich ophopen en vervolgens samenkleven. **Dit zijn triggerpoints.**

Triggerpoints houden het overige deel van de spiervezel op grote spanning (zie C). Dit veroorzaakt het stijve gevoel in een spier.

Het uitstralingsgebied

Elk triggerpoint heeft een specifiek pijnuitstralingsgebied dat in veel gevallen een ander gebied bestrijkt dan de plek van het triggerpoint zelf. Een triggerpoint in de kleine bilspier, veroorzaakt een pijn die uitstraalt tot in de enkel. En veel spanning in de monnikskapspier, kan leiden tot hoofdpijn (zie plaatje). Ook kan het voorkomen dat uw therapeut een spier bij uw schouderblad behandelt, terwijl u dit in de uw arm voelt. Elk triggerpoint heeft dus een uniek pijnpatroon dat soms totaal andere lichaamsdelen bestrijkt. Door deze kennis blijken een hoop “vage” pijnklachten nu wel verklaarbaar en behandelbaar.

De 5 verschillende stadia van triggerpoints

Stadium 1.

U vindt een klein kabeltje/snaartje in uw spier

Er ontwikkelt zich een strakke band in de spier, ook wel “taut band” genoemd. Deze voelt aan als een snaartje en wordt veroorzaakt door een groep spiervezels en het omliggende bindweefsel.

Wat moet u doen?

Een snaartje in uw spier is zeker geen reden tot paniek. Zie het als een signaal van de spier die aangeeft dat u soms wat te veel of te weinig van de spier vraagt. We kunnen u adviseren gezond te eten, aanhoudende stress te voorkomen, verantwoord te bewegen en niet te lang achter elkaar te zitten.

Stadium 2.

U ervaart stijfheid in delen van uw lichaam

Een Latent Triggerpoint stadium 2 geeft stijfheid en kan de mobiliteit van de spier beïnvloeden. Bij druk geeft het Triggerpoint pijn op de plek zelf.

Wat moet u doen?

Heeft u een Triggerpoint in stadium 2, dan is dat zeker geen reden tot paniek. Uw lichaam is waarschijnlijk wel minder soepel dan het zou kunnen zijn. We kunnen u adviseren gezond te eten, aanhoudende stress te voorkomen, wat vaker de fiets te nemen of een stuk te gaan wandelen.

Stadium 3.

U ervaart algemene stijfheid in uw lichaam

Een Latent Triggerpoint stadium 3 geeft stijfheid en kan de mobiliteit van de spier beïnvloeden. Bij druk geeft het Triggerpoint pijn op de plek zelf en in (een deel van) het specifieke uitstralingsgebied.

Wat moet u doen?

Heeft u een Triggerpoint in stadium 3, dan is het verstandig preventieve maatregelen te gaan treffen. Uw zou wellicht meer aandacht aan uw lichaam mogen besteden, door bijvoorbeeld meer te variëren in activiteiten. Zorg dat u regelmatig even uit uw stoel komt om uw houding te veranderen en neem meer tijd voor uzelf om te ontspannen.

Stadium 4.

U ervaart regelmatig pijn

Een Actief Triggerpoint stadium 4 geeft spontaan pijn/last. Deze kan worden geprovoceerd door druk en is dan herkenbaar vanuit momenten in het dagelijkse leven, bijvoorbeeld tijdens inspanning, na een dag computerwerk of juist bij het wakker worden.

Wat moet u doen?

Heeft u een Triggerpoint in stadium 4, dan is het verstandig maatregelen te gaan treffen. Uw zou wel wat meer aandacht aan uw lichaam mogen besteden. We adviseren u eens langs te gaan bij een therapeut die u gericht advies kan geven voor uw situatie. Mogelijk brengen een aantal behandelingen u weer uit de gevarezone. Ook voor u gelden de volgende adviezen:

- ⑩ varieer in activiteiten;
- ⑩ kom regelmatig uit uw stoel;
- ⑩ neem meer tijd voor uzelf om te ontspannen.

Stadium 5.

U heeft constante pijn die uw leven beïnvloed

Een Actief Triggerpoint stadium 5 geeft constante/chronische pijn/last. Deze kan worden geprovoceerd door druk en is dan herkenbaar vanuit het dagelijkse leven.

