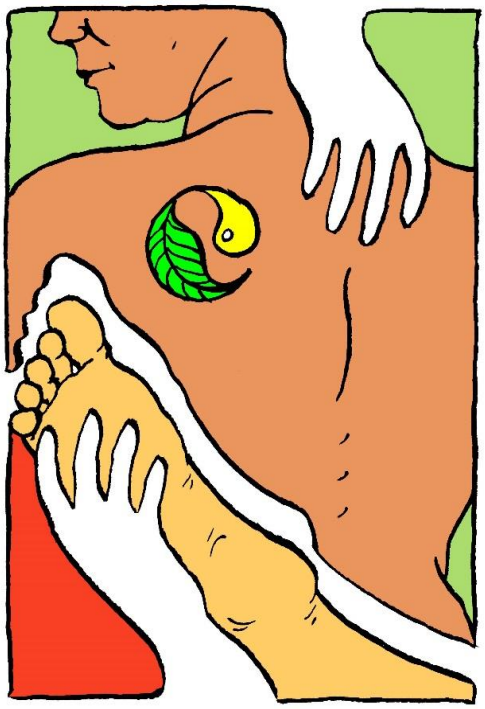


BOWEN EN FIBROMYALGIE

BOWEN EN FIBROMYALGIE

Onderzoek: “Welk effect heeft de Bowen techniek op mensen met fibromyalgie”

Juli 2014

Hilde Buyse
+32478/268.490
buyse.hilde@belgacom.net

Inhoudstafel

Voorwoord	p. 4
Woord van dank	p. 6
The Bowen Therapy	p. 8
Wie was Tom Bowen?	p. 8
Hoe werkt de Bowen techniek?	p. 10
Hoe belangrijk is onze lichamelijke houding?	p. 14
Waarom is de Bowen techniek een succes?	p. 15
Wat kunnen we behandelen met de Bowen techniek?	p. 15
Fibromyalgie	p. 18
Wat is fibromyalgie?	p. 18
Onbegrip bij fibromyalgie	p. 21
Het stellen van een diagnose	p. 21
Nieuwe diagnostische criteria voor fibromyalgie	p. 23
De oorzaak van fibromyalgie	p. 24
De Bowen techniek en fibromyalgie	p. 30
Wat wil ik bereiken met Bowen op vlak van fibromyalgie?	p. 30
Algemene manier van aanpak	p. 31
Algemeen besluit	p. 33
Literatuurlijst	p. 34
Nuttige adressen en gegevens	p. 35
Bijlage	p. 36
Case 1	p. 36
Case 2	p. 40
Case 3	p. 43
Case 4	p. 47
Case 5	p. 50
Case 6	p. 53
Case 7	p. 57

Voorwoord

De Bowen techniek heeft mijn leven drastisch veranderd.

Als kind heb ik het niet gemakkelijk gehad, ik verloor mijn moeder toen ik vier jaar was en kreeg geen steun van mijn vader, waardoor de drang om te slagen in het leven groot was. Ik zou eens iedereen bewijzen wat ik kon. Ik werkte 7 dagen per week 10 à 12 uur per dag.

Maar uiteindelijk na 4 kinderen, waarvan de laatste een 2-ling was, liet mijn lichaam het afweten. Reeds bij het 2de kind had ik problemen met het bekken door bekkeninstabiliteit, maar dit verbeterde terug na de bevalling. Nog steeds werkte ik veel, wel maar 6 dagen per week, en een 10-tal uur per dag.

De 2-ling kwam, maar mijn bekken werd bij de bevalling geraakt. Tijdens de zwangerschap had ik reeds bekkeninstabiliteit, die niet meer verbeterde na de bevalling. Mijn lichaam kon niet meer, 4 kinderen op 3,5 jaar was dan ook wel veel te veel.

Een paar maanden na de bevalling liet mijn lichaam het afweten, ik kon niet meer gaan, staan, liggen, alles deed pijn. Enkel met de rolstoel kon ik me voortbewegen. Cortisonespuiten hielpen mij er weer een beetje bovenop en na 6 maanden kon ik terug lopen, wel met krukken.

Ik sukkelde van het ene probleem in het andere, tot de dokter zei: “Jij hebt fibromyalgie, daar kunnen we niets aan doen, leer er maar mee leven.“

Ik verbeet de pijn, nam om de 4 uur pijnstillers, 75 mg/dag Baclofen, een spierontspanner, maar niets hielp. Ondanks alles bleef ik werken, mijn grenzen verleggen, laten zien wat ik kon.

Opnieuw kon ik na een jaar niet meer gaan en opereerden ze mij van een hernia L5-S1 links, en de neuroloog beloofde dat het vanaf dan wel beter zou gaan.

Niets was minder waar en opnieuw zei ook de neuroloog dat het rugprobleem met de operatie in orde was, maar de fibromyalgie de reden was waarom ik niet kon gaan, waarom ik niet meer op mijn hielen kon staan, en steeds letterlijk en figuurlijk op de tippen van mijn tenen liep.

Uiteindelijk bleef ik pijnstillers nemen, Baclofen, antidepressiva, probeerde revalidatie, maar niets hielp. Ik bleef op de tippen van mijn tenen lopen omdat het onmogelijk was om mijn voeten plat op de grond te krijgen. Er werden mij orthopedische schoenen aangemeten.

Ik was de wanhoop nabij. vier kindjes, een zware job, maar stoppen zou ik niet. Accupunctuur, osteopathie, kinesitherapie, voetreflexologie, alles heb ik geprobeerd om de pijn in mijn lichaam een halt toe te roepen.

Uiteindelijk ging ik naar een gezondheidsweek in Portugal en daar deed een Ier, Peter Sinclair, Bowen therapie op mij. Ik dacht in mezelf: “Wat is dat?” Een paar keer mij aanraken en weg was hij, om dan weer een paar minuten later terug te komen.

Ik vond er maar niks aan maar had tenslotte niets te verliezen. Peter riep me ’s avonds bij hem en vroeg me wat ik had want het leek alsof hij niet door mij heen kon geraken. Ik vertelde hem dat mijn lichaam zo gespannen was dat de minste aanraking pijn deed. Het onmogelijk was om 100 m normaal te wandelen. Het interesseerde hem en hij vroeg of hij mij licht mocht masseren. Ik vertrouwde hem en liet het toe. Ik zag af, hoe zacht hij ook met mij omging want de minste aanraking was er één teveel. De dag erna was ik helemaal van de kaart. Ik weende

bijna de hele dag, was boos op mezelf dat ik me zo liet gaan. Uiteindelijk weende ik nooit en was ik een harde tante en nu was ik op een wip een wrak.

Drie dagen na elkaar masseerde hij me 2 u aan een stuk. Steeds meer werd ik geconfronteerd met mezelf, het huilen stond me nader dan het lachen, maar ik voelde dat mijn lichaam begon te veranderen. Opnieuw deed hij een Bowen behandeling vooraleer ik terug naar België vertrok. Ik was ondertussen niet meer dezelfde persoon als ik was toen ik aankwam in Portugal. Ik was boos, zo boos, ik wist met mezelf geen raad meer. Maar ik ontdekte dat mijn spieren begonnen te ontspannen. Langzaam maar zeker kon ik mijn orthopedische schoenen niet meer verdragen. Mijn hielen zakten naar de grond. Mijn pijnstillers en spierontspanners vergat ik soms te nemen, de pijn was naar een ander niveau gegaan. Wat was dat die Bowen therapie?

Omdat het me steeds beter ging, wou ik hiermee verder, ik begon in te zien dat die Bowen therapie mij misschien van mijn fibromyalgie kon afhelpen. Kost wat kost zou ik hiermee doorgaan dus twee maanden later boekte ik opnieuw een ticket naar Portugal waar Peter mij terug behandelde met de Bowen techniek, met meditaties en spieropbouw. Hij nam een week de tijd voor mij en dat deed me goed. Ook begeleidde hij mij psychologisch want mijn boosheid en agressie zaten er nog. Het ging mij steeds beter. Na een week ging ik terug naar België waar ik begrepen had dat het nodig was om aan mezelf te werken. Ondertussen kon ik al 2 km wandelen zonder krukken en liep op gewone schoenen, weliswaar met steunzolen, ik vergat mijn medicatie te nemen en trainde mijn spieren samen met een personal coach. Dit om te zorgen dat ik niet over mijn grenzen zou gaan.

Nog een keer ben ik naar Portugal gegaan, dit was de derde keer op 9 maanden tijd, om Bowen therapie te krijgen. Om met Peter verder op weg te gaan naar mijn genezing.

Hard werken was het om uit het dal te komen, in eigen hart durven kijken, beseffen dat je niet goed bezig bent en zelf uitzoeken wat je moest doen om je leven beter te maken. Met je neus tegen de muur aanlopen. Mijn eigen harde muur rondom me slopen was het moeilijkste. Beseffen dat je eigenlijk niets te bewijzen hebt naar anderen en dat je af en toe eens “nee” mag zeggen. Moeilijk was dat en is het soms nog.

