

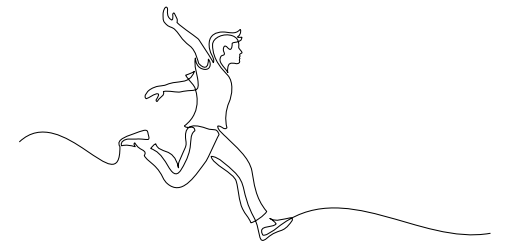


Een totaalbenadering Het lichaam laat het leven zien

Koen Vossen (40) is sinds tien jaar vrijgevestigd osteopaat. Drie jaar geleden maakte hij de sprong in het diepe en startte zijn eigen praktijk in Groesbeek-Breedeweg, vanuit zijn ideeën over gezondheid en vitaliteit. Qua gezondheidsprofessie is het lichaam zijn ingang, maar hij hoopt een wezenlijke bijdrage te kunnen leveren aan een nieuwe kijk op gezondheidsdenken: de totaalbenadering. Het lichaam én het leven. Want wat zich in het leven afspeelt, laat het lichaam zien.

Meis Thewissen

Zoals veel tieners twijfelde hij na het behalen van zijn havo-diploma aan zijn studiekeuze. Geen idee. Maatschappelijk Werk en Dienstverlening kwam nog het meest in de buurt. Maar ja... Een ongelukje dat hem bijna het leven kostte, bracht hem op een andere koers. 'In een baldadige bui na een avondje stappen viel ik van de fiets en bleek ik een subduraal hematoom opgelopen te hebben. Ik was zeventien en was bijna niet ouder dan dat geworden. Het was een heftige periode in mijn leven, maar wel de reden dat ik nu ben wie ik ben en doe wat ik doe.' Vossen revalideerde, maakte een trip door Australië om



WAT IS OSTEOPATHIE?

Osteopathie is een behandelwijze die de beweeglijkheid van het lichaam als uitgangspunt heeft. Alles in het lichaam beweegt, dit is essentieel voor een goede werking. Een verminderde mobiliteit kan leiden tot verschillende klachten zoals bijvoorbeeld pijn of vermoeidheid.

De osteopaat ziet het lichaam als één geheel en weet welke weefsels met elkaar in verbinding staan en op welke manier ze elkaar beïnvloeden. Hierdoor is de daadwerkelijke oorzaak van een klacht te achterhalen.

Met de handen onderzoekt de osteopaat het lichaam op bewegingsverlies om dit vervolgens met zachte rek- en ontspanningstechnieken of gerichte manipulaties en mobilisaties te behandelen.

Door de behandeling wordt het zelfherstellend vermogen van het lichaam bevorderd, waardoor de oorspronkelijke klacht kan verminderen of verdwijnen.

tot zichzelf te komen en ontdekte daar dat aanraken en connectie voor hem bij elkaar horen. En toen iemand tegen hem zei: 'Is fysiotherapie niks voor jou?' viel het kwartje bij hem. 'Ik weet nog steeds precies waar ik zat, hoe laat het was en op welke dag dit werd gezegd.'

Je kunt het lichaam niet los zien van het leven dat het leidt

Overtreffende trap

Na zijn opleiding werkte Vossen als fysiotherapeut bij een sportschool en een revalidatiecentrum. Hoewel hij fysiotherapie ervaarde als een hele effectieve, bruikbare behandelmethode, be kroop hem gaandeweg toch het gevoel iets te missen.

‘Heel vaak merkte ik bij langere fysiotherapie-behandelingen dat ik kon behandelen tot ik een ons woog, maar als de cliënt zelf niks veranderde, veranderde er ook niks aan de klacht.

Ik voelde dat ik dieper wilde, dat ik voorbij de klacht nog verder wilde kijken, om echt een verschil te kunnen maken. Het viel me bovendien ook op dat fysieke klachten vaak samenhangen met levensgebeurtenissen, of ingrijpende ervaringen.’

Na zich terdege georiënteerd te hebben op wat bij zijn verlangen zou passen, koos Vossen voor osteopathie. ‘Osteopathie bleek voor mij de overtreffende trap te zijn. Het bood en biedt mij de mogelijkheid om naar de echte of diepere oorzaak van een klacht te kijken en die te behandelen in plaats van me bezig te houden met een of meerdere symptomen. Als fysiotherapeut wist ik al hoe het lichaam in elkaar steekt, als osteopaat leerde ik hoe het werkt en dat is voor mij het beste vertrekpunt.’