Wat moet u doen?

U bent waarschijnlijk al minstens een keer bij uw huisarts geweest. Wellicht bent u zelfs al eens doorverwezen naar een specialist en heeft deze een diagnose kunnen stellen. Het is aannemelijk dat er meerdere Triggerpoints betrokken zijn bij uw pijnklachten. Uw pijnklachten kunnen worden veroorzaakt door het Myofaciaal Pijnsyndroom.

In dit stadium is het wellicht een idee eens een Neuromusculair Therapeut te bezoeken.

Fybromyalgie en massage

Door het invoeren van massage kun je de spanning in spieren en gewrichten reduceren wat vaak resulteert in minder pijnbeleving of een fitter gevoel. Massage heeft als doel het zelf herstellend vermogen van de medewerker te activeren of te onderhouden.

Fybromyalgie is een van de meer dan 100 reumatische aandoeningen en betekent letterlijk: pijn in spieren en bindweefsels. Het valt in de categorie wekedelenreuma, een vorm van reuma waaraan in Nederland 460.000 mensen lijden (TNO-rapport 2007).

Fybromyalgie is geen aandoening met een aanwijsbare oorzaak, maar een verzamelnaam van specifieke ziekteverschijnselen en klachten (een syndroom).

Het kenmerkt zich door pijn in spieren en gewrichten, (ochtend)stijfheid en chronische vermoeidheid. Fybromyalgie is geen ontsteking en geen slijtage, en niet zichtbaar bij beeldvormend onderzoek.

De stekende, brandende, zeurende pijn bij fibromyalgie kan sterk wisselen in hevigheid, plaats en duur. Soms treft het de knieën, dan weer de nek- en schouderpartij, weken later zit de pijn ineens in de heupen.

Naast pijn is het vooral de vermoeidheid die mensen met fibromyalgie in hun dagelijks functioneren belemmert. De meest voorkomende klachten zijn:

- ⑩ spierpijn en (ochtend) stijfheid
- ⑩ pijn in de weke delen rondom gewrichten (bindweefsel, aanhechting pezen)
- ⑩ ernstige vermoeidheid
- ⑩ neerslachtigheid
- ⑩ slecht slapen
- ⑩ krachtverlies, zwaar gevoel, tintelingen in armen of benen
- ⑩ opgezette vingers
- ⑩ hoofdpijn
- ⑩ concentratiestoornissen
- ⑩ darmklachten, buikpijn

Er zijn verschillende behandelplannen:

- ⑩ Pijnmedicatie (bij voorkeur paracetamol, soms NSAID, maar deze behoeven een maagbeschermer in uiterste gevallen plaatselijke verdoving of opiaten)
- ⑩ eventueel slaapmedicatie (melatonine) of een licht antidepressivum (Amitriptyline)
- ⑩ dagelijkse beweging om het lichaam soepel te houden
- ⑩ milde sporten, zoals wandelen, zwemmen, fietsen
- ⑩ fysiotherapie, ergotherapie, shiatsu
- ⑩ balans tussen activiteit en rust
- ⑩ aanspanning en leefstijl
- ⑩ begeleiding reumaverpleegkundige

Alle vormen van hulp

- ⑩ het volgen van een multidisciplinair programma (beweging/advies/therapie)
- ⑩ aangepaste fitness- en sportprogramma's
- ⑩ ondersteuning van een mental coach en/of psychologische begeleiding
- ⑩ een cursus yoga, meditatie, mindfulness
- ⑩ ondersteuning met voedingssupplementen, glucosamine en omega-3 vetzuren
- ⑩ alternatieve behandelingen met homeopathie, acupunctuur, infrarood, kuren, tai-chi, shiatsu

Tips

- ⑩ Door een agenda of dagboekje bij te houden, kun je je activiteiten in kaart brengen en zien waar het zwaartepunt ligt. Stel dit eventueel bij.
- ⑩ Blijf bewegen: je 'smeert' als het ware je gewrichten en dit komt de pijn ten goede.

