

Nieuwsflits



Praktijk Open Hart
Natuurlijk gezond

SEPTEMBER
2024

PAGINA 2-4

TRIGGERPOINTTHERAPIE

PAGINA 5-6

FONOFORESE

PAGINA 7-8

DUIK DIEPER IN JE VROUWELIJK VUUR

PAGINA 9

ZELFZORG RETREAT

Triggerpointtherapie

Myofasciale triggerpunten zijn kleine, voelbare verhardingen en/of verdikkingen in een spier, die zeer drukpijnlijk zijn. Een spier met een triggerpunt erin is ook zeer pijnlijk bij rekken. Een triggerpunt bestaat uit kleine spiervezels, die vast en verkrampd in elkaar zitten ('spierknopen of contractieknopen'). Aanvoer van voedingsstoffen wordt hierdoor moeilijk en afvalstoffen kunnen niet gemakkelijk worden afgevoerd. De bundel van spiervezels waarin het triggerpunt zich bevindt, wordt samengetrokken en is voelbaar als een strakke band in de spier. De spier raakt verkort en slechter doorbloed en kan zich daardoor niet meer ontspannen. In deze toestand zal gebruik van de spier leiden tot uitputting en pijn: hij raakt verzwakt. Andere spieren zullen de taak van verzwakte spier over gaan nemen. Als dit voortduurt, raken ze overbelast en zullen ook triggerpunten gaan ontwikkelen.

Iedereen heeft wel triggerpunten, en mensen met een zittend beroep hebben over het algemeen méér actieve triggerpunten dan gemiddeld. Kenmerkend voor triggerpunten is, dat ze uitstralen naar heel andere plaatsen. Daardoor zijn ze vaak de oorzaak van klachten zoals hoofdpijn, pijn in de nek, pijn in de onderrug, tennisarm, RSI, carpaal tunnel syndroom, muisarm, en pijn in gewrichten als schouders, polsen, heupen en enkels. Zelfs fibromyalgie kan haar oorsprong hebben in triggerpunten. Als mens zijn we geneigd de plek waar het pijn doet te behandelen. Maar als daar niet de oorzaak van de pijn zit, zal de klacht steeds terugkeren.





Luister hier naar
de meditatie:
luisteren naar je
lieve lijf

Hoe herken je ze?

Verschijnselen die door triggerpunten veroorzaakt kunnen worden zijn:

- Myofasciale pijn, gelokaliseerd in een bepaald gebied, kenmerkend voor de spier; ook tintelingen of een doof gevoel kunnen in dit gebied optreden;
- Verandering in spierfunctie zoals spierverskortingen (dit veroorzaakt bewegingsbeperkingen en stijfheid in de gewrichten) en krachtsafname;
- Vegetatieve symptomen zoals toename van zweten, rillerig zijn, onwel voelen, overgevoeligheid van de huid, duizelig/licht in het hoofd, wazig zien of koude handen;
- Coördinatie-stoornissen, zoals een slechter wordend handschrift, trillend ooglid of moeite met het maken van precieze bewegingen.

Hoe ontstaan ze?

Triggerpunten kunnen op verschillende manieren ontstaan. De meest voorkomende oorzaak is chronische overbelasting van de spier, bijvoorbeeld door een langdurige verkeerde werkhouding of verkeerde leefgewoontes. Ook acute overbelasting, zoals een verkeerde beweging of een ongeval kan triggerpunten veroorzaken. Daarom is het belangrijk dat u elk ongeval of valpartij dat je je herinnert – zelfs al was het in uw jonge jeugd – met mij bespreekt!