De Bowen techniek veranderde mijn leven compleet want ik ging van specerijenmenger naar Bowenbehandelaar. Maar ook mijn Bowentherapeut, Peter, met zijn geduld en psychologisch inzicht en zijn geloof in mij dat ik beter kon worden, heeft mijn leven veranderd. Mijn ziekte geeft me de gelegenheid om mensen met fibromyalgie te helpen. Zelf fibromyalgie hebben zorgt ervoor dat ik weet waar men door moet gaan, dat men uit de slachtofferrol moet komen en dat na 3 tot 5 behandelingen je leven er anders uit zal zien. Maar dit kan enkel als je het zelf wilt en als je bereid bent in eigen hart te kijken.

Natuurlijk zal fibromyalgie altijd in mijn lichaam zitten en als ik over mijn grenzen ga word ik ermee geconfronteerd, maar het is de manier waarmee ik er nu mee omga die het leven terug leefbaar maakt.

Woord van dank

Ik ben blij dat ik de kans gekregen heb om dit beroep te mogen doen, en dit dankzij velen.

Vooreerst wil ik Peter Sinclair, mijn Ierse Bowentherapeut bedanken om mij te laten inzien dat je echt wel iets kan doen aan fibromyalgie en om mijn leven weer draaglijk te maken. Maar vooral omdat hij me liet inzien dat ik terug mijn eigen leven in handen kon nemen en niet bij de pakken moest blijven zitten.

Daarnaast mijn personal coach, Hilde Van Oycke (Touché Sports Personal Training), omdat ze 2 tot 3 x per week het geduld had om te zorgen dat ik trainde binnen mijn grenzen. Zij stond mij bij met woord en daad en is een goede vriendin geworden.

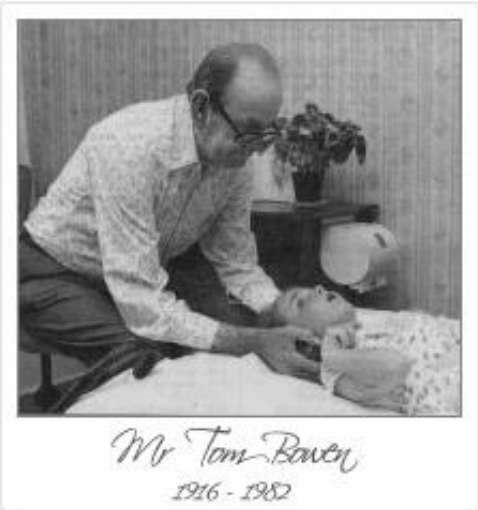
En ook mijn kinderen zou ik willen bedanken, want voor hen was het niet makkelijk om een mama te hebben die altijd maar moe was en pijn had. Steeds bleven zij mij trouw en waren ze lief voor mij. Dit hielp mij om mijn ziekte te dragen. Zij waren de voornaamste motivatie om hierdoor te geraken.

Tenslotte Karel Aerssens (Bowned) die, met zoveel enthousiasme, mij de Bowen techniek aangeleerd heeft en me nog steeds bijstaat per mail om moeilijke gevallen te bespreken.

The Bowen Therapy

Wie was Tom Bowen?

De Bowen techniek is gepionierd door TOM BOWEN, Thomas Ambrose Bowen (1916-1982).



Figuur 1: Tom Bowen

Hij groeide op in Geelong, Australië en kwam uit een arbeidersgezin. Hij verliet school op 14 jaar en deed verschillende jobs als handarbeider. In het begin van de jaren 50 werkte Tom als algemene arbeider in Geelong Cements Works. Hier werkte hij overdag en 's avonds en tijdens de weekends behandelde hij mensen met blessures, sporters of gewoon mensen met pijn. Eind jaren 50 werkte hij fulltime als behandelaar (Brunnet, 2009).

Tom had geen medische kennis maar was enorm gefascineerd door de verschillende lichaamshoudingen die mensen hebben en hoe deze lichaamshoudingen gerelateerd zijn aan de pijnsymptomen en gezondheidsproblemen. Hij had een wens om mensen die pijn hadden te helpen.

Hij was een heel religieus mens en hij zei vaak dat de ontwikkeling van zijn therapeutisch werk *"a gift from God"* ("een geschenk van God") was (Wilks, 2009).

Hij gaf zich aan de arme mensen en behandelende gehandicapte kinderen gratis. Eén zaterdag per maand had hij gratis spreekuur. Na zijn dood werd dit nog 12 jaar verder gezet door Kevin Ryan, de laatste persoon met wie hij werkte. Hij behandelde gevangenen in de plaatselijke gevangenis en de blessures bij een plaatselijke voetbalploeg. Hij had dan ook een enorme belangstelling voor sport (Wilks, 2009).

Hij hielp graag mensen maar was ook geïnteresseerd in dieren, vooral paarden die hij behandelde op de boerderij en daarnaast behandelde hij ook honden.

Figuur 2: Dieren en Bowen

Als therapeut werkte hij ontzettend hard en in 1975 behandelde hij zo een 13 000 mensen per jaar samen met zijn secretaresse Irene Howood en zijn 6 studenten, die elk voor een bepaalde tijd onder hem studeerden. Ze bekwaamden zich in het begrijpen en beoefenen van deze techniek. Deze studenten waren Oswald Rentsch (massage therapeut), Keith Davis (chiropractor), Nigel Love (chiropractor), Kevin Neave (chiropractor), Romney Smeeton (chiropractor) en Kevin Ryan (osteopaat).

Oswald Rentsch deed onderzoek naar Tom zijn klanten en hij was verwonderd over het resultaat. Een heel hoog percentage van hen gaf een belangrijke verbetering aan na 1 à 2 behandelingen, zelfs mensen die chronische problemen hadden (Wilks, 2009).

Tom Bowen behandelde en verbeterde zijn techniek gedurende de 30 jaar dat hij werkte tot zijn dood in 1982. Hij stierf als gevolg van diabetes.

Hij was een eenvoudig man, van weinig woorden, maar met een ongelooflijke energie en passie om mensen te helpen. Hij heeft nooit zijn werk gedocumenteerd (Brunnet, 2009).

Het was pas 4 jaar later na Tom zijn dood dat Oswald Rentsch, na het verfijnen en documenteren van Tom Bowen zijn werk, begon les te geven in de techniek. Zo ontstond 'The Bowen Technique', ook 'Bowenwork' of 'Bowtech' genaamd, die gedoceerd wordt in 'the Bowen Therapy Academy of Australië' opgestart in 1987 (Wilks, 2009).

Op zondag 27 oktober 2002 in Geelong West werd een monument onthuld ter nagedachtenis van Thomas Ambrose Bowen, pionier in de Bowen Techniek, een alternatieve therapie voor de behandeling van spieren, gewrichten en neurologische aandoeningen. Dit was op de 20ste verjaardag van zijn dood (Monument Australia, 2010).

Front Inscription

Thomas Ambrose Bowen

(1916-1982)

I expect to pass through this world but once :
any good thing therefore that I can do, or any
kindness that I can show to any fellow-creature,
let me do it now: let me not defer or neglect it,
for I shall not pass this way again.
— Attributed to John o'London's Treasure Trove

This was the guiding belief of Tom Bowen, a humble man who worked tirelessly to help others.

Beginning in Autumn Street in the late 1950s, Bowen developed an innovative manual therapy for the treatment of musculoskeletal and neurological disorders. Throughout his 26 years of service to the community, Bowen regularly performed around 250 treatments per week.

Together with his good friend Irene (Rene) Horwood (1908-2001) Bowen helped improve the quality of life for many thosands of people. Tom and Rene had a special affinity towards children with disabilities, whom they always treated free of charge at the regular Saturday morning clinics.

Bowens' technique has been passed down through his students: it is now taught throughout the world . The legacy of Tom Bowen lives on through the gift he gave us all.

The bronze sculpture depicts two hands holding a sphere. The hands represent Tom Bowen's healing hands, open and giving. The open sphere symbolises the resting head of the client and the worldwide acceptance and practice of the technique. The six shapes created within the half sphere represent the students Tom affectionately called his Boys.

Figuur 3: Standbeeld Tom Bowen + Inscriptie

Hoe werkt de Bowen techniek?

De Bowen techniek is een hele zachte manier om via een natuurlijke wijze te behandelen.

Een Bowenbehandeling houdt in dat lichte moves (rolbewegingen) gemaakt worden op specifieke punten op het lichaam, afgewisseld door pauzes of rustperiodes tussen elke serie van moves.

Iemand die de Bowen techniek niet kent kan nooit inschatten wat een ingrijpende en ontspannende werking een Bowensessie kan hebben op het hele lichaam. Enkel door een behandeling kan men de subtiliteit van een Bowenbehandeling ervaren en kan men ondervinden hoe diepgaand de Bowen techniek eigenlijk is.

De therapeut gebruikt vingers en duimen om de move over spieren, pezen, ligamenten, fascie (bindweefsel), gewrichten en soms zenuwen te brengen om alzo een genezende werking op het lichaam te bekomen.

Figuur 4: Rolbeweging tijdens een Bowenbehandeling

Na een eerste behandeling zijn mensen vaak verwonderd over het sterke effect dat zulke moves kunnen hebben, niet alleen op hun houding of postuur en de structurele problemen, maar ook op hun algemeen welzijn.

