

Osteopathie kan een helpende hand bieden

Als de radertjes vastlopen...

Het is onvermijdelijk dat het lichaam, het skelet en de organen in de loop der jaren verouderen. De veroudering van ons skelet is het duidelijkst merkbaar aan brozere botten en pijnlijke of stramme gewrichten.

Verouderen is een natuurlijk proces. Vanaf het moment dat we geboren worden, heeft ons lichaam te maken met groei, ontwikkeling en voortdurend veranderende omstandigheden. De elasticiteit van het bindweefsel verandert, waardoor er minder snel en effectief herstel kan plaatsvinden. Niet zo vreemd dus dat ons lichaam vatbaar is voor een verstoring van de natuurlijke balans, zowel van binnenuit als van buitenaf. Vaak herstelt het lichaam zichzelf. Als de verstoring echter zó sterk is dat het lichaam dit niet meer kan, kunnen er klachten ontstaan. Osteopathie kan dan een helpende hand bieden.

Medische voorgeschiedenis

Veel ouderen hebben een medische voorgeschiedenis die van invloed is op hun lichamelijk functioneren, zoals een operatie, een ziekte die is (of wordt) doorgemaakt, of een aanhoudende blessure. Hierdoor kan er sprake zijn van bewegingsverlies, dat klachten tot gevolg heeft. Alles moet precies op elkaar afgestemd zijn om het goed te laten functioneren, als de radertjes van een klok. Dit geldt in verhoogde mate als het lichaam op leeftijd komt, omdat er dan minder marge is voor compensatie. Bij de eerste behandeling zal Michiel Bornkamp uitgebreid aandacht besteden aan de medische voorgeschiedenis en de mogelijke gevolgen die dit voor het functioneren heeft. Verdere behandelingen kunnen hier dan nauwkeurig op worden afgestemd.

Gezond ouder worden

Een lichaam dat ouder wordt, maakt verschillende ontwikkelingsstadia door. Om gezond ouder te kunnen worden, is het van belang om met hoofd en lijf in beweging te blijven. Probeer spanning, stress en blokkades te voorkomen. Spanning in het weefsel heeft immers gevolgen voor je vitaliteit. Michiel behandelt eventuele weefselspanning met zijn handen en heeft aandacht voor je leef- en voedingspatroon.

Stramme ledematen

Als je ouder wordt, kun je wel eens het gevoel hebben, dat al je ledematen stijver worden en minder flexibel zijn. Toch is het niet nodig om zomaar toe te geven aan dit gevoel. In beweging blijven zorgt voor een vitaal ouder wordend lichaam. Michiel kan je hierbij helpen door blokkades weg te nemen en bewegingsverlies zoveel mogelijk te herstellen. Natuurlijk word je ouder, maar je kunt dat proces op een rustige en gezonde manier laten verlopen. Gewoon lopen en bewegen is daarbij al een belangrijke oefening om vitaal te blijven of dat weer te worden.

Herstel

Net als jonge mensen maken ook ouderen dingen mee in hun leven. Dat op zich is geen reden om dingen niet meer te kunnen. Wel is het zo dat lichamelijk en geestelijk herstel meer tijd en inspanning kost. Als je moet revalideren na een operatie of breuk, kost dat je lichaam veel energie. Michiel kan jou bij dit proces ondersteunen en begeleiden door de optimale voorwaarden te scheppen voor het herstel.

Vitaliteit

Als je ouder wordt, verbruik je soms meer energie dan je binnenkrijgt. Een goede voeding en een vitaal lichaam zorgen ervoor dat de voedingsstoffen die je binnenkrijgt ook op de plaats terechtkomen waar ze nodig zijn. Het is van belang, dat eventueel bewegingsverlies in het orgaanstelsel wordt weggenomen, zodat lichaamsvloeistoffen goed kunnen stromen. Afvalstoffen moeten worden afgevoerd en voedingsstoffen moeten worden aangevoerd. Osteopathie is met zijn zachte handgrepen een uitstekende manier om beweeglijkheid en weefselspanning te herstellen en daar waar nodig de vitaliteit te bevorderen.

Alles
draait om
beweeglijkheid



Bornkamp Osteopathie
Michiel Bornkamp

- Dotterbloem 9
2408 LA Alphen a/d Rijn
www.praktijkalphen.nl
- Huijgenstraat 1
2271 BV Voorburg
www.praktijkvoorburg.nl

telefoon 06-13735703
info@bornkamposteopathie.nl