



# De invloed van stress op ons mentaal en fysiek welzijn

donderdag 17 & 24 oktober 2019



# Osteopaat, stress gaat

Bruno Janssens

# Osteopaat, stress gaat

- **osteopaat – wat doet een osteopaat**
- **stress – wat doet stress op het lichaam**
- **gaat – hoe de gevolgen van stress behandelen**

# Osteopaat

- elke therapeut is verschillend
- totaliteit
- doel van behandeling
- drie systemen
- Enerki

# Osteopaat

- **elke therapeut is verschillend**
- totaliteit
- doel van behandeling
- drie systemen
- Enerki



# Elke therapeut is verschillend

opleiding → bijscholing → inzicht

# Osteopaat

- elke therapeut is verschillend
- **totaliteit**
- doel van behandeling
- drie systemen
- Enerki

# Totaliteit

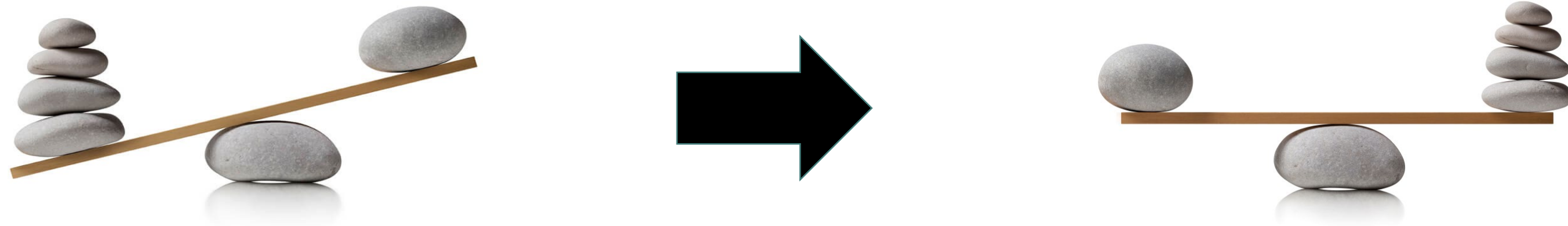




# Osteopaat

- elke therapeut is verschillend
- totaliteit
- **doel van behandeling**
- drie systemen
- Enerki

# Doel van behandeling



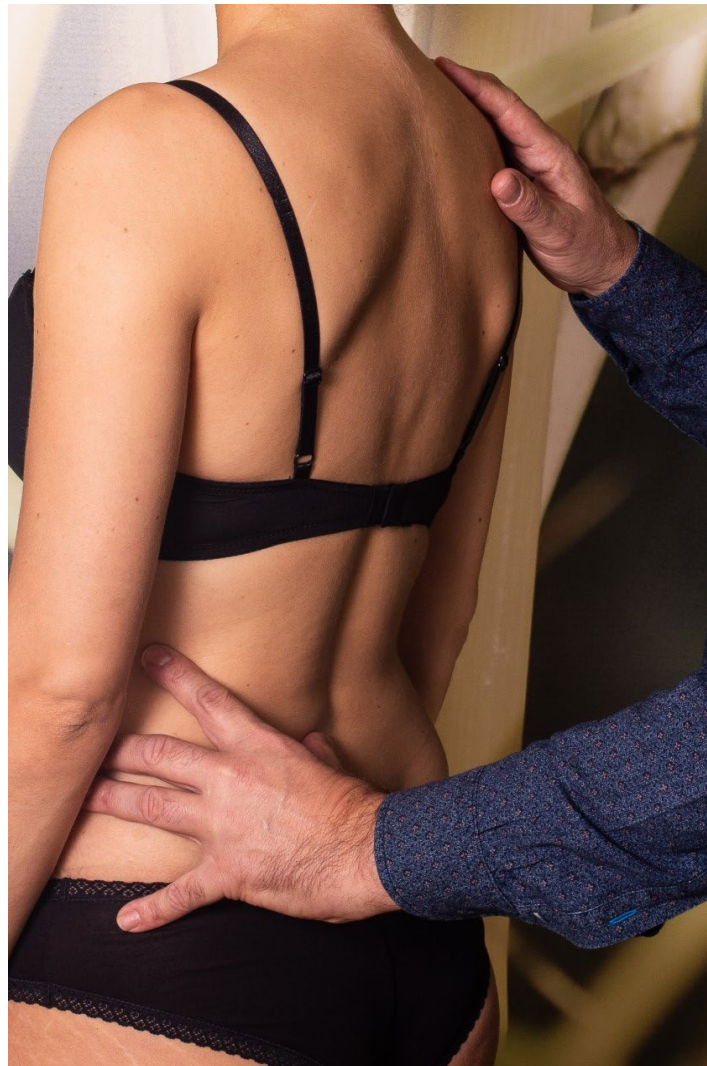
**beweeglijkheid in weefsel en structuur  
verbeteren**