Het is zelf zo dat hoe lichter de move, hoe meer effectief en diep het effect. Hierdoor is de techniek ook geschikt voor baby's en oudere mensen en voor mensen die enorm veel pijn hebben. Bowen werkt dan ook niet van buiten uit maar zet het zelf-genezend mechanisme van het lichaam aan het werk. Het lichaam heeft namelijk een aangeboren vermogen zichzelf te helen.

De Bowen techniek is een holistische (Grieks: holon = geheel) manier van werken, wat dus wil zeggen dat we er van uitgaan dat een systeem (hier het lichaam) niet gewoon verklaard kan worden als de som van zijn componenten. We behandelen dus niet enkel de symptomen, maar het gehele lichaam. Hierdoor kan het algemeen welzijn van de cliënt verbeteren in al zijn aspecten van het leven.

Een Bowenbehandeling is heel ontspannend en wordt meestal uitgevoerd als de cliënt op een behandelingstafel ligt, maar het kan ook zittend of staand gebeuren. Eigenlijk kan men werken in alle mogelijke posities (in een rolstoel, op één zij, etc.). Het allerbelangrijkste is dat de persoon zich in een comfortabele positie bevindt.

Het unieke aan de therapie zijn de pauzes, of rustperiodes, tussen een serie van moves. Deze pauzes zijn belangrijk om alzo het lichaam de kans te geven reeds aan de slag te gaan met de behandeling. De therapeut verlaat de kamer zodat de persoon kan ontspannen zonder het gevoel te hebben dat hij geobserveerd wordt. De pauzes kunnen variëren van 2 tot 5 minuten of soms zelfs langer bij personen die erg gevoelig reageren op de moves of zeer gespannen spieren hebben. De druk en positie van de move hangt af van de cliënt.

Bowenbehandelaars zullen niet teveel behandelen want over-behandelen zal het positief effect verminderen. Tom Bowen gebruikte het motto: '*Less is more'.* Soms kunnen enkele moves volstaan om een directe diepe werking te hebben. De move kan ons even duizelig en slaperig maken, daar het een enorm effect heeft op het autonome zenuw-stelsel waar we geen controle over hebben (Wilks, 2009).

Figuur 5: The Bowen Technique

Maar als men zou vragen: "hoe werkt de Bowen techniek?", zal niemand daar een juist antwoord op kunnen geven. We zien dat de Bowentherapie werkt, door al de positieve effecten op de mens of op het dier, maar het hoe en het waarom weten we niet.

Wat we wel weten is dat de Bowen techniek het zelfherstellende vermogen van de mens activeert en dit doordat de "moves" energie creëren en stimuleren.

De moves zijn volgens Bowen positief of negatief. Positieve moves geven energie terwijl negatieve moves deze energie blokkeren. Deze energie zal op een bepaalde wijze het brein prikkelen om zich te herinneren hoe het lichaam zich zou moeten gedragen om dan alles in het werk te stellen om het lichaam terug in balans te brengen.

Disbalansen kunnen ontstaan door geestelijke, emotionele en lichamelijke belasting. Kennelijk wordt tijdens de behandeling via het zenuwstelsel een herkenning gegeven aan het verantwoordelijke gebied in de hersenen, welke op zijn beurt weer signalen terug zenden die tot herstel leiden.

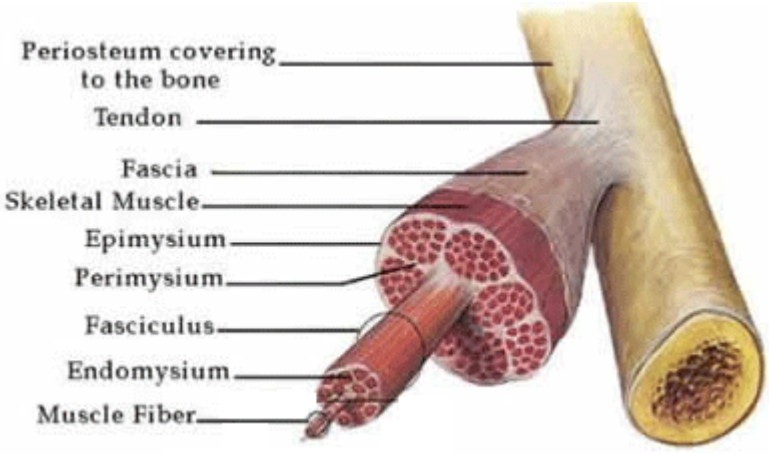
Als reactie op de behandeling zien we dan ook vaak dat het lichaam zich gaat reinigen, maar ook dat mensen veel beter in hun eigen kracht komen te staan. Ze worden emotioneel sterker en mensen gaan delen van hun leefpatronen veranderen. Dit gebeurt zonder dat dit opgelegd wordt door de therapeut. Het gebeurt van binnen uit en dan nog alleen als het dit herstel dient (Wilks, 2009).

Een andere manier om de Bowen techniek uit te leggen is aan de hand van de spieren en de zenuwen die ze bevatten. Tijdens een move wordt de spier eerst lichtjes uitgerekt. Hierdoor beginnen de stretch-receptoren (in de spier, langs de spiervezels) met het uitzenden van sensorische signalen door de zenuwstrengen naar het ruggenmerg. Via het ruggenmerg bereiken de signalen de hersenen. Het brein krijgt zo informatie van elke spier afzonderlijk. Via een complex zelfcorrigerend feedback mechanisme wordt er informatie terug gestuurd via het ruggenmerg naar de individuele spieren.

Pezen van spieren zijn meer gevoelig aan contractie dan aan uitrekking van de vezels, daarom zijn tragere moves, met een lichtjes hardere druk nodig.

Wanneer we ons lichaam bewegen wordt er continu positionele informatie van de spieren, pezen, gewrichten, huid en fascie verwerkt door de hersenen. Dit is minder wanneer we neerliggen en ons lichaam relaxeren. Het is dus belangrijk dat de cliënt gerelaxeerd stilligt,

zodat er een minimale verstoring vanuit het bewuste deel van de hersenen optreedt en dat zo het feedback mechanisme zich kan reoriënteren na een move. De Bowen moves worden gemaakt op de belangrijke structurele punten die de hersenen gebruiken om de lichaamshouding te bepalen. Zo kunnen de moves de houding van het lichaam verbeteren (Wilks, 2009).



Figuur 6: Basis opbouw van een skeletspier

Wat we nog weten is dat de Bowen moves gemaakt worden over de fascie, ofwel het bindweefsel van ons lichaam. Bowen zag dat ons lichaam zijn structuur behoudt door de spieren en de fascie. Fascie zijn witte, doorzichtige draden van vast weefsel die verschillen in sterkte en dikte naar gelang de structuur in het lichaam.

Fascie is het biologische weefsel (bestaande uit fibreuze, kleverige en natte proteïnen die alles in het lichaam op zijn plaats houdt). De fascie is essentieel voor de continue dans tussen stabiliteit en beweging. Het is cruciaal voor een hoog prestatievermogen, het herstel van een blessure of invaliditeit en is altijd aanwezig in ons dagelijkse leven. De fascie heeft een verschillende samenstelling, histologie en functie in de verschillende delen van ons lichaam.

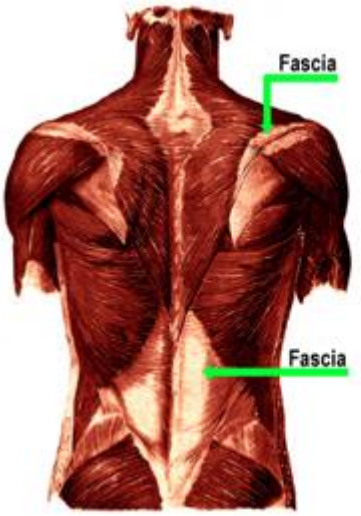
De brede definitie van fascie stelt fascie gelijk aan al de collageen-gebaseerde zachte weefsels. Dit zou alle cellen die het netwerk van extracellulaire matrix (ECM) creëren en onderhouden insluiten. Dit is wat klassiek als fascie wordt gedefinieerd (het bindweefsel dus) plus alle gelijkende weefsels: pezen, ligamenten, bursae, de fascie in en rond de spieren en de fascie rond de organen.

Ons skelet bestaat uit beenderen die drijven in een zee van zacht weefsel. De continuïteit van de fascie suggereert dat de myofascie (fascie in en rond de spieren) zich gedraagt als een aanpasbare tensegrity rond het skelet. Tensegrity is een samentrekking van ‘tension’ en ‘integrety’, om aan te geven dat de integriteit van een structuur (hier het skelet) afgeleid is van de balans tussen de spanelementen (hier de fascie) en niet van de compressiestutten (hier de afzonderlijke beenderen). Er is dus een continu inwaarts trekkend spanningsnetwerk in balans met de beenderen die als stutten dienst doen. (Myers, 2009).

