



Journalist **Toine de Graaf** is sinds 1989 gespecialiseerd in (complementaire) gezondheidszorg. Na dienstverbanden bij een verpleegkundig vakblad en een dagblad, koos hij in 1996 voor een freelance bestaan. Hij leverde artikelen aan zo'n zestig titels (kranten en tijdschriften). In 2016 verscheen van hem het boek *De kracht van de alternatieven*.

RESUMÉ

VRAAG:

Wat houdt de Orthopedische Reflexologie (OR) van Spiros Dimitrakoulas precies in?

BEVINDINGEN:

OR is een specialisatie waarbij bewust wordt gewerkt op onderliggende structuren in de voet, zoals spierlagen, bindweefsel, plantaire fascia, botten, pezen en zenuwen.

BETEKENIS:

Reflexzonetherapeuten kunnen hun resultaten verbeteren met OR. Omdat ze diverse structuren in de voet kennen, kunnen ze hun technieken gericht inzetten.

Spiros Dimitrakoulas over Orthopedische Reflexologie

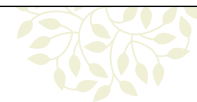
In de voetsporen van Hippocrates

Spiros Dimitrakoulas is een bekende naam in de wereld van de reflexologie. Hij was voorzitter van de Griekse beroepsvereniging (Hellenic Association of Reflexology) en ook van de RIEN (Reflexology in Europe Nexus). Als reflexoloog is hij gespecialiseerd in pijn, sport en ouderen. Naast zijn praktijk in Argos geeft hij les, onder meer aan studenten geneeskunde.

Ook verzorgt hij trainingen in Orthopedische Reflexologie (OR). Een specialisatie die hij zelf ontwikkelde en waarmee hij voortborduurde op het werk van een illustere landgenoot: 'Hippocrates schreef al over de kunst van het wrijven'.



'sommige delen van het lichaam moet je losmaken en andere moet je juist binden'



De Griekse geneesheer Hippocrates van Kos (ca. 460 v.Chr. – 370 v.Chr.) wordt algemeen gezien als de ‘vader’ van de westerse geneeskunde. Hij stelde een diagnose op basis van lichamelijke symptomen en schreef daarbij een therapie voor. Dat was nieuw in zijn tijd, waarin ziekten veelal werden toegedicht aan bovennatuurlijke oorzaken.

Anno 2020 vormt Hippocrates nog altijd een bron van inspiratie, zowel binnen de reguliere geneeskunde als in het CAM-veld. Zo legt elke arts en therapeut bij het afstuderen de ‘Eed van Hippocrates’ af, waarin de beroepsmoraal is vastgelegd. Van Hippocrates is ook de uitspraak: ‘Onze voeding is ons medicijn, en het medicijn is onze voeding’. Een opvatting die breed wordt omarmd binnen de natuurlijke gezondheidszorg.

Sommige complementaire therapeuten borduren op geheel eigen wijze voort op het werk van Hippocrates. Zoals Spiros Dimitrakoulas, die zich bij het ontwikkelen van de ‘Orthopedische Reflexologie’ liet inspireren door zijn voor-aanstaande landgenoot. Hij verdiepte zich daarvoor in het ‘Corpus Hippocraticum’, een verzameling geschriften waarvoor Hippocrates de basis legde. Daarnaast maakte hij gebruik van het werk van Claudius Galenus, een invloedrijke Grieks/Romeinse arts die de ideeën van Hippocrates overnam. ‘Ook interessant is wat de Romeinse schrijver Aulus Cornelius Celsus meldt in zijn medische encyclopedie, die ongeveer dateert uit het jaar 25’, vertelt Spiros. ‘Celsus verwijst veelvuldig naar de oud-Griekse dokters. Hij beschrijft onder meer het wrijven van de ledematen om hoofd en lichaam te bevrijden van ‘residuen’. Fascinerend is ook wat hij meldt over kruisreflexen: het wrijven van het ene ledemaat om het andere ledemaat te helpen. Een principe dat nog altijd breed wordt toegepast door reflexologen.

Verspreid in het Corpus Hippocraticum zijn veel verwijzingen terug te vinden naar wrijven en naar voeten’, gaat Spiros verder. ‘Hippocrates spreekt in dit verband over de kunst van het wrijven, ofwel de ‘Anatripsis’. Hij beschouwde dat als gemakkelijk te leren en toe te passen.’

