

Tinnitus behandelen via de voeten

Joke Kapteijns rondde in 2008 haar HBO-opleiding tot reflexzonetherapeute af met een afstudeeronderzoek naar tinnitus. Ze behandelde daarvoor vijf personen. Kun je oorsuizen behandelen via de voeten?

door: STAN VERHAAG

Joke Kapteijns leerde het fenomeen tinnitus in 2007 kennen dankzij een vriendin die er last van had. Zelf was ze toen net op zoek naar een geschikt afstudeeronderzoek in het kader van haar opleiding tot reflexzonetherapeute, die ze volgde bij Kosmos Opleidingsinstituut in Eindhoven. 'Omdat binnen mijn opleiding nog nooit iemand tinnitus als eindproject had gekozen, leek het me een uitdaging om te kijken of ik met reflexzonetherapie resultaat kon boeken met tinnituspatiënten,' zegt Joke.

Niet ontmoedigen

Al snel ontdekte ze wat elke tinnituspatiënt weet: tinnitus laat zich niet gemakkelijk genezen. En net als menig patiënt stuitte ook Kapteijns op het nodige onbegrip bij anderen. Zo vroeg ze een kno-arts in het ziekenhuis waar ze zelf in een niet-medische functie werkt of hij zijn kennis over tin-

nitus met haar wilde delen en haar wilde ondersteunen bij haar onderzoek. Zijn antwoord liet aan duidelijkheid niets te wensen over: 'Van oorsuizen is wetenschappelijk bewezen dat er niets aan te doen is. Tegen mensen met tinnitus zeg ik dan ook: ga naar huis en zet een koptelefoon op.' Joke Kapteijns liet zich niet ontmoedigen. Integendeel: 'Het was voor mij extra reden om ermee aan de slag te gaan.'

Intakegesprek

Via onder andere de NVVS kwam Joke in contact met vijf personen die bereid waren om mee te werken aan haar afstudeeronderzoek. Om te beginnen hield Kapteijns een intakegesprek. Daarin verzamelden ze alle relevante gegevens van de betreffende persoon. Omdat reflexzonetherapeuten de mens als geheel bekijken in plaats van al hun aandacht te richten op een enkele klacht, keek Kapteijns verder dan alleen naar de tinnitusklachten. Wat is er aan de klacht voorafgegaan? Wat ligt er emotioneel aan ten grondslag? Waar komen spanningen en stress vandaan? En hoe gaan de cliënten om met hun lichaam? Het viel haar op dat de vijf een aantal gemeenschappelijke kenmerken en klachten hadden: 'Er waren problemen met de spijsvertering, uitscheiding en lymfatisch systeem ofwel het opnemen/verwerken van voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen. Ze klaagden over gebrekkige weerstand en infecties, wat duidt op een minder goed functionerend immuunsysteem. Verder kwamen vaak blokkades voor bij met name de schildklier en bijnier (beide zijn zeer gevoelig voor stress) en in de wervelkolom, vooral bij de hals- en borstwervels. En tot slot liet de ademhaling te wensen over, en dat duidt erop dat ze weinig rust kunnen vinden.'



© WOUTER VAN DER LINDEN

LEES VERDER OP PAGINA 22

Verlichting

‘Een klacht als tinnitus manifesteert zich weliswaar in één of beide oren, maar ik denk dat allerlei factoren een rol kunnen spelen bij het ontstaan van tinnitus,’ gaat Kapteijns verder. ‘Denk bijvoorbeeld aan medicijngebruik, hart- en vaatziekten, bloedafwijkingen, stofwisselingsziekten, narcose, allergieën, infectieziekten, kaakproblemen en halswervelkolomproblemen.’ Ook iemands voedingspatroon en zijn levensstijl kunnen volgens haar bijdragen aan het ontstaan of verergeren van tinnitus. ‘Als natuurgeneeskundige kijk ik naar de mens als geheel,’ verduidelijkt Kapteijns. ‘Dat is het mooie van mijn vak. Ik probeer cliënten bewust te maken van de noodzaak tot wijziging van hun leef- en eetpatroon. Waar zitten de knelpunten? Wat kun je doen om verbetering te krijgen? Juist reflexzonetherapie kan bij tinnitus verlichting bieden, want reflexzonetherapie is gericht op het lichaam als geheel.’

Bedrading

Kapteijns behandelde haar cliënten tien weken lang een uur per week. Reflexzonetherapie is gebaseerd op het uitgangspunt dat zich reflexzones op de voeten, handen en oren bevinden die via allerlei zenuwbanen in contact staan met alle klieren, organen en andere delen van het lichaam. ‘De zones zijn als de bedrading van een huis: de reflexen stromen op dezelfde wijze door de zones als elektriciteit door de bedrading. Net als bij kortsluiting in het elektriciteitsnet kan een storing in onze “bedrading” leiden tot klachten en verstoringen.’ Tijdens haar behandeling oefent ze met haar duim en vingers druk uit op de reflexpunten, terwijl de andere hand de voet vasthoudt. ‘Met deze druktechnieken bewerk ik de zones - en daarmee de betreffende organen.’ Op deze manier kan Kapteijns naar eigen zeggen allerlei problemen



© SHUTTERSTOCK/ALBERTO GAZZU

‘Ik kijk naar de mens als geheel. Ik probeer cliënten bewust te maken van de noodzaak tot wijziging van hun leef- en eetpatroon.’

aanpakken: ze kan blokkades opheffen, de doorbloeding en de afvoer van afvalstoffen verbeteren, stress en spanning verminderen en de balans in het lichaam herstellen.