- ⑩ Beter een uurtje rusten voordat je een zware inspanning verricht, dan achteraf een pijnstillertje nemen.
- ⑩ Slecht slapen? Maak 's avonds een wandeling in de buitenlucht, drink warme melk, neem in overleg eventueel extra paracetamol voor de nacht of melatonine.
- ⑩ Zoek bij pijn naar optimale omstandigheden: dit kan beweging zijn of juist rust, warmte, ontspanning, afleiding (hobby), yoga.
- ⑩ Valeriaan helpt bij spanning, nervositeit en slapeloosheid.
- ⑩ Leer je zelf in acht nemen, leer nee zeggen en leer hulp aanvaarden.

Bronnen: * Fybromyalgie – patiënteninformatie, Reumafonds Amsterdam 2008 * TNO-rapport 2007: Nationale Peiling Bewegingsapparaat 2006, Reumatische klachten in Nederland onderzocht * www.reumafonds.nl * www.reumabond.nl * www.fibromyalgiepatientenvereniging.nl * www.fibromyalgie.nl

Medisch Pedicure

Nagelaandoeningen

De meest voorkomende nagelaandoeningen zijn de zogenaamde “kalknagels” en de ingroeiende nagels. De term “kalknagel” wordt in de volksmond meestal gebruikt voor verdikte, gelige nagels. Meestal gaat het echter om een schimmelinfectie of nagelgroeiestoornis. De schimmelnagels zijn zeer hardnekkig. De nagels zijn vaak geel, bruin of zwart, brokkelen en/of zijn flink verdikt. Via de huisarts kan medicatie gegeven worden. De medisch pedicure kan u hierover alle informatie geven. Het is belangrijk om verdikte nagels dun te laten frezen door een (medisch) pedicure omdat hierdoor de druk op de teen direct verminderd wordt. Ook zal de nagel hierdoor een beter uiterlijk krijgen. (dit is echter niet bij iedereen mogelijk).

Mensen met schimmelnagels schamen zich hier vaak voor. Dit is absoluut niet nodig. Een infectie oplopen kan iedereen gebeuren. Ga naar de (medisch) pedicure voor goede adviezen om de infectie te laten behandelen en een volgende keer proberen te voorkómen.

Tips en adviezen over bovengenoemde onderwerpen kunt u binnenkort op mijn site: Gosiapraktijken.nl te lezen.

Ingroeiende nagels

een zeer pijnlijke en vervelende aandoening, vaak veroorzaakt door het fout knippen van nagels. Nagels moeten recht afgeknipt worden en de hoeken moeten hierbij niet weggeknipt worden. Wel kunnen scherpe hoekjes met een vijltje worden afgerond. Een nagel kan ook ingroeien door een erfelijke nagelvorm. Als een nagel pijn gaat doen en de huid eromheen wordt rood, dan spreken we van een ingroeiende nagel. Als de nagel kapot is geweest, bijvoorbeeld door stoten (sporten) of doordat er een zwaar voorwerp op is gevallen, ondervindt de nagel soms problemen bij het uitgroeien. Als de nagel dan weer uit moet groeien, gaat deze ingroeien. Ingroeiende nagels zijn door de medisch pedicure over het algemeen prima te behandelen. Een nagel kan ook ingroeien omdat de stand van de voet en/of de tenen afwijkend is, waardoor de nagel veel druk in de schoen krijgt. Een goede beoordeling van de voetstand en eventueel schoenadvies behoren tot de taken van de medisch pedicure.

Ingroeiende nagels behoren tot mijn specialisatie. Een behandeling door de arts in de vorm van operatie is hierdoor zelden nodig!

Heeft u een kapotte, gescheurde of gespleten nagel, dan kan een nagelreparatie vaak uitkomst bieden. Dit kan door middel van gel of acryl gedaan worden, is pijnloos en uw kapotte nagel kan weer gezond uitgroeien.

Eelt

Wanneer de huid overmatige wrijving en druk krijgt, zal het lichaam reageren met het aanmaken van een beschermende eeltlaag. Wrijving en druk kunnen ontstaan door een foute voet en/of teenstand, maar ook door te klein en/of te smal schoeisel of door overbelasting, bijvoorbeeld bij sporters of lange-afstandwandelaars. Een eeltlaag op zich is niet erg. Het wordt vervelend wanneer de eeltlaag te dik wordt. Hierdoor wordt de natuurlijke functie van de huid belemmerd en de voethuid voelt stug aan. Ook kan eelt pijnlijk zijn, maar meestal wordt pijn veroorzaakt door kloven in het eelt of door likdoorns.

