



Homeopathie en soepel bewegen

Soepel kunnen bewegen, zonder pijn, stijfheid of bewegingsbeperkingen lijkt zo gewoon. Voor miljoenen Nederlanders is dat echter niet zo gewoon. Zij hebben last van een tenniselleboog, fibromyalgie (ontsteking van de weke delen), spier- en/of peesklachten, rugklachten, pijn of stijfheid bij het bewegen. We bespreken kort een aantal van deze klachten en gaan dan in op wat homeopathie hierbij kan betekenen.

RSI

Repetitive Strain Injury is een verzamelnaam voor klachten als onder andere pijn, vermoeidheid en kramp door het vaak herhalen van een beweging of lang in dezelfde houding blijven. Er kan dan letsel optreden aan pezen, spieren, gewrichten of zenuwen. Als de RSI ernstiger wordt, kan ook sprake zijn van tintelingen, verlammingen en krachtverlies. Mensen met stress, die veel met een computermuis werken, kunnen pijn en vermoeidheid in vingers, handen, polsen, ellebogen, schouders of nek hebben. Een **muisarm** noemt men dit. Een **tenniselleboog** is ook veelal een RSI klacht.

Fibromyalgie

Fibromyalgie is een verzameling klachten, een syndroom, waarbij er algehele spierpijn is, of spierpijn bij druk op bepaalde punten verspreid over het lichaam. De spierpijn verergert meestal door rust of kou. Het syndroom gaat vaak gepaard met klachten als slaapstoornissen, spierstijfheid en hoofdpijn. Niet alle medici vinden dat dit een apart te diagnosticeren klachtenbeeld is. Mensen met fibromyalgie kunnen enorm veel last hebben van pijn en vermoeidheid, wat hen erg beperkt in hun bewegingsmogelijkheden.

Spierklachten

Spierpijn komt acuut voor na een pittige inspanning of bij een flinke griep. Chronische spierpijn of spierontstekingen maken deel uit van diverse ziekten die de huisarts vaststelt.

Peesklachten

Pezen en banden hebben we in ons hele lichaam. Peesklachten zie je bij een verzwikte enkel en achilleshielklachten. Banden houden wervels bijeen en spelen een rol bij gewrichten. Denk aan de gescheurde kniebanden van voetballers bijvoorbeeld. Peesklachten kunnen zeer langdurig zijn. Regulier schrijft men vooral rust of milde oefeningen voor.

Rugklachten

Meer dan een kwart van de Nederlanders heeft wekelijks rugpijn. Naast pijn zijn er nog andere rugklachten, onder andere stijfheid of bewegingsbeperking.

Wat kan een homeopathische behandeling voor mij betekenen?

Er zijn homeopathische geneesmiddelen voor zelfzorg. Bekend is de zalf met Symphytum, Rhus tox en Ledum bij spierpijn en stijfheid. Veel van de bovengenoemde klachten vergen echter een behandeling bij een arts voor homeopathie of klassiek homeopaat. In een consult wil hij/zij weten of uw klacht verbetert door beweging, warmte of kou, onder welke omstandigheden er verergering is. Maar de homeopaat kan ook aan de hand van uw informatie over mentale of emotionele zaken een middel vinden. Dat kan een middel zijn dat op uw hele gestel, uw constitutie, past. Door zo'n middel vermindert uw pijn of stijfheid of een andere klacht van het bewegingsapparaat. Daarnaast vergroot het uw energie en brengt het emotionele balans. Het kan ook dat de homeopaat heel gericht een middel inzet dat uitsluitend op uw klacht gericht is en daarop werkt.

Heeft homeopathie zin als ik al lang pijn, stijfheid of fibromyalgie heb en de reguliere zorg weinig voor me kan betekenen?

Het is nog onvoldoende bekend dat homeopathie kan helpen bij pijn, stijfheid, rugklachten en dergelijke. Niet alle klachten zijn door homeopathie volledig te genezen maar veel mensen die onvoldoende geholpen konden worden door de huisarts, specialist of fysiotherapeut vonden baat bij de behandeling door een homeopaat.

Welke homeopathische middelen zijn er om soepeler te bewegen?

- **Arnica (Valkruid)** Zorgt voor snelle verlichting van klachten die ontstaan zijn door een val, klap of verzwikking. Bij trauma en kneuzing, blauwe plekken.
- **Bellis Perennis (Madeliefje)** Traumamiddel. Bij diep spierletsel, buik- of bekkentrauma. Artritis door trauma. Traumapijn van zenuw die verslechtert door een koud bad.
- **Bryonia (Witte heggenrank)** Pijn die verslechtert door bewegen. Wil stil liggen. Erg bezorgd over zaken, geïrriteerd. Verslechtert door kou.
- **Dulcamara (Bitterzoet)** Pijn, stijfheid veroorzaakt door vochtig weer of weersomslag.
- **Causticum (ongeblyste kalk)** bij blessures door overbelasting en ontwrichting. Bij RSI-klachten.
- **Colchicum (Herfstijloos)** Bij jicht, rode, hete gezwollen teen. Verslechtert door beweging of hitte. Colchicine is de werkzame stof in veel reguliere jichtmedicatie.
- **Hypericum Perforatum (Sint Janskruid)** Bij val op het stuitje, erge schaafwonden van zenuwrijk weefsel (vingertoppen b.v.).
- **Ledum Palustre (Moerasrozemarijn)** Bij wonden, beten en steken. Kouwelijke klachten, verbetert door koud baden, verslechtert door hitte.
- **Rhus Toxicodendron (Gifsumak)** Ochtendstijfheid die verbetert door bewegen. Opgewekte beweeglijke mensen. Verslechtert door koud en nat weer.
- **Ruta Graveolens (Wijnruit)** Bij blessures van pezen en banden. Stijf en beurs.
- **Rhododendron** Pijn, stijfheid bij zeer gevoelige of geïrriteerde mensen. Verslechtert door nat of koud weer, verslechtert voor een storm of door wind.

Advies:

Houd bij klachten contact met uw huisarts en raadpleeg een arts voor homeopathie of een klassiek homeopaat.

Waar kan ik terecht voor deskundige behandelaars en meer informatie?

Koninklijke Vereniging Homeopathie Nederland (KVHN)

020 - 617 83 08

info@vereniginghomeopathie.nl

www.vereniginghomeopathie.nl

Word lid en profiteer van de voordelen.

Kijk op www.vereniginghomeopathie.nl of bel 020 - 617 83 08.

Deze brochure is met de grootste zorg samengesteld. Desondanks aanvaardt auteurs, uitgever en/of derden geen enkele aansprakelijkheid voor het al of niet bereiken van het te verwachten resultaat en eventuele consequenties daarvan, ontstaan uit het opvolgen van de adviezen uit deze brochure. In geval van twijfel is het steeds raadzaam om een homeopathisch behandelaar te raadplegen.

Gezond
beter
worden.
homeopathie