

# Terug naar de oorsprong: Voeten als fundament

Je kunt op veel verschillende manieren naar voeten kijken. Reflexzonetherapeuten hebben een belangrijke gemene deler, maar binnen het vakgebied zijn veel verschillende theorieën, overtuigingen en achtergronden. Mieke Stoltenborg ontwikkelde op basis van haar ervaringen een eigen visie: de 4-lagenmethode en de Okeytechniek.

Tekst en foto's: Mieke Stoltenborg, reflexzonetherapeut en docent



## Over Mieke Stoltenborg

Na het afronden van de reflexologieopleiding aan de ANZN (2002) begon Mieke Stoltenborg vol enthousiasme met haar praktijk. Deze bleef naar eigen zeggen helaas klein en de resultaten vond ze maar matig. "Ik twijfelde aan de zin van reflexologie en ging op zoek naar nieuwe invalshoeken, las veel boeken en volgde vele cursussen. Soms leek het erop dat ik een antwoord had gevonden, maar dit bleek vaak van tijdelijke aard. Na anderhalf jaar en een niet genezende blessure aan duim en arm, wilde ik definitief met reflexologie stoppen." Voor Mieke kwam de ommekeer met het lezen van het eerste boek van

Eunice Ingham, een van de grondleggers van reflexologie in Europa die leefde van 1889 tot 1974. "Haar boek en vooral de titel *Stories the feet can tell* (1937) sprak tot mijn verbeelding. Ik vroeg me af op welke manier Ingham de voeten verhalen kon laten vertellen. Met die vraag als uitgangspunt ben ik aan de slag gegaan. Vooral Inghams uitspraak 'Find the sore spot and work it out' bleef me bij. Een eenvoudige, krachtige en uitdagende zin." De zoektocht heeft, in combinatie met haar 1<sup>e</sup> graad lesbevoegdheid (kunstgeschiedenis, tekenen & schilderen) en haar passie voor lesgeven, geleid tot de ontwikkeling van de 4-lagenmethode en Okeytechniek. Mieke Stoltenborg heeft een praktijk voor reflexzonetherapie in Tilburg ([www.reflexologie-tilburg.nl](http://www.reflexologie-tilburg.nl)) en geeft cursussen voet- en handreflexologie volgens de 4-lagenmethode en is ook als docent verbonden aan Total Health.

Reflexzonetherapeuten bekijken de voet doorgaans door de bril van hun eigen vakkennis, maar waarom zou je je beperken tot één aspect, de reflexologie? Je kunt er namelijk niet omheen dat een voet bestaat uit botten, spieren, pezen, een netwerk van bloedvaten en zenuwbanen en ook elke lichaamscel is een fabriekje en bestaat uit energie. De 4-lagenmethode bekijkt de voet vanuit drie aspecten: anatomie, reflexologie en energie-/meridiaanleer.

### Anatomie: start van methode

Op een bepaald moment ben ik gaan twijfelen aan de zin van reflexzonekaarten. Was een reflexzonegebied slechts een projectie, een illusie of was pijn alleen maar een indicatie van een verstoring in een spier, pees of zenuwbaan? Om dit te kunnen uitzoeken besloot ik radicaal om kaarten en protocollen vanuit de reflexologie overboord te gooien. Voortaan zou ik pijn zoveel mogelijk gaan belichten vanuit het aspect anatomie.

Mijn manier van werken moest ik gaan aanpassen en daarbij nam ik de uitspraak van Eunice Ingham als leidraad: Find the sore spot and work it out. Om het leren voelen van verschillende spiergroepen makkelijker te maken, deelde ik de voet in vier verschillende anatomische lagen op. Dit is het begin van de 4-lagenmethode geworden. De vier anatomische lagen zijn:

- de huid;
- de oppervlakkige spierlaag;
- de dieperliggende spierlaag;
- het skelet.

De 4-lagenmethode heeft als hoofddoel het leren voelen van verstoringen (gebieden die anders aanvoelen, zoals pijnlijk of hard) in de voet met je duim en vingers. Hier kunnen vier subdoelen van worden afgeleid:

- Leren afstemmen op de (pijn)grens van de cliënt en zijn voet.
- Een verstoord gebied op verschillende manieren leren onderzoeken.
- Een verstoord gebied op verschillende manieren leren uitwerken.
- Doelmatig en blessurevrij werken met de Okey-techniek.

Om deze doelen te bereiken, heb ik verschillende tools ontwikkeld, waaronder werken met feedback, werken met een pijnschaal, op verschillende manieren leren onderzoeken en uitwerken van een verstoord gebied en het hanteren van de Okeytechniek.