Andere mogelijke oorzaken:

- Houdingsafwijkingen zoals een beenlengteverschil of een scoliose;
- Een periode van gipsimmobilisatie, bijvoorbeeld na een fractuur;
- Te hard of verkeerd trainen;
- Tekorten in bepaalde voedingsstoffen en vitamines zoals foliumzuur, calcium, ijzer, magnesium, vitamine D, B1 en B12;
- Verminderde schildklierfunctie of andere hormonale ontregelingen.
- Soms is het voor de cliënt duidelijk wat de oorzaak van de klacht is, maar vaak weet iemand het niet precies: de klachten zijn geleidelijk ontstaan en toegenomen. Meestal ontstaan klachten door meerdere factoren tezamen, bijvoorbeeld: een combinatie van overbelasting van de betreffende spier en daarbij ongunstige omstandigheden zoals stress, vermoeidheid, niet goed kunnen slapen, slechte voeding, moeite met ontspannen etc.

Ze gaan niet vanzelf weg door rust!

Om triggerpunten te kunnen behandelen moeten ze eerst gevonden worden. Aan de hand van de informatie uit het gesprek, waarbij ook boeken en afbeeldingen gebruikt kunnen worden, voeren we een lichamelijk onderzoek uit. “We” zijn de behandelaar én jij als cliënt, want alleen jij weet of de behandelaar op een triggerpunt zit! Als de pijnklachten in kaart zijn gebracht, ga ik vervolgens op zoek naar de spieren die de pijn zouden kunnen veroorzaken. Daarbij let ik op spierlengte, spierkracht en de aanwezigheid van triggerpunten. Als het allemaal in kaart is gebracht, stellen we samen een behandelplan op. Er wordt uitgebreid instructie gegeven en geoefend met de eenvoudige thuisbehandelingen. Hierbij worden duimen en knokkels gebruikt, aangevuld met hulpmiddelen zoals een tennisbal, een stuitbal of een gummetje. Het is de bedoeling dat je zelf actief aan de slag gaat met het behandelen van de triggerpunten, zo raakt u er snel weer vanaf. Ik heb licentie bij Triggerpoint-coach en volg jaarlijks trainingen om mijn vakkennis te toetsen en uit te breiden.



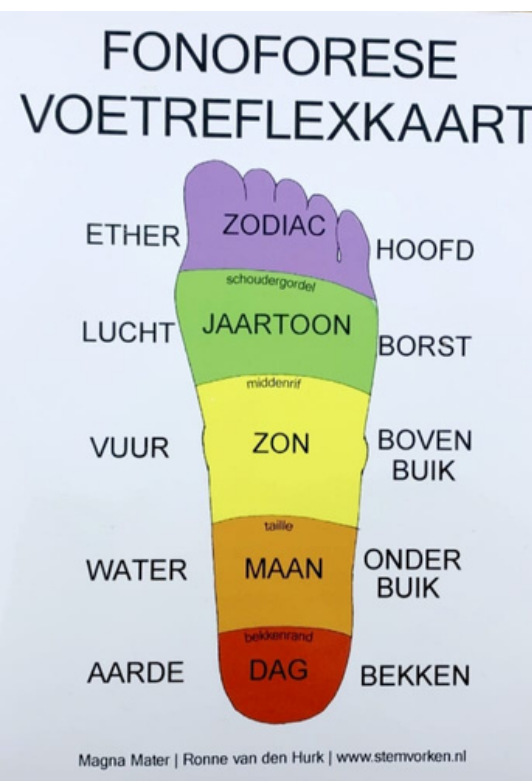
Fonoforese

Deze techniek werkt ook heel goed bij triggerpoints. Fonoforese wordt ook wel toonpunctuur of frequentiegeneskunde genoemd, een therapie met trilling via klank- of stemvorken.

Fysiotherapeuten, podologen, neurologen pedicures en manueel therapeuten gebruiken stemvorken om zenuwbanen te diagnosticeren. Ik heb er vooral mee leren werken op therapeutisch gebied – zowel op fysiek vlak, als emotioneel, energetisch en mentaal.

Alle materie, alle kleuren, alle lichaamsdelen, alle organen, alle mensen en dieren, planten en planeten, het is allemaal trilling. Dit is geen alternatief gezweef maar gewoon meetbaar met onze technische apparatuur. Alles in de schepping is dus in trilling. En net als golfjes in het water, beïnvloeden trillingen elkaar.