**→ balans herstelt : veerkracht ↗  
weerbaarheid ↗**

# Osteopaat

- elke therapeut is verschillend
- totaliteit
- doel van behandeling
- **drie systemen**
- Enerki

# Drie systemen



parietaal systeem

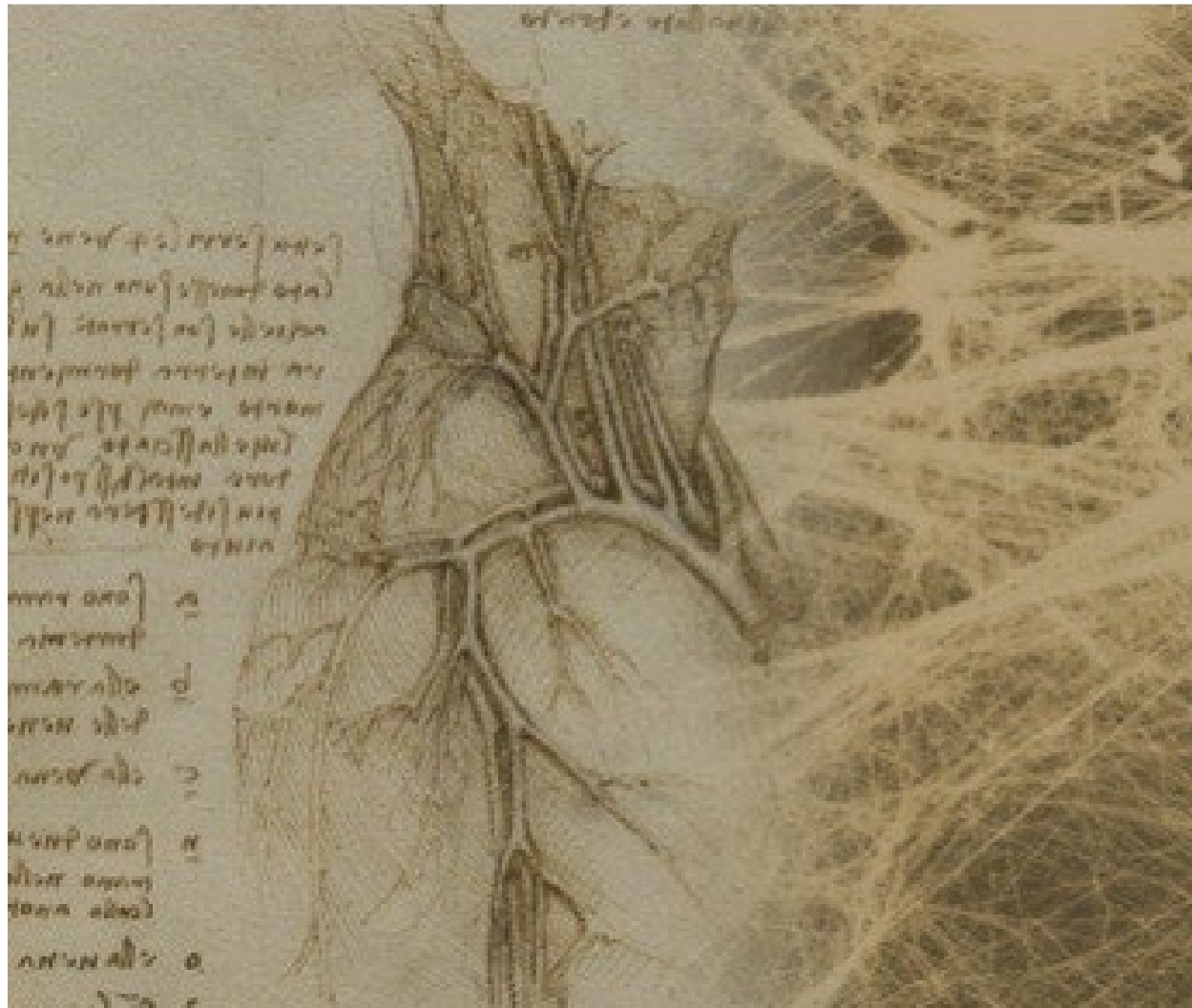


visceraal systeem



craniosacraal systeem

# Drie systemen



FASCIA

# Osteopaat

- elke therapeut is verschillend
- totaliteit
- doel van behandeling
- drie systemen
- **Enerki**