De fascie is dus overal en is één netwerk, zowel embryologische als anatomisch. Onze dissectie methoden delen het menselijk lichaam op in verschillende delen om alles goed te kunnen analyseren. Maar daardoor vergeten vele mensen dat het menselijk lichaam één geheel is en alles met elkaar geconnecteerd is. De fascie is dus eigenlijk het biomechanische

regulatie systeem en moet dus ook als een systeem bestudeerd en behandeld worden en niet als een serie van componenten of symptomen.

De eerder beschreven definitie is een onvoldoende definitie van fascie, want de ECM bevat geen cellen terwijl ook de bindweefselcellen (fibroblasten, mestcellen, osteoblasten, chondroblasten, osteoclasten, e.d.m.) tot de fascie behoren. Een betere definitie zou dus zijn: fascie = extracellulaire matrix + de bindweefselcellen (Myers, 2009).



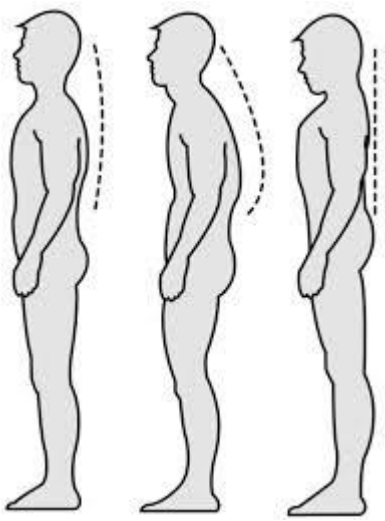
Figuur 7: Fascie

Fascie heeft een mechanische en fysiologische rol:

1. Mechanische rol
   - Steunende en dragende functie
   - Beschermende functie
   - Schokdempende functie
   - Ondersteunende functie in terugvloed van lymfe en bloed
   - Transmissie van krachten
2. Fysiologische rol
   - Communicatie en overdracht
   - Biochemische functie
   - Afweerfunctie en immuunsysteem
   - Vochthuishouding in weefsels
   - Somatische geheugenfunctie
   - Reparerende functie

(Bowned, 2012)

Eén van de functies van het fascie is ervoor te zorgen dat we rechtop kunnen staan. Tijdens een Bowen behandeling behandelen we de fascie en dit heeft een diep effect op ons postuur en op de manier hoe we onze wervelkolom houden. Door de veranderingen die we teweeg brengen in dewelke de spier zich verhoudt ten opzichte van de fascie, zal een verandering in onze lichaamsstructuur onvermijdelijk zijn en dwingt het de wervelkolom in een betere positie (Wilks, 2009).



Figuur 8: Verbetering van de wervelkolom

Nog steeds is er veel onderzoek bezig om de werking te achterhalen. Zo voelen vele therapeuten een elektrische impuls bij het maken van de 'move'. Tom Bowen beschreef dit als de informatie die hij kreeg van deze subtiele impulsen om het lichaam te lezen. Deze impulsen zijn wetenschappelijk opgetekend en heeft laten zien dat een uitrekking in de fascia inderdaad kleine elektrische ladingen teweegbrengt. Deze impulsen hebben een krachtig genezingseffect op het lichaam.

De laatste jaren gaat er veel onderzoek uit naar het complexe communicatiesysteem dat voortspruit uit het spel tussen de weefsels van het lichaam en zijn vloeistoffen. Onderzoekers ontdekten een verandering in de constitutie van het bloed op cellulair niveau na een Bowenbehandeling (Wilks, 2009).

Naarmate meer onderzoek zal gepubliceerd worden zullen we meer licht krijgen op de werking van de Bowen techniek.

Hoe belangrijk is onze lichamelijke houding?

Onze houding heeft een belangrijke invloed in de oorzaak van onze fysieke pijnen. Ons lichaam moet weerstand bieden tegen de fysieke en emotionele problemen die het dagdagelijkse leven met zich meebrengt.

We zoeken hierdoor manieren (compensatie) om met deze problemen om te gaan waardoor we lang in balans kunnen blijven.

Tot op een bepaald moment ons lichaam zegt dat het genoeg geweest is, en de compensatie ervoor zorgt dat pijnen optreden.

Bv. Bij een auto-ongeval kan het bekken geraakt worden, dit zal eveneens effect kunnen hebben op andere delen van het lichaam, zoals bv. van de rechtse voet tot in de nek en schouders. Je kan zien dat aan één kant die heup hoger staat en aan de andere kant de schouder. Dit kan een fysiek en emotioneel effect hebben op het lichaam.

Het is interessant om te zien hoe zwakke en sterke delen in het lichaam compenseren waardoor we in balans kunnen blijven. Deze relaties zullen dikwijls veranderen na een Bowen behandeling. Het is niet alleen zo dat spieren zich ontspannen maar de relatie tussen de structurele houdingspatronen veranderen ook.

Soms zullen problemen in de lichamelijke houding samen gaan met psychische en emotionele problemen. Dit gebeurt regelmatig door stressfactoren.

Nog ander veranderingen in onze houding kunnen ontstaan door bv. een knieblessure die het gevolg is van een onbalans in het bekken, waardoor er een onnodige spanning komt op de knie als men wandelt.

Zo kunnen zelfs hoofdpijnen het gevolg zijn van een vroegere val op het staartbeen.

Het is belangrijk om zo goed mogelijk de oorzaak te vinden waarom iemand een probleem heeft, anders zullen de symptomen waarschijnlijk terugkomen. Daarom is een doorgedreven anamnese (medische voorgeschiedenis) belangrijk alvorens de behandeling te starten.

Iemands lichaamshouding wordt door verschillende factoren bepaald. Het lichaam is in staat een oud accident te verwerken en onthouden. Door compensatie tussen sterke en zwakke spieren blijft het trauma in een bevroren staat. De Bowen therapie kan deze staat ontvriezen en daarna behandelen (Wilks, 2009).

Waarom is de Bowen Techniek een succes?

Het succes van de behandeling varieert van persoon tot persoon. De Bowentherapeut behandelt de persoon in zijn geheel, niet alleen de aandoeningen of symptomen.

Eén van de belangrijkste effecten van een Bowen behandeling is het gevoel van welbehagen, welzijn. Dit zou komen door het sterke effect dat Bowen heeft op het autonome zenuwstelsel.

Voor vele jaren is stress een constante factor in ons leven. Langdurige stress kan leiden tot een hyperactiviteit in ons zenuwstelsel. Dit heeft gevolgen in ons immuunsysteem, slaappatroon, vertering en ander aspecten van onze gezondheid. Door gewoon ons zenuwstelsel tot rust te brengen door een Bowen behandeling zal dit een positief effect hebben op ons welbevinden.

Als de lichamelijke onbalans herstelt is dan zal dit resulteren in:

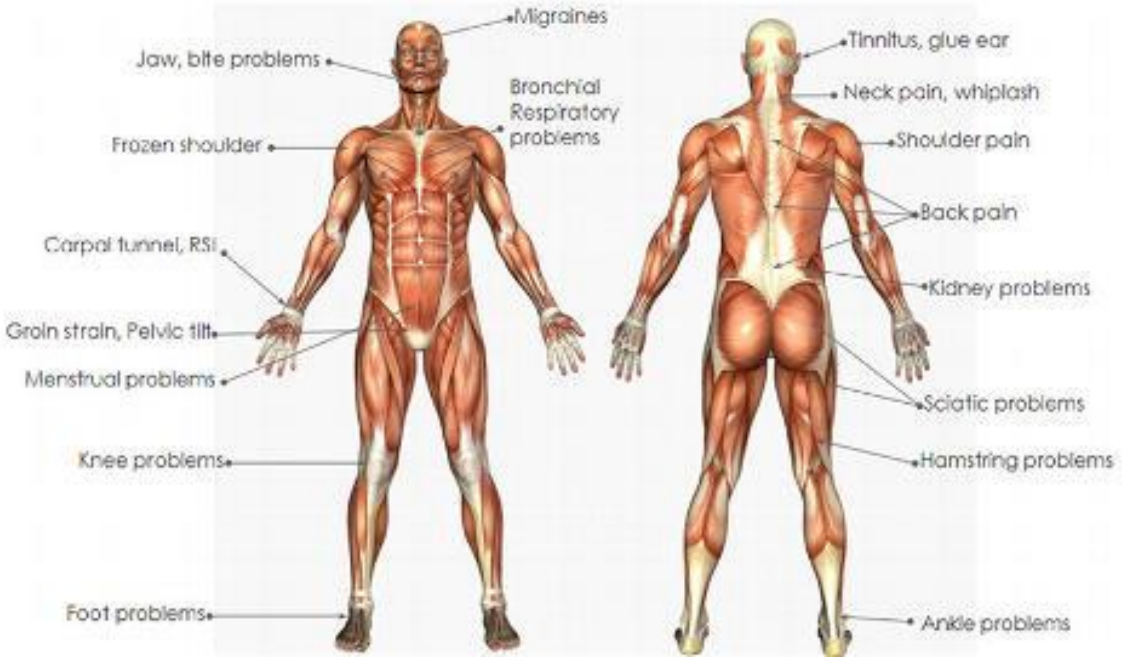
- Meer energie
- Zich beter voelen zowel fysiek als mentaal
- Minder of geen pijn meer
- Weer normaal kunnen functioneren
- Beter de stress aankunnen
- Verbetering van het slaappatroon

(Wilks, 2009)

Wat kunnen we behandelen met de Bowen techniek?