Hoewel er nog relatief weinig onderzoek is gedaan naar het effect van trilling op onze gezondheid, zijn er veel mensen die de effecten merken. Onze stemming wordt bijv. - bewust of onbewust - bepaald door de aanwezige trillingen. Denk maar aan die keren dat je ergens binnenstapte en iets in de atmosfeer voelde, dan zeggen we: er hangt iets in de lucht. Dit is trilling of frequentie.



Wat kun je met fonoforese?

Met stemvorken kunnen we pijnklachten en vastzittend weefsel rustig lostrillen. We kunnen er fysiek, emotioneel en mentaal ongemak mee reguleren. De trilling verplaatst zich als een minuscuul golfje in het water in je lichaam. Dat maakt het ideaal als aanvulling op massage-, triggerpoint-, voetreflex- of shiatsu-therapie.

Door de trilling kunnen we plekken in het lichaam bereiken, die voor onze handen te diep liggen of die te pijnlijk zijn. De trilling van de stemvorken werkt goed op spieren, aanhechtingen, kapselbanden en gewrichten. Daarmee is het geschikt voor veel problemen aan ons bewegingsapparaat. Maar ook bij emotionele, mentale, energetische of spirituele vraagstukken kan fonoforese goed worden ingezet.

Als therapeut kan ik merken of je lichaam de vibratie van de stemvork oppakt of (nog) niet. Ik leg daarvoor de vingers van mijn vrije hand op het lichaam, ongeveer twee vingerbreedtes van de plaats waar de stemvork het lichaam raakt. Wordt de trilling doorgegeven dan voel ik de trilling op die plaats. Voel ik daar niets, dan is de blokkade nog niet opgeheven.

Verschillende frequenties:

Er zijn veel verschillende stemvorken. Petra werkt met de volgende sets:

- Kosmische stemvorken volgens Cousto
- Mystieke Oude Beschavingen
- Vrouwelijke apostelen
- Mозесcode
- Harmonische stemvorken volgens Pythagoras
- Solfeggio stemvorken



De verschillende stemvorken kennen allemaal hun eigen specifieke frequentie en daardoor werkingsgebied en worden op onze botten geplaatst of vlak boven ons lichaam bewogen. Meestal pas ik het in in de bestaande behandelingen. Maar het is ook mogelijk om alleen voor een fonoforesebehandeling te kiezen.

Een bijzondere ervaring die veel kan betekenen voor gevoelige mensen en mensen die geïnteresseerd zijn in trilling, frequenties en subtielere diepgaande vormen van therapie.

Overigens loopt er in de Erasmusuniversiteit Rotterdam momenteel een onderzoek naar wat frequentiegeneskunde voor onze gezondheid kan betekenen.

Duik dieper in je Vrouwelijk Vuur

Embrace your flame!

Ben je klaar om je leven te transformeren met de kracht van je eigen innerlijke vuur? Wil je meer en meer op je intuïtie vertrouwen, ongeacht wat anderen denken of zeggen? Voel je dat je veel meer nog kunt halen uit de Vrouw die je bent? Borrelt er iets van binnen, en weet je nog niet precies wat?

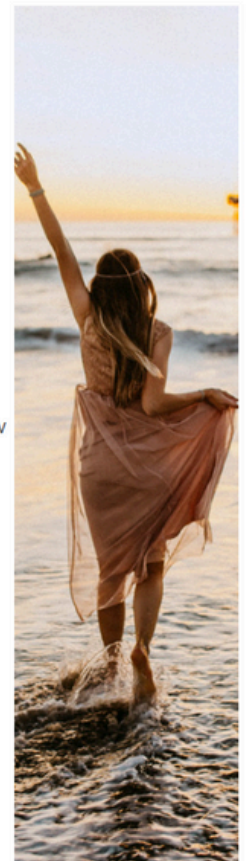
"Met het Vrouwelijk Vuur programma heb ik veel meer liefde en waardering voor mijn vrouwenlichaam gekregen. Ik kon altijd best hard oordelen over mijn borsten, mijn buik, en mijn cyclus. Ik ben nu veel milder voor mezelf geworden. En dat voelt enorm goed."