Beter accepteren

Volgens Kapteijns kennen mensen met tinnitus vaak veel stress in hun leven en stellen hoge eisen aan zichzelf. ‘Tinnitus zit letterlijk tussen de oren, maar voor een deel ook figuurlijk,’ zegt ze. ‘Niet luisteren naar jezelf en je lichaam, problemen niet oplossen en stress niet in de hand kunnen houden: het zijn mijns inziens allemaal redenen waarom het oorsuizen niet vermindert. Alle cliënten die ik heb behandeld, hadden veel last van stress en waren hard voor zichzelf. Dat is geen verwijt, het is alleen iets waar je rekening mee moet houden en waar je aan kunt werken.’ Volgens Kapteijns hadden uiteindelijk vier van de vijf personen baat bij haar behandeling. ‘Zij ervoeren ofwel vermindering van de klachten ofwel konden het fenomeen tinnitus veel beter accepteren.’

Over reflexzonetherapie

De meeste zorgverzekeraars vergoeden natuurgeneeskunde, waartoe reflexzonetherapie behoort, via hun aanvullend pakket (kijk in de polisvoorwaarden voor welk bedrag u bent verzekerd). Of deze vorm van therapie daadwerkelijk effectief is voor mensen met tinnitus, is (nog?) niet wetenschappelijk bewezen. ‘Reflexzonetherapie is dan ook niet meer en niet minder dan een aanvulling op en ondersteuning van de reguliere geneeskunde,’ zegt Joke Kapteijns. Zelf is ze aangesloten bij de VNRT (Vereniging van Nederlandse Reflexzone Therapeuten), de BATC (Belangen Associatie Therapeut en Consument) en de TBNG (Stichting Tuchtrecht Beroepsbeoefenaren Natuurlijke Gezondheidszorg). Meer informatie over natuurgeneeskunde en reflexzonetherapie vindt u op de website van Joke Kapteijns, www.labyrinthpraktijk.nl.

'Ik zat niet lekker in mijn vel'

Ruth van Wee (45) is één van de vijf personen die Joke Kapteijns behandelde in het kader van haar afstudeeronderzoek naar tinnitus. Ruth's tinnitus bestaat uit het geluid 'dat je vroeger hoorde als je de tv op het testbeeld had staan', zoals ze het zelf omschrijft. In 2008 had ze veel last van tinnitus, en volgens haar had dat alles te maken met stress. 'In die tijd had ik een baan waarin ik me niet happy voelde. Ik zat niet lekker in mijn vel. Mijn werkgever deed beloftes die hij niet nakwam, de werksfeer was slecht. De stress die daarvan het gevolg was, leidde ertoe dat ik veel meer last kreeg van mijn tinnitus. Ik was dan ook heel blij dat ik in contact kwam met Joke Kapteijns, want haar behandeling heeft geweldig goed geholpen.'

Ruth werd ruim tien keer behandeld door Joke. 'Wat ik mij vooral herinner van de behandelingen, is dat ze ontzettend rustgevend waren. Ik lag soms zelfs bijna te pitten! Joke kan aan je voeten voelen waar de spanningsvelden in je lichaam zitten. Ik heb een hoge pijngrens, maar de aanraking van sommige plekken leidden toch tot heel veel pijn. Joke legde letterlijk en figuurlijk de vinger op de gevoelige plek. Met "figuurlijk" bedoel ik dat ze een link kan leggen tussen de gevoelige plek op je voeten en de zwakke plek in je lichaam. Bij mij waren dat de maag, de darmen en mijn oren. Met haar behandelingen slaagde zij er blijkbaar in om blokkades in de lichaamsdelen weg te nemen. De dag na de behandeling waren mijn klachten tijdelijk erger, maar de tweede dag voelde ik me juist stukken beter dan voor de behandeling. Ze besteedde ook aandacht aan mijn voeding. Ik had een zwakte: cola. Dat drink ik nu niet meer. Sinds de behandelingen heb ik nog maar 1 of 2 keer per maand last van tinnitus, en dat hangt dan ook nog sterk samen met ongesteldheid. Verder doe ik mijn best om stress buiten de deur te houden. Mocht ik weer meer last



krijgen van tinnitus, dan zal ik eerst bij Joke aankloppen, niet bij de reguliere geneeskunde.'

Ruth van Wee plaatst een kanttekening bij haar eigen succesverhaal: 'Wie baat wil hebben bij een natuurgeneeskundige behandeling zoals die van Joke, moet zich ervoor openstellen. Een vriendin van mij heeft ook wel eens reflexzonetherapie geprobeerd, maar zij vond het flauwekul. Zij kiest nu voor medicijnen. Artsen die ik mijn verhaal vertel, kunnen het effect niet altijd verklaren. "Maar als het helpt, dan moet je vooral doorgaan." Zo zie ik het ook.'

De reflexzonetherapeut oefent met duim en vingers druk uit op de reflexpunten, terwijl de andere hand de voet vasthoudt. Zo kan ze blokkades opheffen, de doorbloeding en de afvoer van afvalstoffen verbeteren, stress en spanning verminderen en de balans in het lichaam herstellen.