# Enerki

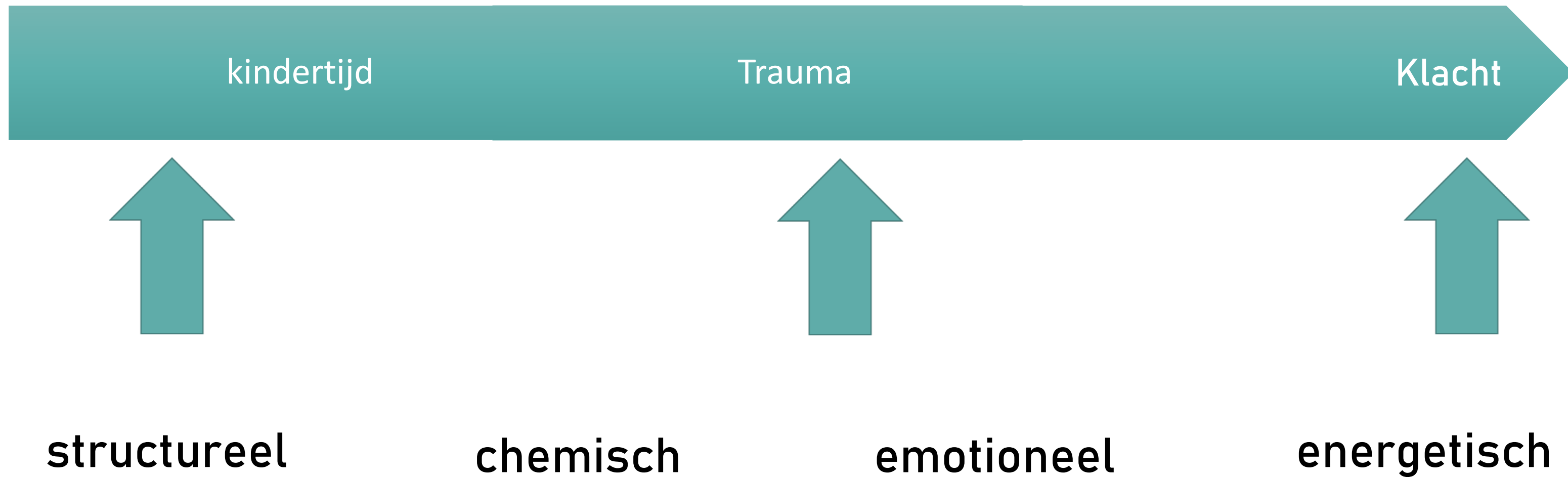
- anamnese → stress herkennen

TIJDLIJN

PATIENT

# Enerki

- anamnese → stress herkennen





# Enerki

## Bewustwording

→ Houding en spanning lichaam

→ Plaatsing handen

→ Doorleven

→ emotioneel lichaamswerk -  
brein

# Osteopaat, stress gaat

- osteopaat – wat doet een osteopaat
- **stress** – wat doet stress op het lichaam
- gaat – hoe de gevolgen van stress behandelen

# Stress

## Normale stress

→ goed voor veerkracht

## Te veel stress

(chronische) stress

•  $\neq$  voor iedere persoon

→ hoe ervaar je het



# Stress

normale stress



chronische stress



# Autonoom zenuwstelsel

## Orthosympathicus

### ACTIE

- sneller ademen
- spieren opspannen

.....

.....

.....