De passages over het wrijven zijn volgens Spiros van belang voor elke therapeut die lichaamswerk doet. ‘Hippocrates schrijft dat hard wrijven aanspant en bindt. Zacht wrijven maakt los. Dat is nog altijd heel herkenbaar. Neem een veelvoorkomende klacht als de ‘frozen shoulder’. Die schouder zit vast, waarvoor zacht wrijven is aangewezen. Sommige delen van het lichaam moet je losmaken en andere moet je juist binden. Ik heb de Griekse teksten bekeken en uitgetest op de voet. En nu train ik daar mensen in.’

Afgelopen najaar deed hij dat nog in Almere, op uitnodiging van reflexzonetherapeut Nancy Klein. Drie dagen lang onderwees Spiros cursisten in zijn Orthopedische Reflexologie (OR).

‘De term ‘orthopedisch’ is opgebouwd uit de Griekse begrippen ‘ortho’ (recht of juist) en ‘pedis’ (voeten). Het is dus iets anders dan ‘orthopaedisch’. De basis van de OR



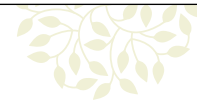
‘alles moet op zijn plaats zitten, zoals in een Zwitsers uurwerk’

wordt gevormd door de richtlijnen van Hippocrates voor het manuele werk. Reflexologen zijn geen massagetherapeuten. Maar we werken wel met het weefsel van de voeten. Vooral in de handen en voeten zitten delicate structuren. Alles moet op zijn plaats zitten, zoals in een Zwitsers uurwerk. Als iets uit balans raakt, kun je een kettingreactie krijgen elders in het lichaam.’

In zijn trainingen verschaft Spiros daarom aanvullende kennis over de anatomie en fysiologie van de voeten. ‘Ik ga onder meer in op de vier spierlagen, bindweefsel, de plantaire fascia, de locatie van de botten en de route van de pezen en perifere zenuwen. En dan gerelateerd aan reflexzones en meridianen. Wat weinig mensen weten, is dat Hippocrates tot in detail vier belangrijke ‘aderen’ beschrijft die worden beschouwd als de voorlopers van de Chinese meridianen.’

Het is belangrijk tijdens een behandeling de juiste techniek en de juiste hoeveelheid druk toe te passen, zodat het lichaam maximaal de kans krijgt om te herstellen. Hierbij werkt de conditie van de weefsels van de voeten als een soort gids. Anatomische kaarten helpen in de training om reflexen, zones, meridianen en fascia beter te kunnen begrijpen. ‘Doel is de voeten effectiever te kunnen bewerken. Hier in Almere hebben we bijvoorbeeld samen gekeken naar de twee ‘plantaire zenuwen’ in de voet. Dat zijn belangrijke zenuwen. Het is kennis uit de osteopathie, van Jean-Pierre Barral. Hij legt in zijn boek uit dat deze twee zenuwen een sterke associatie hebben met inflammatie van de organen. Als je weet waar ze precies lopen in de voet, kun je daar bewust op inwerken. Veel chronische problematiek vandaag de dag is een uiting van inflammatie.’

>



‘als in de delicate structuren van voet of hand iets uit balans raakt, kan dat een kettingreactie elders in het lichaam veroorzaken’

Voor Spiros is helder wat de Orthopedische Reflexologie kan toevoegen. ‘Reflexologen doen goed werk. Dat vooropgesteld. Maar in Griekenland hebben we een spreekwoord dat luidt: ‘De vijand van goed is beter’. OR gaat nog dieper in op de basiskennis van de anatomie van de voet. Zoals op de structuren die daar aanwezig zijn, zoals bindweefsel, bot, pezen, zenuwen, arteriën. Als je die structuren kent, kun je je technieken gericht inzetten en word je minder afhankelijk van toeval. Je werkt namelijk anders op een spier dan op een pees of een ligament. Als je weet wat onder de huid zit, kun je je werk beter doen omdat elke structuur een andere benadering nodig heeft. Kennis daarover brengt jou een stap verder. Je resultaten kunnen daardoor verbeteren. Raden of aannemen dat het onder de huid allemaal hetzelfde is, is niet de optimale weg. Je kunt betere resultaten boeken als je weet wat onder de oppervlakte zit. Dat is in elk geval mijn ervaring. Vooral ook omdat ik ervan houd om diep te werken. Dan moet je zeker weten wat onder de oppervlakte zit.’

