

# Spanning uit het

Alternatieve behandelaars die zich richten op het bewegingsapparaat zijn er te kust en te keur. Een relatief nieuwe behandelvorm is Body Stress Release. Een zeepbel of een broodnuchtere werkwijze, die doet wat er wordt beloofd: de spanning uit het lijf weghalen?

door **Rietje Krijnen**

**M**aria Rijkers (47) verstart zich op een ochtend, waardoor ze een scherpe pijn in haar onderrug voelt. Ze probeert de hele dag rustig te blijven bewegen, maar de klachten houden aan. De volgende dag maakt ze weer een onverhoedse beweging. Het resultaat is een geblokkeerde onderrug waardoor ze amper kan zitten of liggen. De arts schrijft zware pijnstillers en rust voor. Via een kennis hoort Rijkers van Body Stress Release (BSR). Ze kan die middag meteen bij een 'practitioner' terecht. „Die BSR werkt met een soort kantelbank: je gaat ervoor staan op een plankje dat aan de bank vastzit. Dan word je naar voren gekanteld: van verticaal naar horizontaal. Ik was allang blij dat dit zo ging, want ik kon zelf bijna niet gaan liggen.”

Wat er precies gebeurt tijdens de behandeling, kan ze niet navertellen. „Je houdt je kleren aan en de behandelaar zoekt de spierspanning op. Daarna wordt met lichte druk het lichaam aangezet om de spanning los te laten. Dat voel je allemaal nauwelijks. Ik vroeg me wel af wat hij met mijn voeten aan het doen was. Elke keer pakte hij mijn voet even vast om die weer los te laten. Uiteindelijk werd ik weer omhoog gezet. Het resultaat was wonderbaarlijk! Ik voelde nog spierpijn, maar niet meer die scherpe zenuwpijn van daarvoor.”

Ze ging nog twee keer voor een behandeling en had daarna geen klachten meer. „Sinds die tijd raad ik het iedereen aan! Ik heb maar anderhalve dag pijnstillers geslikt. Wat wil je nog meer?”

BSR-practitioner Martin Jager in Utrecht kijkt niet op van dit verhaal. Hij is het gewend. „Ik had jaren last van whiplashklachten. Binnen drie behandelingen was ik daarvan verlost. Ik vond dat zo interessant dat ik me ben gaan verdiepen in de opleidingsmogelijkheden. Uiteindelijk heb ik in Zuid-Afrika - waar de basis ligt van BSR - de opleiding van vijf maanden gevolgd. Je kunt het ook alleen maar daar doen. Sinds 2008 heb ik naast mijn werk als bedrijfspsycholoog, een eigen praktijk.”

Een deel van de mensen die bij hem ko-

men, heeft acute klachten. Een ander deel kampt met een langsepende ziektegeschiedenis. „Naarmate de klachten langer bestaan, zijn er in de regel ook meer behandelingen nodig. Het lichaam moet leren die spanning los te laten en dat gebeurt niet zo snel als al jaren die spanning vast wordt gehouden.”

Op zijn behandeltafel ligt een jongetje van 9 jaar: Max. Want de behandeling kan ook kinderen prima verder helpen, zegt Jager. Max, zo vertelt zijn moeder, heeft van jongsaf aan onhandig gelopen.

„Zijn rechterbeen zwaaide altijd wat naar buiten. Pas anderhalf jaar geleden kreeg hij, tijdens het sporten, klachten aan zijn lies. We zijn daarmee naar de fysiotherapie geweest. Dat leek allemaal goed te gaan. Hij moest oefeningen doen en op een bepaald moment had hij geen klachten meer. Het punt is dat hij echt bijna dagelijks een serie oefeningen moet doen om goed te blijven lopen en geen pijn te hebben. Dat is nauwelijks vol te houden voor een kind van die leeftijd.”

De klachten lijken, zo zegt ze, toegenomen nadat hij van een speeltoestel viel op rubberen tegels. „Er was verder niets aan de hand,

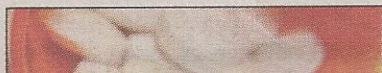
*‘Zit de spierspanning er eenmaal in, dan is het erg moeilijk om die zelf los te laten’*

maar vanaf dat moment loopt hij nóg moeilijker. Het is de gymjuf op school en zijn trainer ook al opgevallen.”

Max ligt op de tafel en is erg nieuwsgierig wat er gebeurt. Hij voelt niets, behalve de subtiele aanrakingen van Jager. Die laat zien dat gedurende de behandeling de benen niet meer strak gespannen staan. Hij kijkt naar en voelt steeds even aan de voeten. Jager: „Als ik een klein beetje druk geef waardoor het lichaam spanning loslaat, zie je een niveauverschil bij de voeten ontstaan. Dan moet de andere kant ook nog los gemaakt worden.”

