

Zou het ook iets voor mij zijn?



“Andere mensen zeggen dat ik langer lijk. Mijn tante vroeg bijvoorbeeld of het kwam omdat ik hakken aanhad. Ik snap wel wat ze bedoelde. Meerdere mensen hebben het gevoel dat ik opeens langer ben, maar dat is volgens mij puur omdat ik rechter sta.

Ze zeggen ook dat ik “normaler” loop. Dat vind ik heel fijn om te horen! Het voelt ook makkelijker. Vaak spande ik al mijn spieren aan, om maar niet door mijn enkel te gaan. Ik had dan het gevoel alsof ik liep als een robot.

Vooral in steegjes, met scheve tegels, moest ik erg alert zijn en ging ik vaak door mijn enkel. Nu merk ik dat ik daar minder mee bezig ben.

Sommige mensen vinden dat ik er meer ontspannen uitzie. Mijn schouders staan wat lager”

Aan het woord is Simone, medewerker bij de Klas op Wielen. Een maand of zes geleden is ze meegegaan naar het ABR-centrum, en heeft daar een assessment gezien. Zij is zelf ook even bekeken. Vol enthousiasme en ideeën keerde Simone terug, en is ze met ABR aan de slag gegaan. Even voor de duidelijkheid, Simone is niet te zien op de foto hiernaast ;-)

Waarom ging je naar het ABR-centrum?

Ik ben o.a. asymmetrisch, wat pijnklachten en vermoeidheid veroorzaakt. Er is door veel artsen en therapeuten naar gekeken, maar de klachten verminderden niet. Door de verhalen van de ABR over onze kinderen kreeg ik sterk het idee dat deze benadering misschien wel wat voor me kon betekenen.

Ik dacht voorheen dat bepaalde dingen aangeboren zijn, en dat je het daarmee maar moet doen. Maar ABR heeft me laten inzien dat je op een vriendelijke manier veel aan je houding & beweging kunt veranderen. Zonder dat je je zelf daarin hoeft over te belasten. Dat je het als het ware opnieuw “kan opbouwen”, en dat het niet uitmaakt “hoe scheef je was, hoe oud je bent, en of je al uitgegroeid bent”. Dat vind ik onwijs mooi. Dat is ook echt wat mij raakte in die “eerste toespraak van Krista en Robby.

Ik heb daarvoor vaak anders ervaren. “Zet je voet anders neer tijdens het lopen”, terwijl dit gewoon een natuurlijke stand voor mij was (omdat mijn knie scheef staat). Als je dan je voet “op een bepaalde manier moet leren neerzetten” krijg je toch alsnog pijn in je knie? Dat is gewoon een groot verschil met ABR en standaard denkwijze. Het is eigenlijk hetzelfde met statafels en spalken: lichaamsdelen worden in een bepaalde stand geduwd terwijl hun structuur dat eigenlijk niet toelaat.

Wat doe je dan nu zoal, en hoe lang?

Vanaf april draag ik de buikwrap en deed ik ongeveer 30/40 minuten per dag tap oefeningen. Dit had al een positief resultaat op mijn houding (rechter staan). Dit merkte ik zelf, maar ook mensen om mij heen viel dit al op na 3 maanden. In september ben ik meegegaan naar België en heb ik nieuwe oefeningen gekregen. Vanaf dat moment ben ik het dubbele gaan doen, omdat ik er inmiddels echt in geloof.

Merk je al wat na 7 maanden?

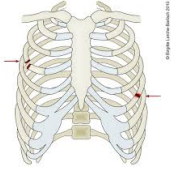
Ja zeker! De dingen die de andere mensen zien merk ik zelf natuurlijk ook. Maar er is meer:



De botten van mijn vingers naar mijn pols zijn duidelijker zichtbaar en de ruimtes daartussen ook. Eerst zat alles wat losser en leek het wat flexibeler. Door de nieuwste oefeningen komt er nu juist weer wat meer stevigheid of stijfheid in. Er verandert dus van alles. Ik kan er nog niet beter door pianospelen, maar dat hoop ik natuurlijk t.z.t. wel!



Ik ben breder aan het worden (subtiel voor anderen misschien, maar ik zie het zeker). Mijn 'sleutelbeenderen zijn meer zichtbaar, komen meer naar voren, waardoor mijn "nek er meer uitkomt". In bewegingen merk ik hier verder niet zo veel van... en ook qua huid voel ik ook nog niet echt verschil. Wat me wel opvalt is dat ik bijna geen nekpijn meer heb. Ik had dat vaak als ik op mijn buik sliep. Dit doe ik eigenlijk al maanden zonder nekpijn en dat is fijn!



Mijn ribben moest ik veel tappen, en dan vooral ook de zijkant. In combinatie met de wrap en het tappen is dit een stuk sterker geworden. In het begin was het tappen hier nog wat onwennig, maar nu is het een steviger en groter gebied geworden.



Ik zit anders, met een rechttere rug! Fietsen komt meer vanuit mijn buik & rug lijkt het, en dus niet alleen uit mijn benen.



Ik zak, vooral als ik moe ben, nog steeds net zo in, vooral naar rechts.



Ik sta stabiel. Voorheen was ik veel meer geneigd op 1 been te hangen. Ik kreeg toen een trucje van de therapeute om te wiebelen/wiegen op dat soort momenten, zodat je je gewicht beter verdeeld op beide benen. Dit wiegen voelde absoluut niet natuurlijk aan, maar de laatste tijd gaat dit "gelijk staan op beide benen" een stuk beter, net zoals het "heen-en-weren".



Met tillen kan ik rechter blijven staan. Voorheen voelde ik echt mijn rug (pijn) als ik tilde. Het lijkt alsof ik sterker ben geworden in armen, terwijl ik denk dat het vanuit mijn rug komt.



lopen

Lopen gaat beter. Daarbij moet ik wel zeggen, ik doe het ook vaker. Ik kies er vaker voor om te lopen. Tijdens "het shoppen" gaat het ook beter.

ABR is zoals uit het bovenstaande verhaal van Simone blijkt gewoon een slimme manier om bindweefsel te herstellen en verbeteren. Kan door iedereen gebruikt worden. Dus ook door jou...

Roeland Vollaard
Reacties naar roeland@klasopwielenalkmaar.nl