Totaalplaatje

‘Je kunt het lichaam niet los zien van het leven dat het leidt’, zo formuleert Vossen zijn uitgangspunt bij behandelingen. ‘Daarnaast staat alles in het lichaam in verbinding. We beginnen ons leven als twee celletjes, die zich delen en delen totdat we na negen maanden een mensje zijn. Het is en blijft één geheel. Reguliere artsen zijn vaak specialisten die een stukje van dat geheel zien en dat behandelen, maar elk lichaam is een totaalplaatje.’ Het doel van genezing of behandeling is volgens Vossen niet te normaliseren, maar het optimaliseren van het geheel. Als alles optimaal functioneert, zoals het bedoeld is, dan is er balans in het lijf en daarmee in het leven. ‘Een klacht is een uiting van het lichaam dat er iets uit balans is. Ik vergelijk het met een emmer die langzaam vol druppelt: met levensgebeurtenissen, stress, verdriet, verlies, rouw, tegenslag, veranderingen. Als de emmer vol is, loopt die over en ontstaat er een plasje. Dat is de klacht. Je kunt als behandelaar het plasje opdweilen, dus lokaal de klacht wegwerken, maar beter is het de emmer te legen en te voorkomen dat die vervolgens weer overstroomt.’

Als voorbeeld noemt Vossen stressklachten waarbij je schouder- en nekspieren voortdurend zijn aangespannen. Als resultaat daarvan gaat de ademhaling minder diep, wordt deze steeds oppervlakkiger waardoor andere spieren te hulp schieten en zich meer moeten inspannen. Dat geeft bij aanhoudende stress, klachten in de aanhechtingen in nek en hals, en dat leidt uiteindelijk tot nekklachten. Maar die zijn niet de oorzaak. Je kunt die klachten wel behandelen, maar de balans herstelt zich daarmee niet.

Behandeling

‘Ik zie elke dag op de behandeltafel de samenhang tussen de fysieke klacht, mentale overtuigingen, levenssituaties en persoonlijkheid. Bij elke behandeling start ik eerst met het testen van de beweeglijkheid van het lichaam dat ik onder handen heb. En daar probeer ik dan al zoveel mogelijk ontspanning in te brengen, want in een ontspannen lichaam kan ik veel gemakkelijker voelen waar het echte probleem zit dat tot de klacht heeft geleid. Een



pijnlijke middenvoet kan zomaar vanuit de onderrug zijn ontstaan.

‘Het testen van de mobiliteit in het lichaam is voor mij de belangrijkste ingang om de puzzel van klacht en probleem rond te krijgen, simpelweg omdat ieder mens uniek is en dus ook elke samenhang in het lichaam uniek is, evenals de samenhang tussen klacht en balans in het lichaam. Daar is geen protocol op te ontwikkelen en dat doe ik dan ook niet.

‘In de behandeling zelf zoek ik weliswaar naar de oorzaak van het probleem, maar ik help nooit iemand van een klacht af. Dat klinkt een beetje als anti-reclame voor hoe ik werk, maar in wezen biedt mijn benadering een meer duurzame oplossing. In mijn behandeling optimaliseer ik het lichaam zodat het zelf een weg kan vinden om zich te herstellen. Ik zet dat wat niet meer beweegt zoveel mogelijk in beweging zodat de doorbloeding en de doorstroming weer op gang kunnen komen en de noodzakelijk af- en aanvoer zich weer kan herstellen. In de kern genomen leg ik de vinger op de zere plek, zodat het leven daar weer kan gaan stromen.’

Vitaliteit

Vossen probeert bij behandelingen ook het verband te leggen tussen fysieke klacht en levenssituatie. Zit je op de goede plek? Ben je op de goede weg? Doe je wat je leuk vindt? Heb je de regie over je eigen leven? Voel jij je gelukkig? ‘Herstel zit niet alleen in het weer op peil brengen van je gezondheid of je klachten (laten) verhelpen. Het kan ook zijn dat je de koers in je leven zou mogen verleggen. Vitaliteit gaat niet om kracht maar om weerbaarheid, om mentale veerkracht en bewust zijn in plaats van onbewust doen. Ik praat niet overmatig veel tijdens behandelingen, maar ik probeer wel altijd net die ene vraag te stellen die iemand aan het denken zet.

‘Het succes van het herstel begint met het geloven in herstel. Veelal beluister ik dat mensen zichzelf de schuld geven van hun klacht. Of geen vertrouwen meer hebben in het lichaam dat hen in de steek laat. Dat is ondermijnend. En onnodig. Het gaat er niet om dat de klacht is ontstaan. Het gaat er om, dat je het ontstaan van de klacht als hulp aanvaardt om iets te veranderen in je leven en in je lichaam zodat er een nieuwe, betere balans ontstaat. Daarvoor moet je eerst aanvaarden dat het is zoals het is. Of zelfs dat daar een reden voor is. Vechten tegen een klacht geeft een intern conflict en dat geeft disbalans. Disbalans geeft onrust en onvrede. In balans ervaar je het leven als zinvol en zingevend. En dat helpt in het herstel.’ Bij langdurige en chronische klachten betreft Vossen waar nodig ook ademhalingsoefeningen en meditatie