De bewegingen zijn zeer subtiel. Een duwtje hier, een vingeraanraking daar. Tussendoor merkt Jager op dat het al beter gaat. En aan het einde van de behandeling ziet hij zelf een groot verschil. „Maar er zit een hoop spanning in dat ruggetje die er niet een-twee-drie uit is”, constateert hij. „Het gaat niet alleen om zijn onderrug, maar ook bovenin zie je die spanning. Als dat allemaal los gaat zitten, heb je grote kans dat hij veel beter gaat lopen.”

Max wordt weer omhoog gekanteld. Hij is even duizelig en dat blijkt vrij normaal te



# Body Stress Release



praktitioner Martin Jager.

foto Marieke Duijsters

...rhythme. Het lichaam past zich aan  
...keerde' situatie aan en de klachten  
...zo jaren blijven bestaan.  
...niet zo dat stress helemaal verkeerd  
...Martin Jager uit. „Alleen stress die  
...opgeslagen en waar je last van hebt,  
...erd. Laat je die, met behulp van de  
...practitioner los, dan gaat het lichaam  
...weer goed werken. Ik doe niet in  
...en, maar voor mensen met klachten  
...t soms wel zo uit!”

...n Max is om privacyredenen gefingeerd)

...ageren?  
...gezondheid@wegener.nl

## Body Stress Release

- De grondlegger van Body Stress Release, de Zuid-Afrikaan Ewald Meggersee, viel zelf als 5-jarige uit een boom en lag enige dagen in coma. Er was niets aantoonbaar beschadigd, maar hij ontwikkelde wel allerlei kwalen waar niemand een remedie tegen had. Uiteindelijk kwam hij in aanraking met een arts die spierspanning mat. Dat legde de basis onder de BSR-methode: door een zachte manier van werken, hoeven andere spieren geen spanning op te bouwen. In Zuid-Afrika wordt de techniek sinds 1981 toegepast. Ze is vanaf 1998 in Nederland beschikbaar.
- BSR is een aanvullende techniek. De practitioners stellen geen diagnose. Het vak is niet beschermd. Om zich te onderscheiden, sluiten opgeleide BSR-practitioners zich aan bij de Body Stress Release Associatie Nederland (BSRAN). Zie voor meer informatie en de vestigingsgegevens van BSR-practitioners [www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl).
- De behandeling kost per keer ongeveer 50 euro. Veel zorgverzekeraars vergoeden de behandeling onder de noemer 'alternatieve geneeswijzen'. Informeer bij de eigen zorgverzekeraar of vergoeding mogelijk is.

# lijf met Body Stress Release




Max op de behandeltafel van Body Stress Release-practitioner Martin Jager.

zijn. Vermoeidheid na de behandeling is ook een bekend verschijnsel. „Het lichaam is hard aan het werk gezet”, zegt Jager. „Daar word je moe van.” Max zelf vindt dat zijn rug minder pijn doet en dat hij gemakkelijker loopt. Er wordt een nieuwe afspraak gemaakt om de resultaten te laten bekijken. Jager vertelt dat hij door lichte druk in de juiste richting ervoor zorgt dat het lichaam de spanning op de spieren loslaat. Hierdoor wordt het lichaam in staat gesteld het zelfhelend vermogen aan te spreken. Het gaat niet alleen om rugklachten of motorische problemen, maar ook om een slechter functionerende spijsvertering, hormoonhuishouding of verstoring van het

slaap-waakritme. Het lichaam past zich aan die ‘verkeerde’ situatie aan en de klachten kunnen zo jaren blijven bestaan.

„Het is niet zo dat stress helemaal verkeerd is”, legt Martin Jager uit. „Alleen stress die wordt opgeslagen en waar je last van hebt, is verkeerd. Laat je die, met behulp van de BSR-practitioner los, dan gaat het lichaam opeens weer goed werken. Ik doe niet in wonderen, maar voor mensen met klachten pakt het soms wel zo uit!”

(de naam Max is om privacyredenen gefingeerd)

 **reageren?**  
gezondheid@wegener.nl

## Body Stress Release

- De grondlegger van Body Stress Release, de Zuid-Afrikaanse dokter uit een boom en lag enige dagen in coma. Er was niemand die kon helpen, behalve de wel allerlei kwalen waar niemand een remedie tegen had. Hij werd gered met een arts die spierspanning mat. Dat legde de basis voor de BSR manier van werken, hoeven andere spieren geen spanning te hebben. De techniek sinds 1981 toegepast. Ze is vanaf 1998 in Nederland toegepast.
- BSR is een aanvullende techniek. De practitioners zijn gecertificeerd en gescremd. Om zich te onderscheiden, sluiten opgeleide practitioners zich aan bij de Body Stress Release Associatie Nederland (BSRAN). Zie voor meer informatie van BSR-practitioners [www.bodystressrelease.nl](http://www.bodystressrelease.nl).
- De behandeling kost per keer ongeveer 50 euro. Het wordt geclassificeerd onder de noemer ‘alternatieve geneeswijzen’. Informeer naar de mogelijkheden.