## Parasympathicus

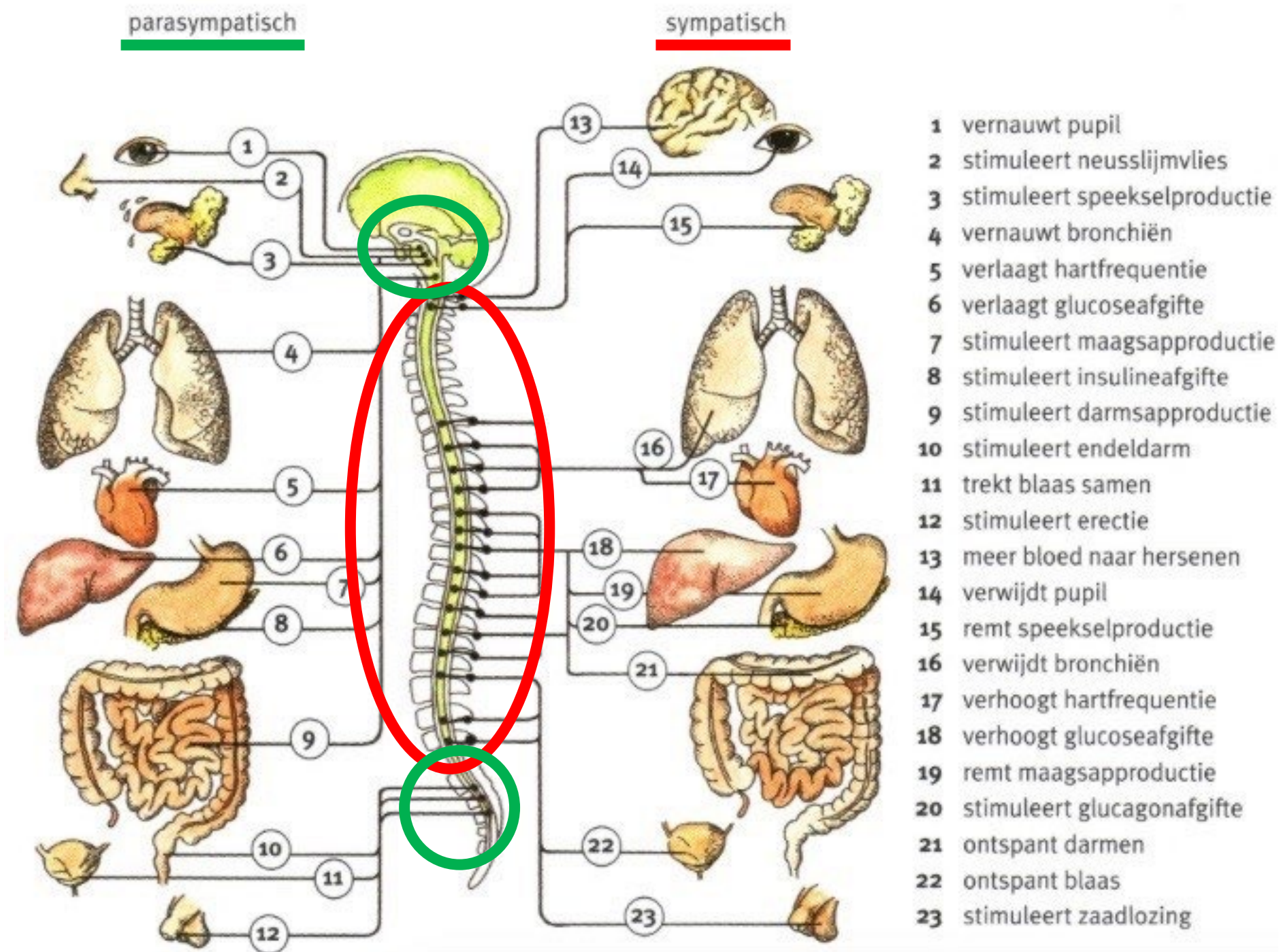
### RUST

.....

.....

.....

# Autonoom zenuwstelsel



# Osteopaat, stress gaat

- **osteopaat – wat doet een osteopaat**
- **stress – wat doet stress op het lichaam**
- **gaat – hoe de gevolgen van stress behandelen**

# Rust

- **therapieruimte**
- **zachte handelingen**
  - soms korte trust
- **muziek**
  - behandeling verloopt beter