Meer samenwerking tussen regulier en complementair zou al veel kunnen opleveren

bij de behandeling. Om dieper in het lijf te komen, maar vaak ook bedoeld om de aandacht juist af te leiden van de klacht. Of omdat de klacht uit het lijf is verdwenen, maar nog niet uit het hoofd. Vossen ziet dat mensen zich soms uit angst aangepast gaan bewegen om te voorkomen dat de klacht terugkeert. Dit kan leiden tot andere klachten en daarmee kan het vertrouwen in het lichaam weer verdwijnen. ‘Het doel van de behandeling wordt dan niet meer alleen de klacht in het lichaam, maar ook hoe het hoofd dat in stand houdt.’

Soms kan de oorzaak ook puur mentaal zijn en is een fysiek symptoom daar slechts een uiting van. Zo kan het zijn dat een ingrijpende gebeurtenis vroeg in het leven tot bepaalde overtuigingen hebben geleid, die tot je identiteit zijn gaan behoren, waardoor je ze als eigen bent gaan beschouwen. Terwijl ze dat niet zijn. De overtuigingen zijn letterlijk in je lijf gaan zitten als belemmering, of blokade. Door die te doorbreken kun je het denken over jezelf veranderen of doorbreken, waardoor de fysieke uiting ervan overbodig is. Een fysieke klacht kan dus verdwijnen door deze overtuiging te veranderen.

Gezondheidshuis

‘Natuurlijk is niet alles te herstellen’, zegt Vossen, ‘of te herleiden naar hoe het leven loopt of een mentale oorzaak, maar de klachten die passen bij mijn aanpak, zijn bijna altijd gelaagd. Dat bewust maken kan er al voor zorgen dat zelfs een onherstelbaar probleem toch minder klachten geeft.



KIES GEEN PLASTIC



KIES COMPOSTEERBAAR



SOLINATRA[®]
makes it alright

Alleen
de klacht
wegwerken
is als het
opdweilen van
een waterplasje
bij een
overlopende
emmer

‘Ik zou graag een bijdrage willen leveren aan een gezondheidsdenken dat meer bij de individuele verantwoordelijkheid past. Zelf sturing geven aan je eigen gezondheid en je leven. Dat preventief denken een groter aandeel krijgt in de gezondheidsbeleving van mensen dan curatief oplossen. Meer samenwerking tussen regulier en complementair zou hierbij al veel kunnen opleveren.’ Vossen noemt mentale weerbaarheid, het verhogen van de immuniteit, een leven leiden dat past bij wie je bent en het onderzoeken van belemmerende overtuigingen als onderdelen van preventief werken aan vitaliteit en een optimale balans.

‘Voor iedereen is er altijd gezondheidswinst te behalen. In bijvoorbeeld stressreductie, meer voldoening uit je werk halen, uitdagingen zoeken, bewuster zin geven, je voedingspatronen veranderen en verbeteren, ontspanning nemen, in beweging blijven of je nachtrust verbeteren. In de basis kan alles dat je doet bewuster. Elk klein stapje geeft een positief gevoel en herstelt het vertrouwen in je-



zelf en in je lijf. Hoe klein ook: elk stapje vooruit is succes. We zouden naast ieder ziekenhuis een gezondheidshuis moeten hebben om dit te stimuleren.’

Comfortzone

Vossen is een *living example* van wat hij in zijn praktijk uitdraagt. Hij zwemt regelmatig ’s ochtends vroeg tot diep in de winter in natuurwater, vaak ook als er al een dun laagje ijs is, of neemt voordat hij naar zijn praktijk gaat een duik in het dompelbad in zijn tuin. Daarnaast beoefent hij een kwartier tot een half uur per dag krachttraining of fitness en liep hij onlangs een marathon. Zijn eerste maaltijd van de dag neemt hij rond 13.00 uur en een tweede in de avond met zijn gezin. Hij volgt altijd wel een opleiding die zijn repertoire of zijn denken over leven en gezondheid verder uitbreidt en experimenteert aanhoudend in hobby, sport en leven met wat hem in balans houdt. Zo is hij bijvoorbeeld onlangs begonnen een handpan te bespelen om zichzelf en anderen met muziek te leren ontspannen.

Vossen: ‘Mij brengt het veel om mezelf uit de comfortzone te halen en te onderzoeken hoe ik telkens weer over mijn eigen schaduw heen kan springen. Dat houdt mijn geest open en nieuwsgierig en brengt telkens nieuwe inzichten. Daar put ik persoonlijk mijn kracht uit en het houdt me in balans.’ ■