

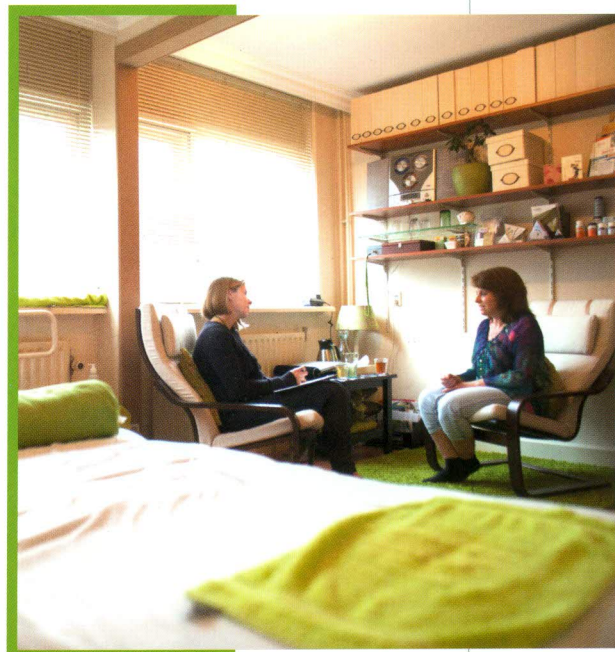
'Stress: signaleren, aanpakken en voorkomen'

Heeft u regelmatig last van hoofdpijn, rug-, schouder- of nekklachten, depressie, vermoeidheid of burn-out? Stress kan hiervan de achterliggende oorzaak zijn, en met name het niet op tijd signaleren ervan. Het kan gebeuren dat u zich niet bewust bent van het proces dat zich onder de oppervlakte afspeelt. Vaak worden signalen pas opgemerkt, wanneer opgebouwde spanning in het lijf zich heeft omgezet tot een lichamelijke klacht.

Om stress te signaleren, kunt u eerst onderscheid maken tussen disstress en eustress. Eustress is functionele spanning, die ervoor zorgt dat we in actie kunnen komen wanneer dat nodig en gewenst is. Disstress is negatieve spanning, die achterblijft in het lichaam en opgehoopt raakt. De weefsels in ons lichaam worden minder goed doorbloed, de kwaliteit gaat achteruit, afvalstoffen worden niet goed afgevoerd en ons lichaam raakt verzuurd. Onze zintuigen zijn de alarmbellen van disstress. Wanneer we prikkelbaar worden en ons

opgejaagd voelen, is het tijd om aan de bel te trekken. Dit gebeurt echter vaak te laat. U kunt bij Elements to SuXeed terecht voor het aanpakken van de stressgerelateerde klacht, het leren stress eerder te signaleren en het voorkomen in de toekomst. Er wordt een combinatie van massages, voedingsadviezen en coaching ingezet. ●

Wilt u ook aan de slag met de stress-aanpak bij Elements to SuXeed? Neemt u dan contact op voor het inplannen van een intakegesprek.



Elements to SuXeed
Marja van der Ende
Agaat 16
2691 SM 's-Gravenzande
T 0174-243123 / 06-43095590
E info@suxeed.nl
I www.suxeed.nl

Clara Feenstra voor huid- en oedeemtherapie

Casus borstkankerpatiënt

De patiënt is 58 jaar oud als zij op 1 januari 2011 een knobbeltje in de borst vindt en er vervolgens borstkanker geconstateerd wordt. Op 19 januari wordt de patiënt geopereerd.



Door een moeder van een van haar leerlingen wordt de mevrouw attent gemaakt op onze praktijk voor huid- en oedeemtherapie. Een afspraak was snel gemaakt, en in de praktijk wordt de diagnose 'oedeem in de borst' gesteld. Tijdens de bestralingsperiode wordt al gestart met de therapie.

De therapie bestaat uit manuele lymfdrainage, huidverzorging, lymftaping, littekenbehandeling en compressie voor de oedeemborst.

Vanuit de huidtherapie wordt de aandacht gefocust op snel handelen. Des te zachter de huid is middels therapie, des te beter is de lymfafvoer uit de borst naar het naastgelegen weefsel.

De patiënt wordt eerst drie maal per week behandeld. Later wordt de frequentie afgebouwd. Tijdens deze therapie is er meer dan voldoende tijd om alles waar de patiënt tegenaan loopt te bespreken. De patiënt ontwikkelt hierna echter een axillair websyndroom (strengvorming in de oksel). De behandeling hiervan nam veel tijd in beslag. De therapeut veranderde het

karakter van het contact, waarbij ook over koetjes en kalfje gesproken wordt. De patiënt vindt ook de aangeboden hulpmiddelen prettig, zoals lymftaping, massagepads, thoraxbandage (ook 's nachts) en een speciale crème voor de huidverzorging.

De therapeut heeft na een behoorlijke periode van behandelen de streng in de oksel losgemasseerd. De klachten zijn weg, maar de patiënt blijft onder controle (onderhoud), en er is nog steeds verbetering merkbaar. De patiënt is tevens iets minder gaan werken, en gaf aan moe te zijn.

Na borstkanker wordt je leven anders en krijgen andere zaken, zoals kwaliteit van leven, voorrang. ●

Clara Feenstra
E info@clarafeenstra.nl
I www.clarafeenstra.nl