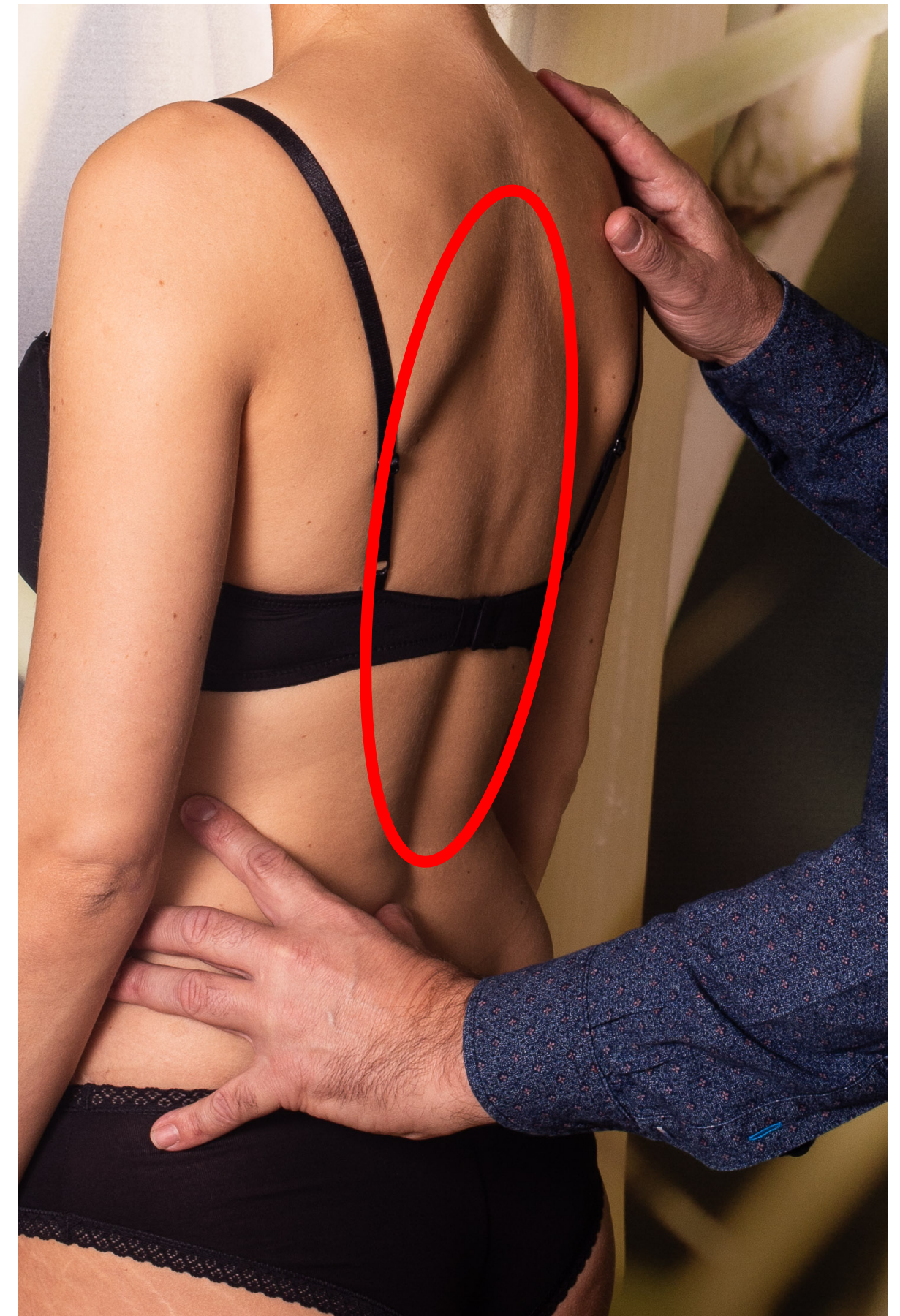


# Behandeling parietaal systeem

TOTALITEIT  
*balans herstellen*

SPECIFIEK  
*stressniveau doen dalen*

mobilisatie, manipulatie, rek,  
massage, tractie, reflexpunten enz.  
thoracaal niveau