### Werken met feedback

Wanneer je een verstoord gebied vindt, zal de cliënt reageren. Bijvoorbeeld door te kreunen, de voet aan te spannen, te zweten of te knippen met de ogen. De hevigheid van de reactie op de prikkel hangt mede af van de persoonlijkheid van de cliënt. Een grote valkuil voor een therapeut is dat je reacties gaat interpreteren. De ervaring heeft mij geleerd dat je er maar op één manier achter kunt komen hoe de cliënt zich voelt, namelijk door ernaar te vragen. In het begin voelde dit erg onwennig, maar al snel merkte ik dat het werken met feedback veel belangrijke informatie kan opleveren. Je kunt met deze informatie nog effectiever werken. Een ander positief bijeffect was dat mijn onzekerheid afnam door niet meer te (hoeven) interpreteren. Als het goed is, komt de beleving van de cliënt overeen met wat jij in de voet voelt. Het werken met feedback is voor mij essentieel gebleken voor het leren voelen en onderscheiden van weerstanden en verstoringen in de voet. Een ander voordeel is dat de cliënt de veranderingen in de voet meer gewaar wordt en zich daardoor meer betrokken voelt bij het proces. Er ontstaat een positieve samenwerking met de voet als intermediair.

### Werken met een pijnschaal

De voet geeft signalen af van weerstand en pijn. Pijn kan scherp, dof, kloppend, brandend, kietelend, snijdend of zelfs weldadig zijn. Elke cliënt heeft zijn eigen pijnhistorie en unieke beleving van pijn. Als therapeut (mens) kun je de pijn van een ander niet voelen en ook hier is het verleidelijk om pijn te interpreteren. Het introduceren van een pijnschaal (1 tot 10) werd een logisch gevolg van het werken met feedback. Rond de 8 hanteer ik als grens en wordt nog net ervaren als weldadige pijn. De 'acht is kracht'. Kom je daarboven dan is mijn ervaring dat de cliënt zich gaat afsluiten voor binnenkomende prikkels en wordt je behandeling minder effectief. De pijnschaal deel ik tevens op in een gevoelsmatige en een fysieke pijn. De gevoelsmatige pijn is de beleving van de cliënt, de fysieke pijn kun je gebruiken ter controle. Wanneer een cliënt zijn bovenbeenspier of bilspier aanspant, dan zit je te werken boven een 8. Dan trekt hij zich letterlijk terug. Deze fysieke reactie kun je (bijna) niet onderdrukken. Het kan zijn dat de cliënt niet voelt dat hij boven de 8 zit. De gevoelsmatige en fysieke pijngrens komen op dat moment niet overeen. Dan neem ik de fysieke reactie (terugtrekken) van de cliënt als uitgangspunt om verder te



Niet efficiënte Okeygrip



Niet efficiënte Okeyhouding



Efficiënte Okeygrip



Efficiënte Okeyhouding

werken. Pijn wordt op deze manier tastbaar en concreet. Het werken met een pijnschaal vraagt betrokkenheid en inzet van de cliënt. Hij wordt deelgenoot gemaakt van het proces en leert tevens zijn (pijn)grenzen aan te voelen en te verwoorden. Naarmate je beter wordt in het voelen, zul je merken steeds minder vragen nodig te hebben. De effectiviteit van een behandeling zal toenemen.

### Onderzoeken en uitwerken

'The sore spot' hebben we kunnen vinden en benoemen. Nu zijn we toegekomen aan het tweede deel van de uitspraak van Ingham: ... and work it out. Het onderzoeken en uitwerken van een verstoord gebied kan op verschillende manieren. Het is belangrijk om meerdere malen (zo vaak als nodig) terug te keren naar een verstoord gebied. Deze bewerk je elke keer intensief. Gebruik hiervoor de Okeytechniek of de verschillende technieken die op dat moment in je rugzak zitten. De voet en cliënt reageren op deze bewerkingen en als het goed is, zal het verstoord gebied ook veranderen. Het is essentieel om deze veranderingen te kunnen voelen en waar te nemen. De cliënt krijgt de verandering bewust mee, mede door de feedback en het hanteren van de pijnschaal. Wat eerst een 9 was, is na de derde bewerking een 7 geworden. De bevindingen kun je na de behandeling met je cliënt bespreken, maar probeer ook dan zo min mogelijk te interpreteren. Ze dienen als uitgangspunt voor de volgende behandeling. Een uitgebreide anamnese, voetonderzoek en het maken van een behandelplan vormen de pilaren waarop je een behandelserie gaat starten. Daarna begint de reis samen met je cliënt.

### Okeygrip

De aanleiding voor het ontwikkelen van de Okeytechniek was een blessure aan mijn duim tot aan mijn nek. Dat gecombineerd met het jarenlang volgen van lessen bewegingsleer bij Mida Schutte (ADIM International Movement Center, Bloemendaal) heeft geleid tot deze techniek. Het is een bewegingsleer die uitgaat van de voet als fundament, met als kern de leer van Rudolf Laban. Laban heeft veel invloed gehad op de ontwikkeling van de moderne dans en de therapeutische werking van bewegingen. De Okeytechniek bestaat uit een Okeygrip en Okeyhouding. Ze worden apart genoemd, maar zijn niet los te koppelen en beïnvloeden elkaar voordurend. Het hoofddoel ervan is: leer de signalen van je eigen lichaam herkennen en leer ermee werken. De Okeygrip is een eenvoudige basistechniek, waarbij kennis van de anatomie en de werking van je arm en hand als uitgangspunt wordt genomen. De meeste kracht in je hand/vingers zul je hebben wanneer je gebruikmaakt van de duim tegenover de wijs- en ringvinger. Dit vormt samen vormt een O. De 'key' staat voor sleutel tot het fijn kunnen afstemmen