- Fysieke problemen: rug-en nekpijn, knieproblemen, tenniselleboog, RSI (Repetitive Strain Injury), frozen shoulder, voet- en hielpijn, lumbago, hamstringblessures, algemene spierstijfheid, TMJ problemen (Temporo Mandibular Joint problemen, problemen met het kaakgewricht), Carpal tunnel syndrome, etc…
- Skeletproblemen: scoliose, artrose/artritis, bekkeninstabiliteit, knie- en heupbeperkingen,…
- Ademhalingsproblemen: Astma, ademhalingsproblemen, hooikoorts,…
- Darmklachten: Maag-darm en nierproblemen, constipatie, prikkelbaar darmsyndroom, bedplassen, incontinentie.

- Hoofdpijnen: migraine, duizeligheid, sinusitis, oorsuizen
- Fibromyalgie (FM), chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS)
- Angst- en stressklachten, burn-out
- Lymfe-oedeem, hoge of lage bloeddruk
- Hormonale onbalansen, menopauzeklachten, premenstrueel syndroom (PMS)
- Baby's met slaapproblemen, kolieken, reflux
- Postoperatief herstel



Figuur 9: De meest voorkomende problemen die we kunnen oplossen met de Bowen therapie

Bovendien is de Bowen Techniek zeer effectief bij sportblessures en kan gebruikt worden ter verbetering van de sportprestaties.

Een Bowenbehandeling omhelst:

- **Intake.** Deze is zeer belangrijk. De anamnese moet zeer goed uitgevoerd worden, medicaties, operaties, accidenten. Het moet allemaal in kaart gebracht worden. De informatie is vertrouwelijk.
  Hoe meer informatie je kan bekomen, hoe beter en sneller je kan werken. Informatie over levensstijl, dieet, sport, algemeen welzijn zijn hier dan ook belangrijk.
- **Een zachte aanraking** bij het uitvoeren van de moves, zodat men geen pijn voelt bij de behandeling.
- **Het optekenen van de gevoelswaarneming** tijdens de behandeling is ook zeer waardevol. Sommige mensen voelen tijdens de behandeling bepaalde warmte in het lichaam, tintelingen, gevoelloosheid in bepaalde delen van het lichaam, koude, verandering van emoties. Het is zeer belangrijk dat men deze waarnemingen meedeelt aan de therapeut. Daarnaast dient er zo weinig mogelijk gesproken te worden, zodat het brein niet wordt afgeleid.
- **Water drinken**. Het belang van water drinken moet goed uitgelegd worden. Veel mensen zijn chronisch gedehydrateerd door hun leefstijl. Het water is eigenlijk de geleider in ons lichaam, om de informatie die wij, therapeuten, aan het lichaam geven

te geleiden naar de hersenen, zodat de hersenen aan het werk gezet kunnen worden om de problemen die zich in het lichaam voordoen, op te lossen.
Een volwassen persoon zou 1.5 tot 2 liter water moeten drinken per dag. Sommige mensen hebben een hoge dosis afvalstoffen in hun lichaam opgestapeld. Dit kan door het opstapelen van melkzuur in de spieren, door teveel sport of als een gevolg van toxines die aangemaakt worden in het lichaam door verschillende redenen. Bv. alcohol, roken, drugs, maar ook zoals gezegd, een overbelasting van de spieren door bepaalde bewegingen.
De therapeut zal aanraden om plat water te drinken, vooral een hele tijd na de behandeling om alzo de afvalstoffen te kunnen verwijderen uit het lichaam.
Na de behandeling kan de pijn verergeren en zal water helpen om het lichaam te ontgiften.

- **Wandelen.** Ook wandelen en niet te lang blijven stilzitten is belangrijk na een behandeling. Elke stap die je zet zal een nieuwe impuls geven aan het lichaam, en zo zal stilletjes het genezingsproces in gang gezet worden.

Algemeen kan je stellen dat de Bowen techniek heel subtiel is en het werk moet dagen na de behandeling goed verzorgd worden. Het lichaam gaat aan de slag met de gegeven moves, water drinken, lichte oefeningen doen en zo’n 20 minuten per dag wandelen zal dit proces positief helpen in zijn herstel.

Andere vormen van therapie zoals manipulaties, chiropractie, osteopathie, massage, accupunctuur, etc… kunnen niet gebeuren een week voor of na een Bowen behandeling (Wilks, 2009).

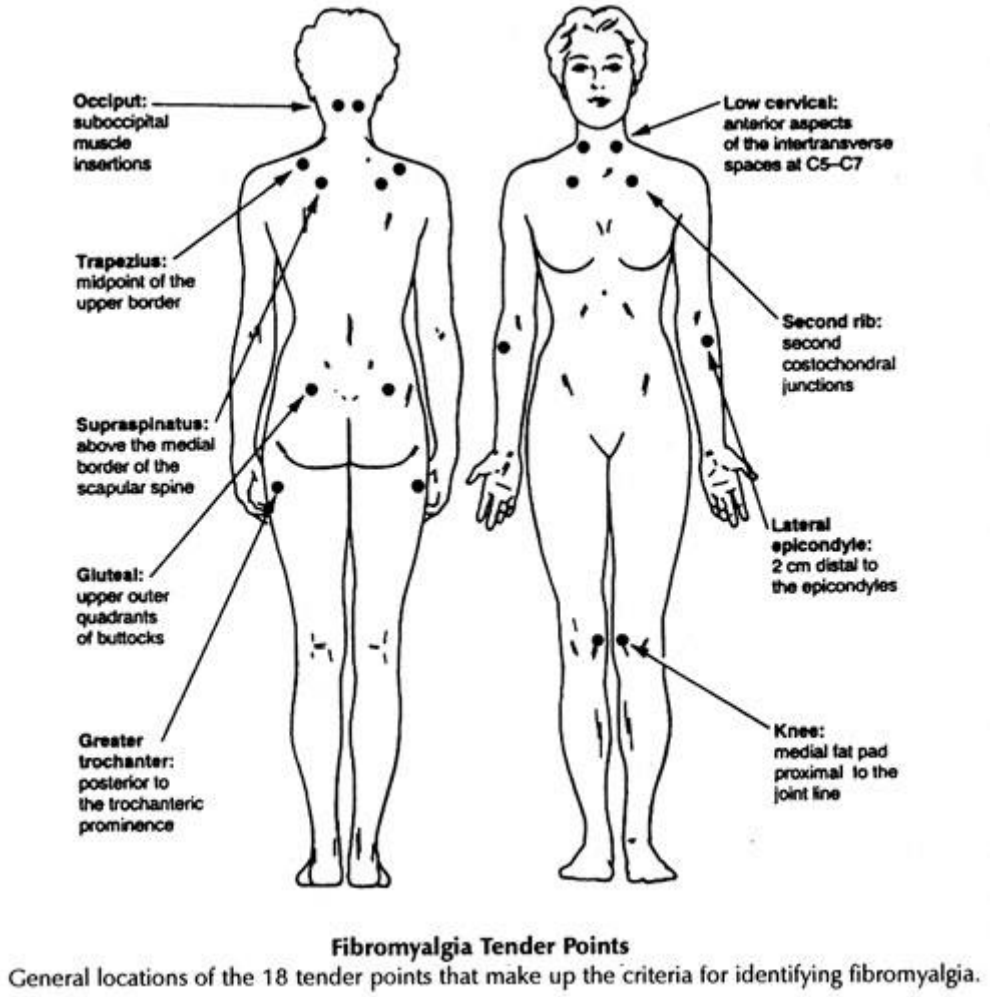
Het beste is zelfs om tussen de Bowenbehandelingen door geen andere therapieën te doen, dit om zeker de Bowen techniek goed zijn werk te laten doen met het lichaam.

Fibromyalgie

Wat is fibromyalgie

De naam Fibromyalgie (FM) komt van Fibro (w.z bindweefsel), myo (w.z. spier) en algia (w.z. pijn), dus letterlijk pijn in bindweefsel en spieren. Ook wel weke-delen-reuma genaamd, aangezien bindweefsel en spieren tot de weke delen behoren van het lichaam.

Fibromyalgie wordt vooral gekenmerkt door chronische pijn in het hele lichaam en spierstijfheid, die zich manifesteert in spieren, ligamenten, peesaanhechtingen en onderhuidse bindweefselstructuren.



Figuur 10: De meest pijnlijke punten van fibromyalgie patiënten

Fibromyalgie lijkt op reuma maar is dat niet want gaat niet gepaard met blijvende functiebeperkingen en botvergroeiingen en meestal worden er geen ontstekingen gevonden.

Men vindt geen aanwijsbare oorzaken, niet in bloedonderzoek of röntgenonderzoek. Men vindt dus geen biologische oorsprong voor het probleem en stelt dus vaak dat FM tussen de oren zit. In juni 2013 zou men echter de oorzaak van fibromyalgie gevonden hebben (Albrecht e.a., 2013), (Rice e.a., 2013).

Fibromyalgie treft 2 tot 5% van de bevolking over de hele wereld, waarvan 80 tot 90 % vrouwen. De diagnose wordt meestal gesteld tussen de 25 en 40 jaar.