# Behandeling parietaal systeem

**TOTALITEIT**  
*balans herstellen*

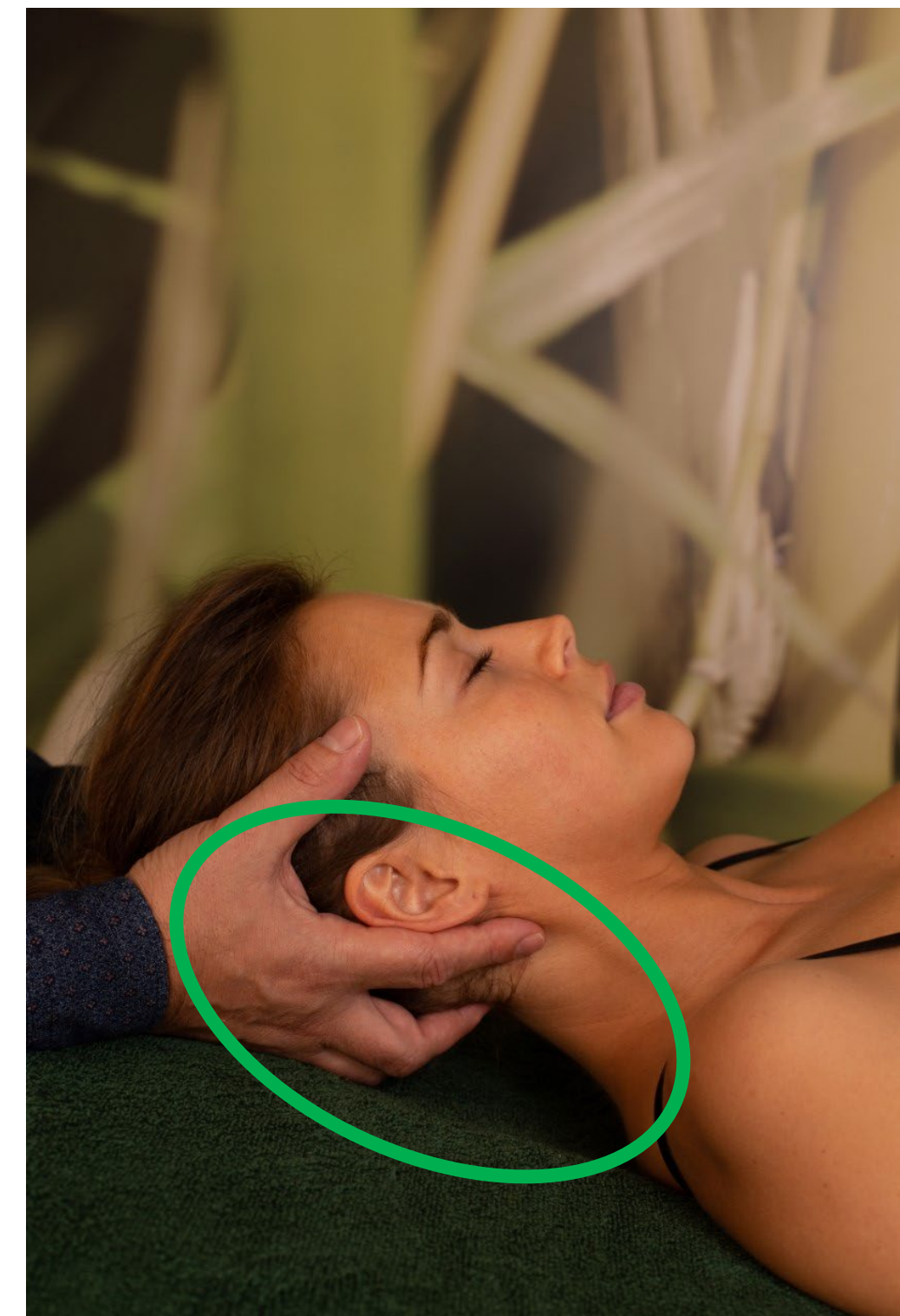