Kloven

ontstaan vaak doordat het eelt zo dik is dat het kapot springt. Ook kunnen kloven ontstaan door een slecht doorbloede huid, door overmatig lopen, door wrijving langs te smalle of te kleine schoenen, op (te kleine) slippers lopen of door een foute voetstand. Soms blijven eelt en kloven terugkomen, ook al worden ze nog zo goed behandeld. Als het eelt naar binnen gaat drukken, kan dit in de vorm van een rond diep plekje zijn, de zogenaamde eksteroog, of het kan in een scherpe punt naar binnen drukken. Dit laatste noemen we een likdoorn.

Een likdoorn,

Eksteroog of eeltpit is meestal een vervelende en pijnlijke aandoening, die door de (medisch) pedicure goed behandeld en pijnloos verwijderd kan worden. De likdoorn ontstaat altijd door locale druk. De schoen kan de oorzaak zijn, maar ook de stand van de voet of tenen. Soms groeit een likdoorn door bloedvaten en/of zenuwen heen. Ook dan is behandeling meestal goed mogelijk, maar zullen soms speciale behandelingen plaats moeten vinden of wordt u doorverwezen naar de podotherapeut voor ontlastende zooltherapie. Een goed schoenadvies is noodzakelijk!

Wat is yoga

Vrije definitie van yoga

Yoga is een filosofie, leefwijze en oefen-methode die gaat over het verbinden en in evenwicht brengen van alle lagen van ons bestaan die tegengesteld lijken (geest en lichaam, binnen en buiten, spanning en ontspanning, enz), om uiteindelijk te komen tot een natuurlijke staat.

Yoga gaat over bewustwording, over wie je bent, in je volledige mens-zijn, zowel fysiek, mentaal, emotioneel.

Oefenmethode

De yoga zoals deze bij mij Gosia Praktijken wordt aangeboden is vooral een oefen-methode waarbij je je aandacht geeft tussen spanning en ontspanning.

Door met **aandacht** je lichaam te voelen en te oefenen vergroot je het innerlijke bewustzijn. Je krijgt inzicht in de wisselwerking tussen concentratie en denken je leert signalen zoals b.v. stress en vermoeidheid eerder herkennen.

Fysiek zorgt yoga-beoefening voor meer kracht, uithoudingsvermogen en souplesse, zonder het lichaam te zwaar te belasten. Spanning en energie-blokkades kunnen op een natuurlijke manier wegvloeien. Yoga heeft een diepe doorwerking op het energiesysteem en zenuwstelsel, het lichaam krijgt kans om te ontspannen, te herstellen en op te laden.

De uitgekiende houdingen werken bovendien door op klieren, organen, bindweefsel en gewrichten en brengen je lichaam in balans.

Hieronder een paar voorbeelden van oefeningen

Vishouding

Waarvoor de oefening goed is:

(bron Kareen Zebroff 'Yoga voor iedereen')

- ⑩ is een weldaad voor mensen met astma en ademhalingsstoornissen
- ⑩ activeert de schildklier en helpt zo het gewicht onder controle te houden
- ⑩ maakt de spieren van hals en nek lossen, alsook van de rug, vooral aan de bovenzijde, en ontspant ze
- ⑩ ontwikkelt de borstkas en de buste
- ⑩ stimuleert de spijsvertering
- ⑩ brengt verlichting bij aambeien
- ⑩ bevordert een goede doorstroming van het bloed in het hoofd.



Kameelhouding

Waarvoor de oefening goed is:

(bron Kareen Zebroff 'Yoga voor iedereen')

- ⑩ maakt de wervel-kolom lenig en versterkt haar
- ⑩ verschaft energie en verbetert de lichaamshouding
- ⑩ heeft een gunstige invloed op hangende schouders en een kromme rug
- ⑩ is weldadig voor oudere mensen met beschadigingen aan de verwelkom doordat dat de invloed van de oefening rustig wordt verwekt.