FM is geen levensbedreigende ziekte maar is een, op dit ogenblik nog, ongeneeslijke, niet progressieve uitputtingsziekte die gepaard gaat met verschillende symptomen die tegelijkertijd aanwezig zijn.

Aangezien fibromyalgie patiënten heel erg moe zijn door de chronische pijn die zij de hele dag lijden, wordt hen dikwijls ook nog eens een diagnose van Chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) in de schoenen geschoven.

Niets is minder waar. Het is een misverstand dat chronisch vermoeidheidssyndroom en fibromyalgie hand in hand gaan. Chronisch vermoeidheidssyndroom is geen symptoom van “fibro”, maar wel een tekort aan energie. De meeste “vermoeidheid” die ontstaat bij fibromyalgie patiënten komt van te vechten tegen de steeds terugkomende pijn. Ze blijven steeds doorgaan met hun taken en het gevolg is natuurlijk uitputting, vermoeidheid die precies niet over wil gaan. Hierdoor wordt de link gelegd met CVS.

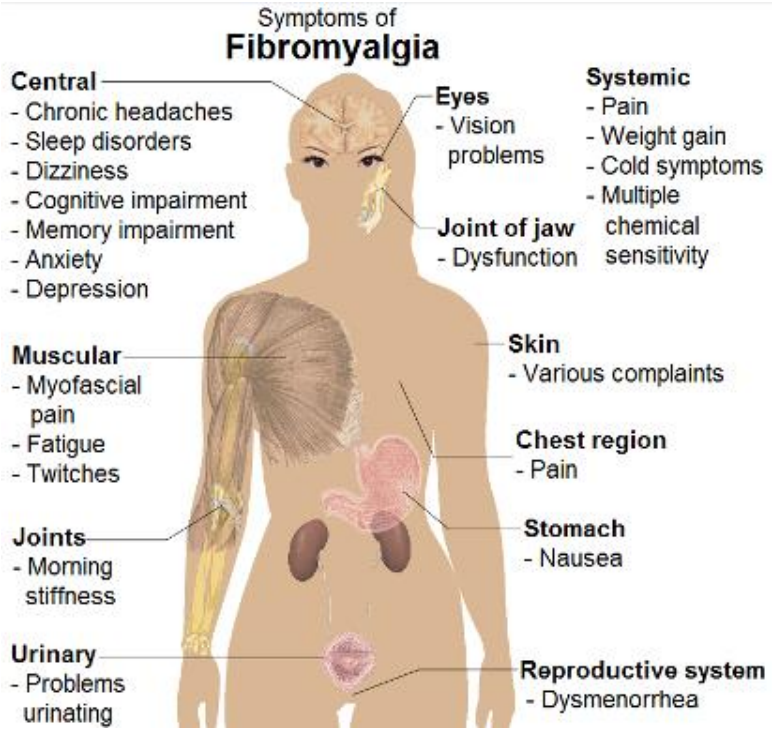
Zowel fibromyalgie als CVS zijn vormen van neuro-endocriene functiestoornissen. Het grote verschil tussen beide is dat fibromyalgie zorgt voor een toestand van verhoogde lichamelijke staat van paraatheid. Terwijl wat bij CVS gebeurt net het compleet omgekeerde is, er treedt namelijk vermoeidheid en een verminderde lichamelijke reactie op (VLFP, 2013), (Fest, 2013).

Symptomen van fibromyalgie zijn de volgende:

- Chronische pijn en spierstijfheid over het hele lichaam, maar vooral in nek en schoudergordel, armen, lage rug, bekkengordel en ledematen.
- Verhoogde drukgevoeligheid op bepaalde punten, tenderpoints genoemd
- Verergering van de pijn door bepaalde activiteiten en bewegingen, dit door verzuring van de spieren, vermoeidheid, koude en vochtigheid en emotionele stress
- Krachtverlies in spieren
- Slaapstoornissen, weinig kunnen recupereren tijdens de nacht waardoor de spieren nooit ten volle tot ontspanning kunnen komen en waardoor de patiënt zich totaal niet uitgerust voelt.
- Lichamelijke vermoeidheid, waardoor de motivatie ontbreekt om te bewegen en waardoor de spieren steeds meer pijn gaan doen en verder verstijven.
- Geestelijke vermoeidheid. Veel patiënten bevinden zich, door de pijn, in een negatieve spiraal. Een vicieuze cirkel die ze niet kunnen doorbreken. Het gevoel hebben te kort te schieten en het daarbij uitgelokte schuldgevoel ligt hier vooral aan de basis. Onzekerheid en angsten verhogen deze geestelijke moeheid.
- Chronische hoofdpijn. Veel fibromyalgie patiënten hebben last van spanningshoofdpijn en migraine.
- Spastisch colon. Het niet kunnen loslaten speelt een rol in de darmfunctie. De meesten hebben een probleem met constipatie, opgezwollen gevoel in de buik, krampen, sommigen hebben dan ook weer diarree afgewisseld met verstopping.
- Concentratie-en geheugenstoornissen. Hier hebben we het dan over “fibrofog”, het gevoel te hebben dat de hersenen in een dikke mist gehuld zijn. We mogen niet vergeten dat een van de meest voorkomende medicatie die artsen voorschrijven toch

wel antidepressiva zijn, waardoor de symptomen van vergeetachtigheid en concentratiestoornissen vergroten.

(VLFP, 2013), (Fest, 2013)



Figuur 11: De meest voorkomende symptomen van fibromyalgie patiënten

Algemene persoonlijkheidskenmerken:

Deze kenmerken zijn karaktereigenschappen die bij veel mensen met fibromyalgie voorkomen.

- Hardwerkende mensen met een zeer druk leven, zowel professioneel als tijdens hun gezinsleven.
- Kunnen geen “neen” zeggen en staan altijd klaar voor iedereen.
- Cijferen zichzelf weg om anderen te kunnen helpen
- Ervaren gebrek aan waardering van hun omgeving, die dit als normaal beschouwt.
- Nemen graag het werk van anderen uit hun handen, vinden dat wat ze zelf doen beter en sneller gedaan is. Stellen hoge eisen aan zichzelf en aan anderen.
- Controle hebben over alles is zeer belangrijk.
- Hebben vaak last van schuldgevoelens
- Laag zelfbeeld en minderwaardigheidscomplex zijn niet ver te zoeken.
- Kunnen soms moeilijk tegen kritiek en opmerkingen.
- Hebben innerlijke onvrede, woede, kwaadheid en agressie in hun lichaam
- Lopen steeds op de tippen van de tenen
- Kunnen moeilijk loslaten, waardoor de gedachtestroom steeds onder spanning staat
- Sommigen hebben neiging tot neerslachtigheid, pessimisme en doemdenken
- Anderen doen zich steeds optimistisch, vrolijk voor, terwijl ze zich dikwijls zo niet voelen.

- Kortom, ze blijven gewoon doorgaan, uit angst om anders in een gat te vallen, waar ze niet meer uit geraken.

(VLFP, 2013), (Fest, 2013)

Onbegrip bij fibromyalgie

Mensen met fibromyalgie voelen zich vaak niet begrepen. Ze worden niet geloofd door anderen, waardoor ze gebrek aan steun ervaren.

Sommigen hebben jarenlang moeten vechten voor ze de diagnose kregen, maar dan nog blijft het moeilijk want velen worden terug naar huis gestuurd met de boodschap: “Leer er maar mee leven.”

Door dit onbegrip en geen steun geraken mensen met fibromyalgie in een slachtofferrol waar ze maar moeilijk meer uitkomen.

Hierdoor worden ze in een bepaalde hoek geduwd en veel mensen vereenzamen dan ook. Moe en pijn zijn onzichtbaar en daardoor worden ze ook niet au sérieux genomen door familie, vrienden, collega’s…

Snel zal hun toestand verslechteren door de negatieve spiraal waarin ze zitten.

Het is dan ook belangrijk dat anderen begrip hebben voor fibromyalgie maar het zal niet lukken om iedereen te overtuigen van de echtheid en ernst van de aandoening. Belangrijk is dan ook dat mensen met fibromyalgie zelf weerbaarder worden tegen het onbegrip en tevens trachten zichzelf uit hun slachtofferrol te halen.

Het stellen van een diagnose

Dit is één van de moeilijkste dingen aangezien fibromyalgie geen aanwijsbare oorzaak heeft.

FM is niet met onderzoeken aan te tonen. De diagnose wordt door een aantal internationale afspraken vastgesteld:

- De patiënt moet de klachten langer dan 3 maanden hebben
- Deze pijnklachten moeten vrijwel de hele dag aanwezig zijn
- De pijnklachten zijn verspreid over het hele lichaam
- Vermoeidheid

De diagnose kan pas gesteld worden als er uitsluiting is van alle andere mogelijke ziekten, zoals bv. reumatische aandoeningen,…

Deze onderzoekingen worden gedaan via bloed en urineonderzoek, röntgenfoto’s,… En als men ziet dat er geen afwijkingen gevonden worden en er geen sprake is van vergroeiingen en andere abnormaliteiten, dan is er wel de opluchting dat er niks ernstig aan de hand is, maar de klachten blijven wel.