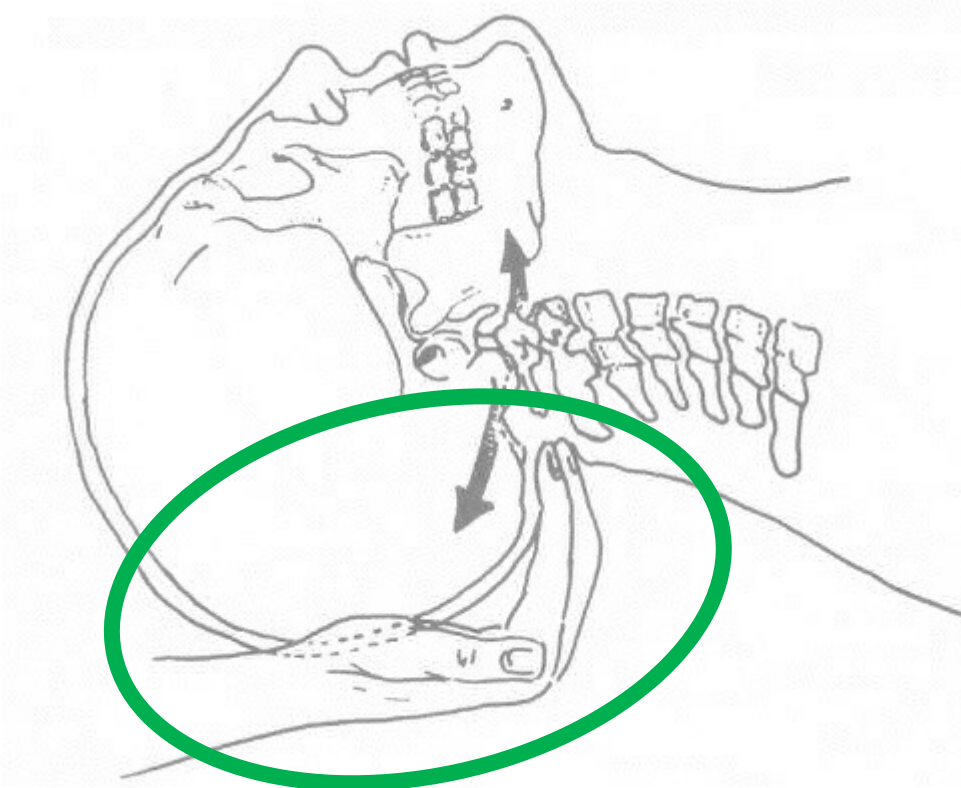
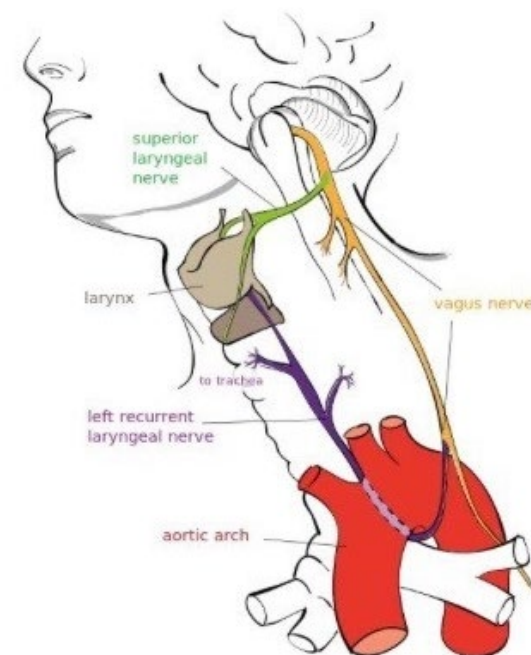
**SPECIFIEK**  
*rust stimuleren*