Er is minstens nóg een reden waarom Spiros zijn werk als reflexoloog zo goed mogelijk wil doen, en ook collega's daartoe wil stimuleren. ‘Als mensen een probleem hebben, gaan ze naar een arts. Helpt het niet, dan gaan ze naar een tweede arts. Of naar een professor, in de hoop dat die het beter weet. Wie niet opknapt, blijft zoeken. Zijn ze klaar met de artsen, dan gaan ze bijvoorbeeld naar een fysiotherapeut. Helpt dat ook niet afdoende, dan gaan mensen bijvoorbeeld naar een CAM-therapeut. De bekendste vormen zijn homeopathie en acupunctuur. Helpt dat ook niet, dan zijn mensen wanhopig. Ze hebben intussen een chronisch probleem. Misschien is het niet gediagnostiseerd, en het is in elk geval niet opgelost.’

En dan komt misschien een dag waarop ze besluiten naar een reflexoloog te gaan. ‘Die krijgt dan een patiënt met een hoge moeilijkheidsgraad. Dat geeft ook stress voor de therapeut. Zijn professionele toekomst is mede afhankelijk van het succes dat hij boekt. Maar niemand anders heeft het probleem tot dan toe (volledig) kunnen oplossen. In zo'n situatie is het belangrijk zo effectief mogelijk te zijn en zo weinig mogelijk te laten afhangen van het toeval. OR kan daarbij helpen. Prettig daarbij is dat CAM in een goede positie verkeert: we besteden tijdens een consult al gauw een uur aan een patiënt. Een dokter binnen het medische systeem heeft vijf tot tien minuten.’

De kennis waarop de Orthopedische Reflexologie is gebaseerd, kan daarnaast helpen om de kloof tussen reguliere geneeskunde en CAM te verkleinen. ‘Ik heb artsen en fysiotherapeuten getraind in Griekenland en Turkije. Zij vinden vaak dat reflexologen ‘rare’ voetenkaarten hebben. ‘Hoe zit dat?’, vragen ze dan. Ik maak gebruik van Hippocrates, zijn richtlijnen, zijn observaties, zijn stijl van werken. Hippocrates zei: ‘Studeer en observeer’. Daarom pel ik de huid af en kijk naar de onderliggende structuren waarop reflexologen inwerken. Daarmee krijg je ook artsen mee, is mijn ervaring.’

Spiros geeft een voorbeeld, ter verduidelijking. ‘Naar de voeten lopen slagaders, want er is aanvoer van bloed nodig. Maar rond de enkel kan sprake zijn van een beperkte bloedtoevoer. Ooit gehoord van de baroreceptorreflex? Een barometer meet de luchtdruk. De baroreceptor in de arteriën meet het bloedvolume. Als de bloedtoevoer niet is wat het zijn moet, informeert de baroreceptor de hersenstam dat het hart sneller moet pompen. Nu krijgt deze persoon een hoge bloeddruk. Hij gaat naar de dokter. Die schrijft bètablokkers voor. Helpen die? Prima. Maar helpen ze niet dan kunnen mensen na allerlei omwegen die ik al eerder heb beschreven, belanden bij een reflexoloog. Die kan door zijn behandeling de bloedtoevoer rond de enkel normaliseren, waardoor de bloeddruk daalt. En dan heeft die reflexoloog een ‘wonder’ verricht. Als ik dit vertel aan dokters, raken ze geïnteresseerd. Dat kunnen ze begrijpen.’

We kunnen Hippocrates niet erkentelijk genoeg zijn, wat Spiros betreft. ‘Een van de oorzaken van de genoemde kloof is dat we praten met verschillende vocabulaires. Dat is een deel van het probleem. De Griekse taal kan echter de Chinese geneeskunde verbinden met de westerse geneeskunde. Dat is beschreven in studies. De terminologie is universeel omdat Alexander de Grote de Hippocratische geneeskunde naar India, China en Tibet heeft gebracht. Uiteindelijk hebben we dat dus ook te danken aan Hippocrates.’ ■

