

BALanstherapie

Waar een bal al niet goed voor is

In het kader van de nadere kennismaking met de leden van de Raad van Advies, toog ik op 14 april jl. naar Wassenaar voor een interview met BALanstherapeut Solvejg Dunnewolt. Het wordt een interessante ontmoeting en na afloop ben ik een hoop informatie rijker. Het interview met haar wordt gevolgd door een ervaringsverhaal van Eline Ossevoort. Zij komt al jarenlang bij Solvejg over de vloer.

Hoe ben je bij de scoliosevereniging betrokken geraakt?

Solvejg, van oorsprong Zweedse, werkt al ruim 25 jaar met de BALanstherapie. Ze vertelt: "Mijn moeder was fysiotherapeut. Als kind ging ik vaak met haar mee naar patiënten. Zo kwam ik in aanraking met mensen met scoliose. Dat wekte mijn belangstelling en ik ging me erin verdiepen. Ik werkte zo vaak met ze, dat ik regelmatig 'de moeder van de scoliosekinderen' werd genoemd. Enkele jaren geleden kwam ik in contact met Laetitia Kavelaars, bestuurslid van de vereniging. Zij was het die vroeg of ik wilde toetreden tot de Raad van Advies. Die kans greep ik met twee handen aan."

Van nature is ons lichaam in balans. Kun je ons uitleggen hoe de onbalans erin sluipt?

"Vanaf de geboorte zijn onze automatische beweegpatronen en balans vastgelegd in ons bewegesysteem. Ik noem dat voor het gemak onze harde schijf. We weten precies wanneer en hoe we in balans zijn. Echter, vanaf een jaar of drie gaan we ons spiegelen aan voorbeelden uit onze omgeving. We zien mensen hangen op de stoel, onderuitgezakt zitten, etc. Dat nemen we over. Met als gevolg dat onze harde schijf vervuilt en de natuurlijke balans steeds meer wegzakt naar de achtergrond. Met de BALanstherapie zoeken we de oorspronkelijke automatisen weer op, zodat het mogelijk is de harde schijf te schonen en de balans weer terug te vinden."

Hoe kun je met BALanstherapie die balans weer terug krijgen?

"BALanstherapie gaat uit van de rompstabiliteit, het is een manier om hoofd, benen en nek in balans te brengen. Het is erop gericht jezelf in contact te brengen met je aanstuursysteem, een onbewust deel van je hersenen. De bal is hierbij een hulpmiddel. Het zitten op de bal brengt het lichaam direct in balans. Immers, als dat niet gebeurde, zou je zo van de bal afvallen. Onbewust wordt deze balans opgeslagen in ons bewegesysteem, onze 'harde schijf'. Door regelmatig te oefenen wordt het onbewuste weer bewust gemaakt. Bovendien is het zo dat een persoon in balanshouding automatisch een buikademhaling heeft in plaats van een hogere borstademhaling. Met mijn therapie reik ik mensen handvatten aan om hun eigen lijf beter te leren kennen, waardoor erger voorkomen kan worden en problemen verminderen."



Solvejg Dunnewolt

Je geeft aan dat het lichaam na enkele malen therapie vanzelf weer terugkeert naar de oorspronkelijke balans. Bij mensen met scoliose ligt dat toch anders? Wat kan deze therapie voor hen betekenen?

"Scoliose brengt met zich mee dat mensen verkeerd staan. De scoliose zorgt als het ware voor een verkramping. De oefeningen met en op de bal hebben een ander soort belasting tot gevolg, waardoor de kramp verdwijnt. Via de bal kun je van actieve ontspanning komen naar stabiliteit. Ik heb kinderen met een scoliose bij me gehad waarbij na de therapie de rug veel rechter stond. Dit kwam alleen al doordat de kramp voor dat moment verdwenen was. Om een langdurig effect te krijgen, is het wel nodig om thuis (en op het werk) de draad op te pakken. Alleen met regelmatig oefenen kan een langdurig effect bereikt worden."

Komen er veel mensen met scoliose de BALanstherapie volgen?