# Behandeling parietaal systeem

## SPECIFIEK *rust stimuleren*

- O.A.A techniek
- C.B.R techniek

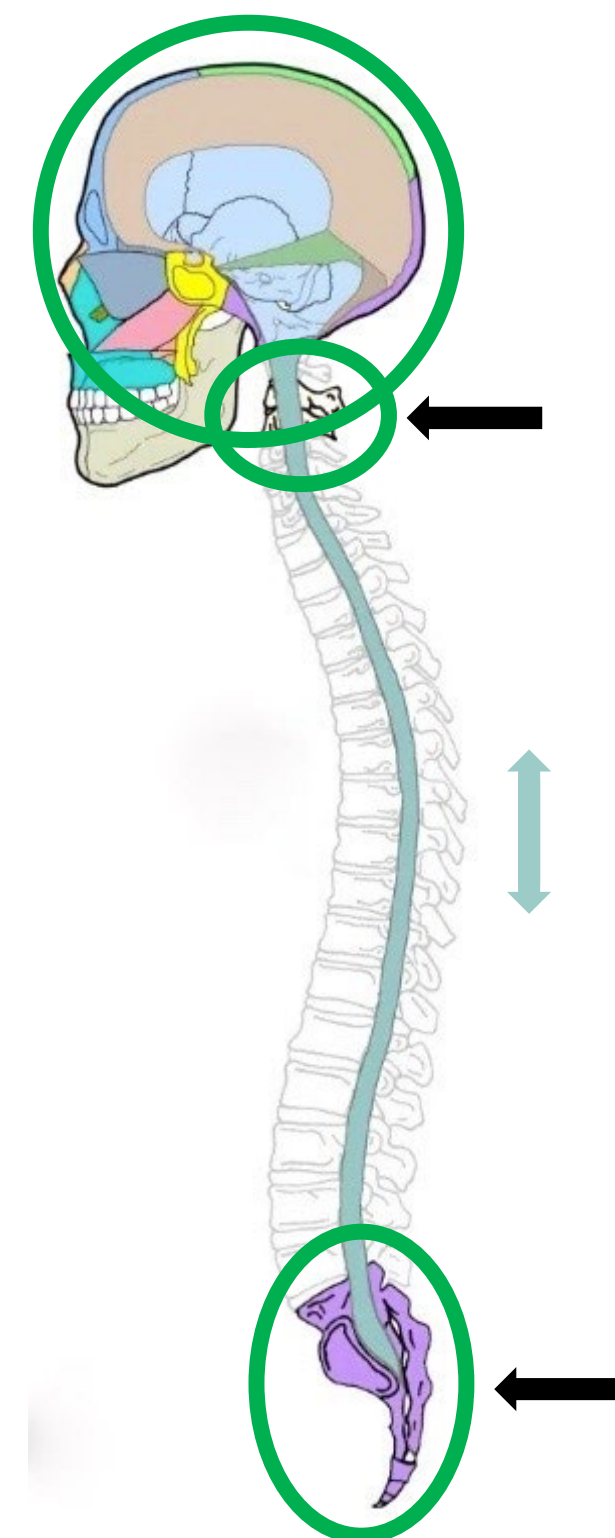


# Behandeling cranio-sacraal systeem

**SPECIFIEK**  
*rust stimuleren*

Cranio-Sacrale Therapie (dura rek)

CV4 onderzoek HRV



# Behandeling visceraal systeem

- visceraal (organen) sterkte van buikmassage
  - diafragma - rib mobilisatie
  - sternum - hart
  - diafragma - maag

zwervende zenuw stuurt info van  
de organen naar het brein



# Behandeling ademhaling



# Behandeling ademhaling

Vraag: ik kan toch niet elke week langsgaan bij een osteopaat

Antwoord: nee, is ook niet de bedoeling van osteopathie.

Integratie en aanleren van ademhalingsoefening in totaalbehandeling

Door dagelijks ZELF te oefenen gaan we ons mentaal en fysiek beter voelen.

Stimuleren tot BEWEGING (binnen ZIJN mogelijkheden)

Yoga, meditatie, wandelen, sporten, ...

# Praktijk





# Praktijk voorbeeld

## Primaire klacht

- Pijn in schouder , arm en hand (tintelingen) – uitstralend naar nek C1
  - Trekkend vanuit nek – spanningshoofdpijn boven oog rechts
- Houdingsprobleem (door bureauwerk computer) lichamelijke STRESS
- Rechtover hem zit collega die zijn werk niet doet (volgens patiënt)  
mentale STRESS

# Praktijk voorbeeld

## Secundaire klacht (bevindingen):

- Slaapt moeilijk (kan niet op schouder liggen)- weinig energie – niet uitgeslapen – moeilijk kunnen concentreren op het werk – baas niet tevreden van geleverde werk – frustratie – STRESS
- Kan zijn sport niet meer doen door pijn (geen uitlaatklep meer)
- Ontstekingsremmers tegen pijn – maaglast van medicatie (maag onder spanning door ademhalingspier en oppervlakkig ademen)

# Praktijk

## voorbeeld behandeling

- Onderzoek van spanningszones en hem hierop attent maken en laten aanvoelen (bewustwording van lichamelijke spanning)
- Behandeling van spanningszones die direct verband houden met klachten
- Verdere relaties die invloed hebben op de klacht gaan behandelen zoals maag, darmen, ademhalingsspier enz...TOTALITEIT
- Balans chronische stress herstellen (bvb cranio-sacraal)
- Integratie en aanleren van ademhalingsoefening binnen de behandeling. Stimuleren om thuis te doen.
- Stimuleren van houdingsverandering aan bureau, thuisoefeningen, meer bewegen (ontspannen).
- Mentale stress aanpakken.



# Bruno Janssens

[www.enerki.be](http://www.enerki.be)

## ADRES

Sint-Alenalaan 15 – 1700 Dilbeek  
Lange Haagstraat 62 – 1700 Dilbeek

## CONTACT

[osteopathie@enerki.be](mailto:osteopathie@enerki.be)  
0477 28 79 44

## SOCIAL MEDIA