De patiënt blijft onzeker achter want tenslotte heeft hij veel pijn en niemand kan hem zeggen wat er scheelt.

In 1990 formuleerde de commissie ‘Fibromyalgie Multicenter Criteria’ eenduidige classificatiecriteria, nl. de ‘ACR-criteria’.

1) Algemene bot/spierpijn langer dan drie maanden aanwezig
2) Pijn/gevoeligheid in meer dan 11 van de 18 gekende tenderpoints.
   De drukpunten zijn positief als zij als pijnlijk worden ervaren bij een druk van de duim van 4Kg/cm² (gevoeligheid is dus niet gelijk aan pijnlijk).

Naast deze Amerikaanse classificatiecriteria moeten er nog 3 punten optreden uit onderstaande lijst nl:

- De symptomen veranderen door lichamelijke activiteit
- De symptomen veranderen door weersomstandigheden, meer pijn bij koude, minder bij warmte
- Verergering van de symptomen door angst en stress
- Slaapstoornissen
- Moeheid, geen energie
- Veel hoofdpijn / migraine
- Spastisch colon
- (subjectieve) zwellingen
- Tintelingen / gevoelloosheid

Uiteindelijk heeft de Amerikaanse vereniging voor reumatologie nieuwe criteria geformuleerd om fibromyalgie te beoordelen, deze vervangen de criteria van 1990 (VLFP, 2013).

Om de diagnose fibromyalgie te stellen wordt nog steeds vooral gelet op pijn in het hele lichaam. Nieuw is dat ook andere symptomen dan pijn worden meegenomen in de diagnose en dat de ernst van fibromyalgie wordt beoordeeld.

Deze nieuwe diagnose verschilt van de oude. De oude diagnose was een alles of niets beoordeling : iemand voldeed wel of niet aan de criteria voor fibromyalgie.

Bij de nieuwe score wordt de ernst van fibromyalgie uitgedrukt in een getal. Die score is hoger naarmate meer delen van het lichaam pijn doen en naarmate de symptomen ernstiger zijn.

De nieuwe criteria geven een betere weerspiegeling van de veelomvattende problematiek bij fibromyalgie (Geenen e.a., 2010)

Onderzoek

De nieuwe criteria zijn een aanwinst voor wetenschappelijk onderzoek. Met de nieuwe score kunnen onderzoekers mensen met meer en minder ernstige fibromyalgie vergelijken. Zo kan bv. onderzocht worden of de hersenactiviteit of zenuwgeleiding verschilt voor mensen met meer en minder ernstige fibromyalgie. Ook wordt het nu mogelijk om deze criteria te gebruiken om het effect van de behandeling uit te drukken in een getal. Wereldwijd kunnen dan de effecten van verschillende behandelingen worden vergeleken (Geenen e.a., 2010).

Klinische praktijk

Voor patiënten is het belangrijk dat de criteria weergeven dat fibromyalgie meer is dan alleen maar pijn. De erkenning voor fibromyalgie zou kunnen toenemen, omdat meer artsen deze nieuwe criteria zullen willen hanteren in plaats van de oude.

Het is hetzelfde als bij kaalheid of depressieve stemming. Mensen verschillen hierin en pas als een bepaalde grens wordt overschreden noemen we iemand kaal, depressief of met hulp van deze criteria fibromyalgisch.

Elke arts die symptomen kan waarnemen, kan de nieuwe diagnose fibromyalgie stellen. Fibromyalgie kan dus ook worden beoordeeld door mensen die niet in het bestaan van fibromyalgie geloven. Aan hen wordt uitsluitend gevraagd om te beoordelen wat de ernst van diverse symptomen is (Geenen e.a., 2010).

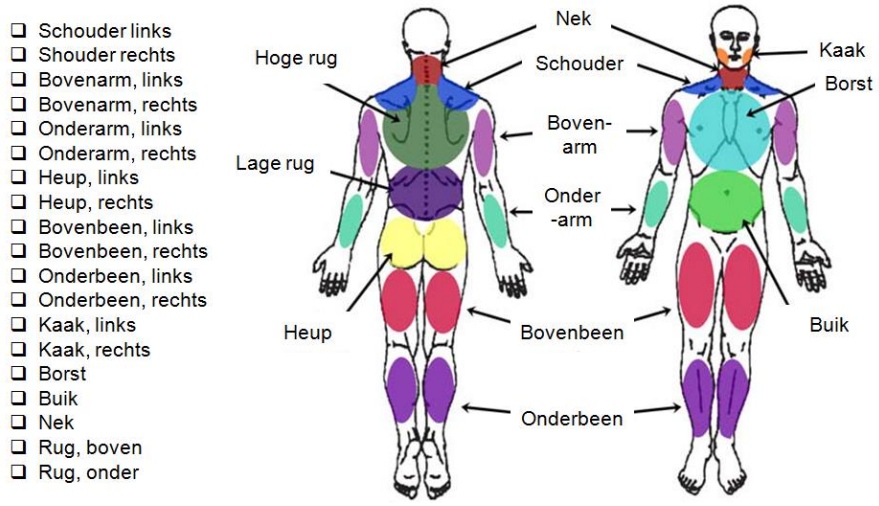
De nieuwe diagnostische criteria voor fibromyalgie

Voor het stellen van de diagnose fibromyalgie moet worden voldaan aan alle 3 voorwaarden:

1) Pijn en andere symptomen zijn op een min of meer gelijkblijvend niveau al gedurende minimaal drie maanden aanwezig.
2) Er is geen andere ziekte die de pijn verklaart.
3) De fibromyalgiescore (de optelling van de pijnscore en de symptoomscore) is minimaal 12, de pijnscore is minimaal 3 en de symptoomscore is minimaal 5.

De pijnscore

Er wordt genoteerd in welke 19 gebieden van het lichaam sprake was van pijn gedurende de afgelopen week (voor elk pijnlijk gebied een score van 1). Iemand met pijn in vier gebieden van het lichaam, heeft dus een pijnscore van 4. De volgende 19 gebieden tellen mee in de score: borst, buik, bovenrug, onderrug, nek en zowel de linker als rechter schoudergordel, bovenarm, onderarm, heup-bil gebied, bovenbeen, onderbeen en kaak. De laagst mogelijke pijnscore is 0 en de hoogst mogelijke score is 19.



Figuur 12: de 19 gebieden van het lichaam die mee tellen in de pijnscore

De symptoomscore

Er wordt voor elk van de drie onderstaande symptomen genoteerd hoe erg het symptoom was gedurende de afgelopen week

- moeheid
- niet uitgerust ontwaken
- moeite met nadenken en concentreren

Elke symptoom krijgt een score als volgt:

0 = geen probleem

1 = lichte of milde problemen, meestal mild of met tussenpozen

2 = matige tot aanzienlijke problemen die vaak aanwezig zijn en/of van aanzienlijk niveau

3 = ernstig: ingrijpende, continue, het leven verstorende problemen.

Verder wordt nagegaan hoeveel extra symptomen iemand heeft. Daarbij wordt een lijst gebruikt met 42 voornamelijk lichamelijke symptomen, zoals een prikkelbare darm, blaasklachten, hoofdpijn of droge ogen.

0 = geen symptomen

1 = weinig symptomen

2 = aanzienlijk aantal symptomen

3 = veel symptomen

De symptoomscore is de som van de ernst van de drie symptomen (moeheid, niet uitgerust ontwaken en moeite met nadenken en concentreren) plus het aantal extra symptomen. Als iemand bijvoorbeeld erge moeheid heeft (score 3), matige tot aanzienlijke problemen voor wat betreft niet uitgerust ontwaken (score 2), geen problemen met nadenken en concentreren (score 0) en veel extra symptomen (score 3), dan is de symptoomscore 8.

De fibromyalgiescore

De fibromyalgiescore ontstaat door de pijnscore en de symptoomscore op te tellen. De fibromyalgiescore loopt van 0 (geen enkel symptoom van fibromyalgie) tot en met 31 (heel erge fibromyalgie).

(Meer info vind je via volgende link: www.enfa-europe.eu/assets/downloads/ACR-FMCRIT2010.pdf)

(Geenen e.a., 2010)

De oorzaak van fibromyalgie

Nieuw onderzoek bevestigt dat de pijnbron bij fibromyalgie niet tussen de oren zit

Fibromyalgie is een ernstig invaliderende aandoening gekenmerkt door wijdverspreide diepe pijn in spieren en bindweefsel, gevoeligheid in de handen en de voeten, vermoeidheid, slaapstoornissen en cognitieve afname.

Het stellen van de diagnose is moeilijk en subjectief aangezien er niets belangrijks ontdekt wordt tijdens klinische tests. Het komt er dus op aan van al de andere ziekten uit te sluiten. Er zijn indicaties dat de pijnbron en vermoeidheid veroorzaakt wordt door hypersensiteit van de zenuwcellen in het centrale zenuwstelsel (genaamd centrale sensitisatie), maar waarom dit

gebeurt weet men niet. Aan de andere kant is er geen specifieke pathologie die de oorzaak van het probleem zou kunnen zijn, waardoor de fibromyalgie in twijfel wordt getrokken.