in de voet en tot blessurevrij werken. Voorbeeld: een kopje (zonder oor) hete thee kun je zonder probleem oppakken tussen je duim en wijsvinger. Maar wil je dit doen met je duim en een andere vinger dan zul je merken dat alles krampachtig wordt. Je gaat je spieren tot in je nek (onnodig) gebruiken, wat spanning geeft. Je gaat niet economisch om met je spieren en energie. Wanneer je de voet behandelt, werk je dus het meest economisch door gebruik te maken van de duim tegenover de wijsvinger (en middelvinger). Je hand krijgt dan automatisch de juiste (Okey)vorm. Je traint de (juiste) spieren en fijne motoriek in je hand en arm, waardoor je ook diep in de voet kunt werken. Het is op den duur mogelijk om zelf van een 8+ (pijn), naar een 8 (weldadige pijn) te gaan, dit met behulp van feedback van je cliënt.

## Okeyhouding

De cliënt moet zich veilig en geborgen voelen in de behandelstoel, dan pas kan hij zich volledig overgeven aan jouw handen. Door de voet goed te ondersteunen creëer je naast goede grip op de voet, ook duidelijkheid en veiligheid. Tevens merkte ik dat ik een greep beter (minder gespannen) kon uitvoeren als ik mijn stoel verplaatste of in hoogte aanpaste. De Okeyhouding werd een logisch voortvloeisel van de Okeygreep. Daarnaast is het goed om te weten wat je doet en waarom je een greep toepast. Wat wil je onderzoeken of bewerken, in welke laag en met welk doel? De 4-lagenmethode koppelt doelen aan bepaalde grepen, waardoor het logisch wordt welke grepen je kunt inzetten en hoe je een greep het beste (meest logisch) kunt uitvoeren. Je leert doelmatig, efficiënt en tevens ontspannen te werken. Er wordt bijvoorbeeld een onderscheid gemaakt tussen, werkende en ondersteunende hand, fixerende en bewegende hand, plakken, tegendruk geven en draaien.

## Ontspannen werken

Je kunt de Okeytechniek eenvoudig trainen met een checklist. Deze heb ik ontwikkeld zodat ik mezelf kon corrigeren en verbeteren op het moment dat een greep niet goed of onlogisch aanvoelde. Je leert jezelf feedback te geven. Een aantal van de punten uit de checklist is:

- Voelt de greep of houding logisch aan?
- Ziet een greep of houding er logisch uit?
- Voel je ergens spanning in je lichaam?

- Komt de greep overeen met het doel?
- Komt de laag waarin je werkt overeen met het doel?
- Is je hoofd boven je billen ('kop boven kont')?

Iedere therapeut heeft een eigen manier van leren, een unieke lichaamsbouw en neemt andere bagage aan technieken, kennis en ervaringen met zich mee. De Okeytechniek is zeker geen vast omliggende techniek, het geeft richtlijnen en haakt zoveel mogelijk in op de mogelijkheden en beperkingen van de therapeut. Het is de kunst om doelmatig en ontspannen te leren werken. Door met een gespannen lichaam te behandelen kun je minder goed weerstand of verstoorde gebieden voelen in de voet. Spanning wordt namelijk overgedragen in je greep en dus in de voet. Een ontspannen werkhouding daarentegen bespaart niet alleen een hoop energie, maar levert ook nog een goede training op van de spieren en beheersing van de fijne motoriek. Waardoor je weer beter kunt afstemmen op de (pijn)grenzen van je cliënt. Bovendien kun je vanuit een ontspannen werkhouding de signalen van je eigen lichaam beter herkennen. Door kleine aanpassingen in een greep, de positie ten opzichte van de voet en/of houding kun je een voet intensief, diep en efficiënt behandelen zonder blessures te ontwikkelen.

## Leren voelen

De 4-lagenmethode gaat uit van de voeten als fundament. De voet dient als klankbord en werkt als intermediair tussen de therapeut en cliënt. Door tools en de Okeytechniek te gebruiken, ontwikkel je het voelen van weerstanden en verstoorde gebieden in de voet. Door een verstoord gebied diverse malen intensief te behandelen en gebruik te maken van feedback en een pijnschaal, wordt de werking van reflexologie voor de cliënt tastbaar gemaakt. Met de Okeytechniek kun je signalen van je eigen lichaam beter leren herkennen. De checklist helpt je op welke manier je met deze signalen aan de slag kunt gaan, zodat je uiteindelijk vanuit ontspanning blessurevrij kunt behandelen. Kwaliteit van een therapeut wordt niet afgemeten aan resultaten, hoeveelheid kennis of technieken. Het leren voelen in de voet en het kunnen uitwerken vormen de basis voor een goede, succesvolle behandeling: Find the sore spot and work it out. Het leren voelen is een individueel en uniek proces. De therapeut (cursist) is zijn eigen leermeester en bepaalt zijn eigen unieke leerpad. ■