Beenstrekoefening

Waarvoor de oefening goed is:

(bron Kareen Zebroff 'Yoga voor iedereen')

- ⑩ rekt en versterkt de pezen van het been
- ⑩ ontspant het gehele lichaam
- ⑩ heeft een gunstige invloed op de doorstroming van het bloed in de bekkenstreek
- ⑩ geeft verlichting van pijn bij jicht
- ⑩ helpt vooral vrouwen, want ze zorgt voor een regelmatige menstruatie en stimuleert de functie van de eier-stokken
- ⑩ maakt de dijen slanker en reduceert vet-kussentjes
- ⑩ maakt de verwelkom buigzaam en lenig



Rooster Yoga

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Avond 20.00 tot 21.15		Avond 19.00 tot 20.15				

Tarieven tot 1 juli 2017 (geen veranderingen dus)

Massage:

(combinatie, Shiatsu, Triggerpoint, Bewegingsleer, wordt vergoed)

- 1 30.00 euro voor een behandeling van +/- 25 min. Effectief 20 minuten
- 2 45 euro voor een behandeling van +/- 40 minuten. Effectief 35 minuten
- 3 50.00 euro voor een behandeling van +/- 55 minuten. Effectief 50 minuten

Andere massages:

(wordt niet vergoed door de zorgverzekeraars)

- | | | |
|---|------------------------|------------|
| 1 | Ontspanning massage | 45,00 euro |
| 2 | Hotstone massage | 60.00 euro |
| 3 | Zwangerschapsmassage | 45.00 euro |
| 4 | Kruidenstempel massage | 50.00 euro |
| 5 | Ayuverdische massage | 50.00 euro |

Pedicure

- 1 Complete pedicure behandeling
29,95 euro voor een behandeling van +/- 45 min. Effectief 35 min.

(klachten inventariseren en behandelen, zoals nagels knippen en polijsten, drukvrijleggen van pijnlijke nagelhoeken, eelt, likdoorns en kloven verwijderen. Korte voetmassage).

- 2 Deel behandeling per minuut
1.00 euro per minuut minimaal 15 min behandeling
- 3 Avond behandelingen
40,00 euro voor een behandeling van +/- 45 min. Effectief 35 min

Na het overleg kan er 's avonds een behandeling worden gegeven.

Er worden geen ambulante pedicure behandelingen meer gegeven.

Yoga

De Yoga lessen worden volgens rooster gegeven zie boven.

De kosten zijn:

3,50 euro per les

(vanaf 1 juli 2017 wordt met strippenkaart gewerkt)

In verband met mijn opleiding op de volgende maandagen van januari tot april worden geen yoga lessen gegeven. De data's zijn: 9 jan, 23 jan, 13 feb, 6 maart, 27 maart, 10 april

Ook in maand februari kan het zijn dat op woensdagen geen yoga lessen worden gegeven. Dit in verband met mijn andere cursus. U krijgt nog bericht hierover.

De tarieven zijn tot 1 juli 2017 geldig

Tarieven in na 1 juli 2017

Combinatie Massage:

- 1 35.00 euro voor een behandeling van +/- 25 min. Effectief 20 minuten
- 2 47.50 euro voor een behandeling van +/- 40 minuten. Effectief 35 minuten
- 3 55.00 euro voor een behandeling van +/- 55 minuten. Effectief 50 minuten

Andere massages:

- | | | |
|---|------------------------|------------|
| 1 | Ontspanning massage | 45,00 euro |
| 2 | Hotstone massage | 60.00 euro |
| 3 | Zwangerschapsmassage | 45.00 euro |
| 4 | Kruidenstempel massage | 50.00 euro |
| 5 | Ayuverdische massage | 50.00 euro |

Pedicure

- 1 Complete pedicure behandeling
30,95 euro voor een behandeling van +/- 45 min. Effectief 35 min.
(klachten inventariseren en behandelen, zoals nagels knippen en polijsten, drukvrijleggen van pijnlijke nagelhoeken, eelt, likdoorns en kloven verwijderen. Korte voetmassage).
- 2 Deel behandeling per minuut
1.00 euro per minuut minimaal 15 min
- 3 Avond behandelingen
40,00 euro voor een behandeling van +/- 45 min. Effectief 35 min.

Na het overleg kan er 's avonds een behandeling worden gegeven.

Er worden geen ambulante pedicure behandelingen gegeven.

Yoga

- 1 10 Strippenkaart: 50 euro
- 2 5 Strippenkaart : 25 euro
- 3 Proefles : gratis