"Ik krijg heel regelmatig zowel volwassenen als kinderen met scoliose op bezoek. Het liefst heb ik dat ze met hun partner, moeder of vader komen. Zij kunnen direct het effect zien bij hun partner of kind. Maar net zo belangrijk is dat ze zelf ook de oefeningen doen en aan den lijve ervaren wat de oefeningen voor effect hebben op het in balans komen. Ik ben van mening dat er steun moet zijn vanuit het thuisfront. Het samen werken aan een goede balans werkt motiverend."

Wat zijn in het algemeen hun ervaringen met deze therapie?

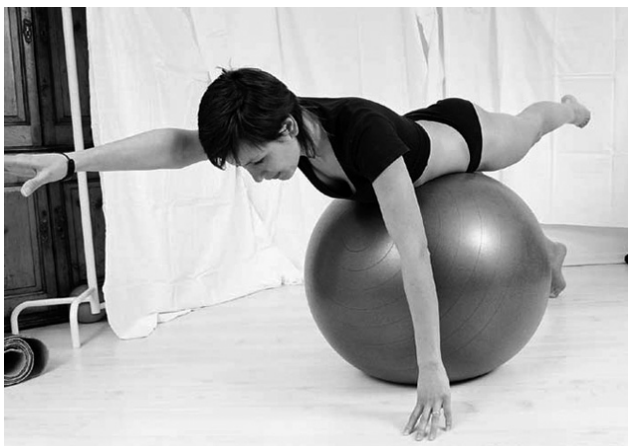
"In één woord: heerlijk! Dat is wat ik van de meeste patiënten hoor. De pijn vermindert aanzienlijk en wat zeker zo belangrijk is: mensen voelen zich veel sterker, zelfbewuster en mooier. Bovendien geven veel mensen aan dat de pijn een heel stuk reduceert."

(Noot redactie: in ons winternummer 2007/2008 omschreef Nancy van Opzeeland het als volgt: Het heeft mij een 'koninklijke rechte houding' gegeven).

Wordt bij mensen met scoliose hun rug ook rechter door de therapie?

"Jazeker, de rug wordt rechter door de therapie. Onlangs kreeg ik een e-mail van een patiënt. Sinds november 2007 komt hij om de drie weken bij mij. Hij krijgt van mij oefeningen met de bal waarmee hij vervolgens thuis twee keer per dag aan de gang gaat. Hij geeft niet alleen aan dat na elke oefening de pijn in zijn rug minder wordt, maar ook dat zijn houding sterk verbeterd is en hij zijn eigen houding weet te corrigeren. Onlangs is hij bij de orthopeed teruggeweest voor een controle. De röntgenfoto die toen gemaakt werd wees uit dat de scoliose, die vier jaar geleden was vastgesteld op 44 graden, met 10 graden was afgenomen."

(Leest u ook het interview met Eline Ossevoort op de volgende pagina. Ook haar ervaring is dat haar rug rechter is geworden, ET.)



DUNNEWOLT SPREEKT



Kunnen mensen deze therapie gemakkelijk thuis of op het werk voortzetten?

"De therapie is eenvoudig thuis voort te zetten. De oefeningen zijn niet moeilijk. Je kunt thuis op de bal oefenen en als je wilt kun je zelfs op je werk de bal als 'bureaustoel' gebruiken. Ik ben wel heel duidelijk naar mijn patiënten toe. Ik geef altijd aan dat ze zelf verantwoordelijk blijven voor het eigen lichaam en het herstel ervan, maar dat ik ze daarvoor handvatten kan aanreiken."

Namens de Vereniging van scoliosepatiënten dank ik Solvejg Dunnewolt hartelijk voor de tijd die zij heeft vrijgemaakt voor dit interview.

Erica Theloosen,
redactielid

N.B.

Balanstherapie Dunnewolt behoort tot de reguliere gezondheidszorg en wordt door verzekeraars vergoed. Op www.scoliose.nl vindt u onder de knop Wervelingen een link naar de website van de BALAnstherapie.

De Vereniging van scoliosepatiënten adviseert therapieën uitsluitend te volgen na overleg met een, in Nederland gevestigde, in scoliose gespecialiseerde orthopeed.