



FUNDAMENT

HOLISTISCHE GEZONDHEIDSPRAKTIJK



HOE EEN BAL KAN
ZORGEN VOOR
MEER RUST
& MINDER PIJN

Pijnvrijheid optimaliseren

Veel pijn is terug te brengen naar je voeten. Dat wil zeggen dat door je voeten met prikkels te stimuleren je invloed kan uitoefenen op je pijn.

Bijna elke cliënt in de praktijk leer ik de baloefening. Niet enkel op de voet, maar afgestemd op specifieke klachten. Zo kan je preventief zélf pijnklachten aanpakken.



Wat heb je nodig ?

Een massagebal, tennisbal of stuiterbal. Hoe harder de bal, hoe intensiever de inwerking. Hoe kleiner de bal, hoe gericht je kan werken.

Tijd voor, door en met jezelf.



Met de baloefening als zelfhulpmethode is het voor jou mogelijk om pijn te verminderen.





BALOEFFENING STAP 1

Plaats je (blote) voeten naast elkaar en zorg dat ze recht staan. Leg de bal onder je rechtersvoet en zoek alle pijnlijke plekken op. Bij elke pijnlijke plek oefen je even druk uit of blijf je rond die zone heen en weer rollen. Als evenwicht moeilijk is zoek je steun of je kan de oefening ook zittend op een stoel doen.

BALOEFFENING STAP 2

Plaats beide voeten terug op de grond, sluit je ogen en voel even aan of je verschil ervaart tussen je rechter- en linkersvoet. Wat neem je waar ? Hoe sta je ? Is er iets veranderd ? Rol nu ook de bal onder de linkersvoet en neem even de tijd om na te voelen.

Doe de oefening elke dag (5 minuten per voet) gedurende een maand en ervaar.





EFFECTEN

- verbetert doorbloeding en lymfestroming
- activeert stofwisseling
- stimuleert zelfgenezend vermogen door reflexpunten
- bespoedigt herstel
- maakt voet- en onderbeenspieren sterker
- vermindert (indirect) pijn
- verbetert mobiliteit en evenwicht



CLIËNTEN VERTELLEN



Sinds mijn chemo heb ik veel last van mijn voeten: enerzijds pijn in de hielen, anderzijds 'gevoelloze' voetzolen. Voetreflexologie heeft me al veel verlichting gebracht en dankzij het balletje kan ik de behandelingen thuis verder zetten/onderhouden. Als ik 's avonds in de zetel zit is mijn eerste 'werk' over het balletje rollen. Soms zalig, soms enorm pijnlijk. Maar de ervaring leerde me al dat het enorm deugddoend is om zachtjes op die plekken te blijven doorrollen en door de pijn heen te ademen. Na een tijdje rollen lost alles precies op en voelt het veel comfortabeler. En als een plekje dagenlang de kop blijft opsteken en niet weg te rollen is, dan weet ik dat het tijd is om weer eens bij Maaïke langs te gaan. Al moet ik zeggen dat er steeds minder hardnekkige plekjes zijn... (B.J)

Liefste balletje, wat hadden wij een haat-liefdeverhouding. Ik kon je in het begin dat ik jou gebruikte om te rollen onder mijn gepijnigde voeten (Fascitis plantaris en ontstoken achillespezen) en kuiten zo vaak verwensen. Je deed mij nog meer pijn. Hoe raar het mag klinken, door je hoe langs hoe meer te gebruiken en niet enkel onder de voeten maar ook op andere plaatsen waar de spieren verzuurden, verkleefden, waar er iets niet juist zat ontdekte ik dat je mij langzamerhand van mijn pijn en ongemakken afhielp. Ik heb je ondertussen in 2 kleurtjes mat dank aan Maaïke Devos van Fundament. Je mag zelfs mee op reis, op weekend. We hebben nu nog mooie momenten samen ... in zetel, onder het strijken, tijdens ontbijt, op de vloer, tegen de muur of gewoon zomaar even samen rollen omdat het deugd doet, ontspant. Jij maakte mij letterlijk en figuurlijk los. De haat van in het begin is liefde geworden, je hielp mij op weg om voor mezelf te zorgen. Je werd mijn maatje. (M.T.)

Maaïke Devos

BEZIELSTER FUNDAMENT

Missie

Zoveel mogelijk mensen helpen om pijnvrij te leven door hun fysieke, emotionele, mentale en spirituele fundering te versterken.

Begeestering

Zenuwreflexologie, deep tissue & neuromassage, Core-Chi, doceren rond rugcomfort en lichaamsbewustzijn.



Stel dat je door de baloefening niet het door jouw gewenste resultaat bereikt, dan overweeg je misschien professionele hulp in te schakelen. Wellicht staat je lichaam dan onder spanning die het zelf niet kan verhelpen. Wil je kennismaken met de natuurlijke techniek van zenuwreflexologie eventueel in combinatie met deep tissue massage, neem dan gerust contact op.

Fundament werkt vanuit een holistisch pijnconcept, maar nooit ter vervanging van een nodige medische behandeling. Raadpleeg je arts indien nodig.

maaike@fun-dament.be

0486/183002

Praktijkunit

Koning Boudewijnlaan 14 - 8880 Sint-Eloois-Winkel

