

Nieuwsflits



Praktijk Open Hart
Natuurlijk gezond

DEC
2023

PAGINA 2

EMOTIONELE BALANS MET EFT TAPPING

PAGINA 3

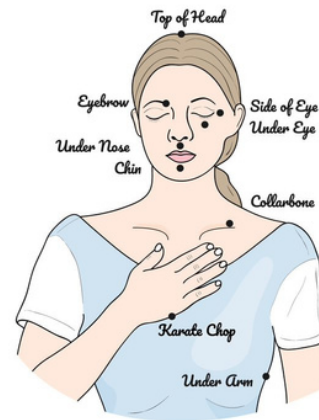
LAGE RUGPIJNKLACHTEN

PAGINA 4

GRAAG JE AANDACHT

EFT = Emotional Freedom Technique

Emoties, overtuigingen en herinneringen slaan we niet alleen op in ons brein, maar ook in ons lijf. Met EFT kunnen we emotionele bagage en beperkende overtuigingen loslaten en de lading op lichamelijke klachten sterk verminderen. EFT bestaat uit het zachtjes kloppen op 8 punten op gezicht en romp, terwijl je zinnestjes hardop uitspreekt. Het is nodig om deze zinnen te herhalen, omdat deze je helpen je aandacht vast te houden bij de emotie die je los wilt laten.



EFT Tapping Points

EFT kan toegepast worden bij:

- Angsten en fobieën zoals bloosangst, spreekangst, vliegangst, autorij-angst, hoogtevrees, pleinvrees, claustrofobie, spinnenangst, faalangst etc.
- Stressklachten en stress-gerelateerde klachten.
- Heftige emoties zoals boosheid, frustratie, verdriet, paniekaanvallen, hyperventilatie, machteloosheid, depressie, slachtoffergevoel, schaamte.
- Rouwverwerking.
- Gevoel van machteloosheid.

EFT helpt ook om beter om te gaan met lichamelijke klachten, zoals:

- Migraine en andere vormen van hoofdpijn.
- Rugklachten.
- Spastische darm, ziekte van Crohn en andere darmklachten.
- Maagklachten zoals brandend maagzuur, maagzweer.
- Herstel na lichamelijk trauma, bijv. gebroken botten en/of verwondingen, hersenschudding, whiplash.
- Menstratieklachten.
- Gewichtsverlies.
- Zelfvertrouwen.
- Examenstress.
- Ontstressen.
- Enzovoort.

Klik hieronder om een video te bekijken:

[Als ik blijf kijken](#)

Deze 'emotionele acupunctuur' is een effectieve methode die steeds meer belangstelling krijgt vanwege de goede resultaten bij stressgerelateerde klachten. Op de volgende link is veel informatie te vinden over (wetenschappelijk) onderzoek naar het effect van EFT <http://www.eftuniverse.com/research-and-studies/eft-research>

Lage rugpijnklachten



Uit onderzoek blijkt dat 90% van de (lage) rugpijnklachten valt onder de zogenaamde niet-specifieke klachten ook wel A-specifieke klachten genoemd. Dit wil zeggen dat de behandelend arts, na beeldvormend en diagnostisch onderzoek, geen medisch aanwijsbare reden kan aangeven voor de rugpijnklachten. Wel pijn, geen oorzaak – u moet er maar mee leren leven – hoe frustrerend is dat?

Gelukkig is er toch iets aan lage-rugklachten te doen. Veel rugpijnklachten, vooral de medische niet-aanwijsbare, blijken afgeleide pijnklachten te zijn. De lage-rugpijn wordt dan veroorzaakt door pijnpunten of blokkades elders in het lichaam. Zo kan lage rugpijn veroorzaakt worden door triggerpoints en/of verkorte, verkrampte of juist inactieve spieren in bijv. billen, heupen, de onderrug zelf.

Maar ook in de hamstrings, de ligamenten, de buikorganen of de buikspieren kunnen we oorzaken vinden.

Met de juiste neuro-kinetische spiertesten kan ik de oorzaak achterhalen en vervolgens behandelen met de juiste massagetechnieken en neuro-kinetische oefeningen.

Welke spieren compenseren? Welke spieren zijn spiertechnisch of juist neuro-kinetisch overactief of inactief? Welke spieren zijn nog meer betrokken (antagonisten, synergisten, spierkettingen, of fasciale anatomy trains)? Is er wel een neural-lock?

Daarna behandel ik de spieren, gewrichten, ligamenten, fascia, bindweefsel, zenuwen, eventueel betrokken organen en littekens met orthopedische massagetechnieken, softmobilisaties, shiatsu/drukpunten, myofasciale triggerpoint therapie, manuele somatechnieken, bindweefselmassage en neuromobilisaties. Ik merk dagelijks in mijn praktijk hoe goed deze combinatie werkt.

Uiteraard krijg je ook zelf een actieve rol in de vorm van thuisoefeningen. Zo kunnen we samen de A-specifieke rugklachten echt verbeteren en komt pijnvrij bewegen weer in zicht.

GRAAG JE AANDACHT

Afzeggen en No-show

Een afspraak afzeggen kan altijd, ook op de dag zelf, bij calamiteiten of ziekte. Een vergeten afspraak, en dus een no-show bereken ik door voor de helft van het consultbedrag.

Nieuwe tarieven 2024

Met ingang van 1 januari ben ik helaas genoodzaakt de tarieven te verhogen met € 2,-.

GoBooky

Met ingang van januari of februari 2024 krijg ik een online agenda - gobooky - waarmee jezelf je afspraak kunt inboeken of veranderen tot 24 uur voorafgaand. Dit wordt een tool op mijn website. Ook krijg je dan steeds een herinnering van je afspraak via de mail. Tof hè? Een hele operatie, dat wel. Je krijgt vanzelf de uitnodiging via mail of whatsapp binnen als het zover is.

EindejaarsKorting

In het weekend van Black Friday had ik een erg leuke actie. Deze actie verleng ik speciaal voor jou als nieuwsbrieflezer nog de hele maand december!

Behandelkaart 7 halen 6 betalen

Voor de prijs van 2023, heel 2024 geldig. Je bespaart daarmee 84 euro!

Stuur me even een appje als je interesse hebt.

Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

Praktijk Open Hart
De Stuwijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@openhart.nl
www.openhart.nl