Je kunt nog veel meer passie en vuur halen uit je leven! In 8 modules en 16 weken maak je **de reis van je leven**. Vrouwen hebben aangeboren gaven en talenten en uitzonderlijke vermogens op het gebied van gevoel, intuïtie en (buiten)zintuigelijke waarneming. Als elke vrouw aandachtig zou luisteren naar haar eigen geheimzinnige, innerlijke boodschappen, als ze zou leren hoe ze moet luisteren met haar oren, haar drie ogen, haar lendenen, haar schoot, haar borsten, haar hart, haar geest en haar ziel, dan zou ze een kracht ontdekken die ze al sinds het begin der tijd met haar meedraagt.



8 magische modules

- 01 De natuurlijke vrouw
- 02 De evenwichtige vrouw
- 03 De voelende vrouw
- 04 De zelfvertrouwende vrouw
- 05 De liefhebbende vrouw
- 06 De sprekende vrouw
- 07 De intuïtieve vrouw
- 08 De wijze vrouw



PAGINA 2

Doik dieper in je Vrouwelijk Vuur

Voel jij je vrouwelijk vuur? Die innerlijke zachte kracht van binnen? In Vrouwelijk Vuur deel ik 22 jaar kennis, kunde, eigen ervaringen en mijn diepe bewondering met jou voor ons lieve vrouwenlijf, onze baarmoeder, onze borsten, ons hart, onze intuïtie, ons leven. Hoe gaaf het is dat jij in dit leven Vrouw bent. En hier op deze mooie, knotsgekke planeet rondloopt, met al die boeiende vrouwen in jouw kring.

Gedurende 8 modules en 16 weken ontvang je inspirerende modules met mooie audio's, rake vragen en praktische video's die je Vrouwelijk Vuur aanwakkeren. Ook zijn er ZoomCalls en PodCasts. De combinatie van modules, werkboeken, meditaties, en live sessies biedt zo een superrijk programma dat je kan helpen bij het ontrafelen van je vrouwelijkheid, het helen van innerlijke wonden, en het erkennen van je kracht en balans als vrouw. Er doen al heel leuke, lieve, moedige, gave vrouwen mee. Kom, doe met ons mee! Begin vandaag met je nieuwe toekomst. **Embrace your Flame!**

Tarief: € 147,- op <https://openhart.nl/vrouwelijk-vuur> vind je alle info.

Opgave: info@openhart.nl, stuur me een WhatsApp 06 23 557609 of [klik deze link](#) aan.



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.

ZelfzorgRetreat

Altijd al een 1-daagse Zelfzorg Retreat willen volgen?

Ilona en ik organiseren Stilte Retreats op een prachtige plek in Vriezenveen, bij De Kleine Hoeve.

Onze samenwerking begon in januari 2024. Petra mocht de Verdiepingsdag van Ilona openen met een uur klankmeditatie. En dat smaakte gelijk naar meer.

We zien een heerlijke dag voor ons waarin we elkaar afwisselen, met klankmeditatie, yoga, stilte, versnaperingen, mindfulness, heerlijk gezonde lunch, qigong, Yoga Nidra, koffie, thee, zelfcompassie. En meer! 7 september hadden we een heerlijke dag, waarin we allemaal hebben genoten van de rust, de oefeningen, de lunch, de stilte en de meditaties.

2024

Vrijdag 1 november (nog 2 plekje)
Zaterdag 7 december

2025

Vrijdag 21 februari
Zaterdag 29 maart
vrijdag 2 mei

Zin om mee te doen? Je bent heel hartelijk welkom. Laat 't ons weten!



Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

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