Tot op vandaag dachten veel artsen dat fibromyalgie een psychosomatische aandoening was die in de hoofden van de patiënten ronddoolden.

Maar baanbrekend onderzoek wijst uit dat het probleem te maken heeft met een teveel van zenuwvezels in de bloedvaten.

Amerikaanse neurowetenschappers bij Integrated Tissue Dynamics LLC (Indidyn) en Albany Medical College (AMC) maakten een grote doorbraak in een meer zekere diagnose van fibromyalgie. Een belangrijk inzicht in de oorzaak en symptomen van de ziekte met nieuwe strategie in het voorkomen en behandelen van de ziekte.

Het onderzoeksteam bestond uit neurologen Charles Argoff, Md, en James Wymer, MD PhD of AMC en James Storey, MD, van Upstate Clinical Research Associates, die de klinische onderzoeken deden, en neurowetenschappers Phillip Albrecht, PhD, Quanzhi Hou, MD PhD, and Frank Rice, PhD, of AMC and Intidyn die de analyse deden van de zenuwuiteinden in de huid. Om dit te analyseren, gebruikten ze hun unieke expertise en microscopische technologie om de kleine huidbiopsies van de handpalmen te onderzoeken van fibromyalgie patiënten, die gediagnosticeerd en behandeld werden door Drs. Argoff, Wymer en Storey.

De huidbiopsies waren niet groter dan de helft van een potloodgom. De studie was gelimiteerd tot vrouwen, omdat ze 2 keer zoveel fibromyalgie hebben dan mannen.

Wat het team ontdekte was een overdreven hoeveelheid van sensorische zenuwvezels op specifieke plaatsen in de bloedvezels op de huid van de handpalmen. Deze specifieke plaatsen zijn kleine spierkleppen, Arteriolen-Venulen (AV) shunts genaamd, die een directe verbinding maken tussen arteriolen en venen.

Deze ontdekte pathologie betreffende de zenuwuiteinden tot de AV shunts zorgt voor een logische verklaring niet alleen voor de extreme gevoeligheid van de handen maar ook voor de diepe wijdverspreide pijn in het hele lichaam en het vermoeidheidsymptoom van de fibromyalgie. Het verklaart ook tevens waarom koud weer de symptomen alleen maar erger maken.

AV shunts zijn zoals de thermostaten in de huid

Om te begrijpen wat de wetenschappers geloven dat het probleem is bij de fibromyalgie-patiënten, kijken we naar het probleem dat we allemaal al wel eens tegen kwamen met onze auto. Je staat op, het is koud en kil. Je start de auto, maar de motor sputtert en rijdt een beetje moeilijk. De motor warmt wat op en de auto rijdt soepel. Als je wat sneller rijdt, merk je dat je koelvloeistof ruikt en dat het lichtje van de temperatuur aan is. De motor is nu oververhit. Wat is er mis met mijn wagen? Je belt de mekanieker en hij zegt dat je een nieuwe thermostaat moet. Wat is een thermostaat?

De thermostaat is een klep die de koelvloeistof regelt tussen de motor en de radiator zodat alles goed verloopt. Wanneer de motor koud is, zorgt de thermostaat dat de koelvloeistof in de motor blijft tot deze opgewarmd is. Daarna staat de thermostaat toe dat deze koelvloeistof naar de radiator gaat zodat de motor niet te warm wordt. Dus, de thermostaat zorgt dat de koelvloeistof tussen motor en radiator de juiste temperatuur heeft terwijl je naar beneden rijdt

wanneer de motor niet te hard moet werken of naar boven rijdt wanneer de motor hard moet werken.

Een ander effect, dat invloed heeft op de werking van de thermostaat, is als het weer koud of warm is buiten. M.a.w. de motor is niet alleen een bron van warmte en de radiator is niet alleen een bron van koelte. Op een warme dag moet er meer koelvloeistof naar de radiator gebracht worden om de hoge lucht temperatuur te compenseren, zodat de radiator aangezet kan worden om de warme lucht te koelen. En op een koude dag is het normaal dat er meer warmte in de motor gebracht wordt. Simpel niet?

De AV shunts helpt onze lichaamstemperatuur en metabolisme in balans houden.

De bloeddoorstroming van ons lichaam werkt eigenlijk hetzelfde om onze lichaamstemperatuur te regelen. Voor ons is het belangrijk dat we onze constante lichaamstemperatuur (37 °C) blijven behouden voor een goede werking van onze delicate organen. Een blijvend verlaging van de temperatuur (hypothermie) of een verhoging van de temperatuur (hyperthermie en koorts) of zelf een paar graden is voldoende om een permanente vernieling te krijgen van hersenen, nieren en lever. Dus hoe behouden we onze interne lichaamstemperatuur?

Om te beginnen is ons bloed de koelvloeistof en ons hart de pomp. Maar waar is dan de motor? De motor is meestal onze spieren. Meestal hebben onze organen, zoals de nieren, de lever en de hersenen niet zoveel warmte nodig, maar onze spieren wel door fysieke inspanning.

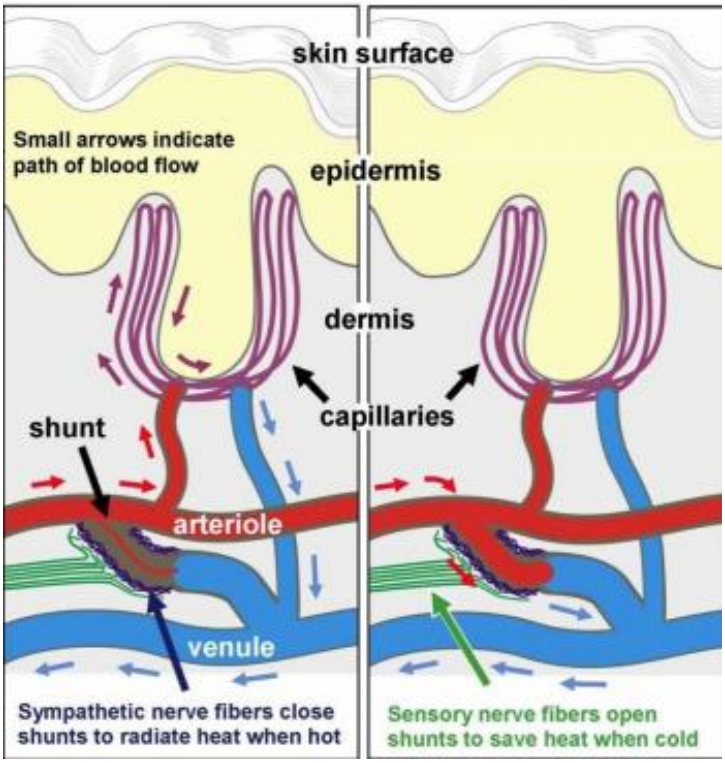
Maar uiteindelijk zijn wij veel complexer dan een auto. Ons bloed is niet alleen koelvloeistof maar ook een bron van voeding. Dus als wij opstaan en actief worden, dan hebben we een verhoging van de bloedstroom nodig om onze spieren van voeding te voorzien, maar wanneer de hitte in onze spieren begint op te lopen dan verplaatsen we onze bloedstroom naar onze handen en voeten om van dit teveel aan hitte kwijt te geraken. Dus moeten we de juiste balans vinden om juist genoeg voeding te krijgen zonder de hitte in ons lichaam op te drijven. Alzo moet de bloedstroom constant bewegen tussen de spieren en de huid om de juiste balans te bekomen. Onze delicate organen liggen hiertussen gevangen.

De huid kan opwarmen door het omleiden van de bloedstroom van de spieren om van de hitte af te geraken, of de huid kan koud worden door het afgeven van de bloedstroom naar de spieren om warmte te behouden.

We zien dus parallellen tussen ons koelsysteem en dat van onze auto. We hebben voor de koeling (bloed) de pomp (hart), de motor (spieren) en de radiator (longen, huid, en in het bijzonder de handen en de voeten) in rekening gebracht, maar wat zijn dan de thermostaten en waar bevinden ze zich? De thermostaten zijn de AV shunts die in grote getalen zitten in de handpalmen en de voetzolen.

Wat zijn AV shunts? Zoals we allen weten, vloeit zuurstofrijk bloed door de aders, die opsplitsen in kleinere aders, arteriolen en van daaruit vloeit het bloed naar grote hoeveelheden kleine capillairen om weefsels te voorzien van voeding en afvalstoffen, en zorgt zoals eerder gezegd voor temperatuurregulatie. Vanuit deze capillairen vloeit het bloed terug in kleine venen (venulen) die dan overgaan in grotere venen. De AV shunts zijn kleine kleppen die een directe connectie maken tussen een arteriole en een venule. Ze hebben een dikke spierwand die kan samentrekken (de klep sluit) of kan openzetten (de klep opent).

Wanneer de kleppen gesloten zijn wordt de bloedstroom gestuwd in de capillairen om de hitte te verdrijven. Wanneer de kleppen open zijn, zal de bloedstroom uit de capillairen omgeleid worden om de warmte te bewaren.



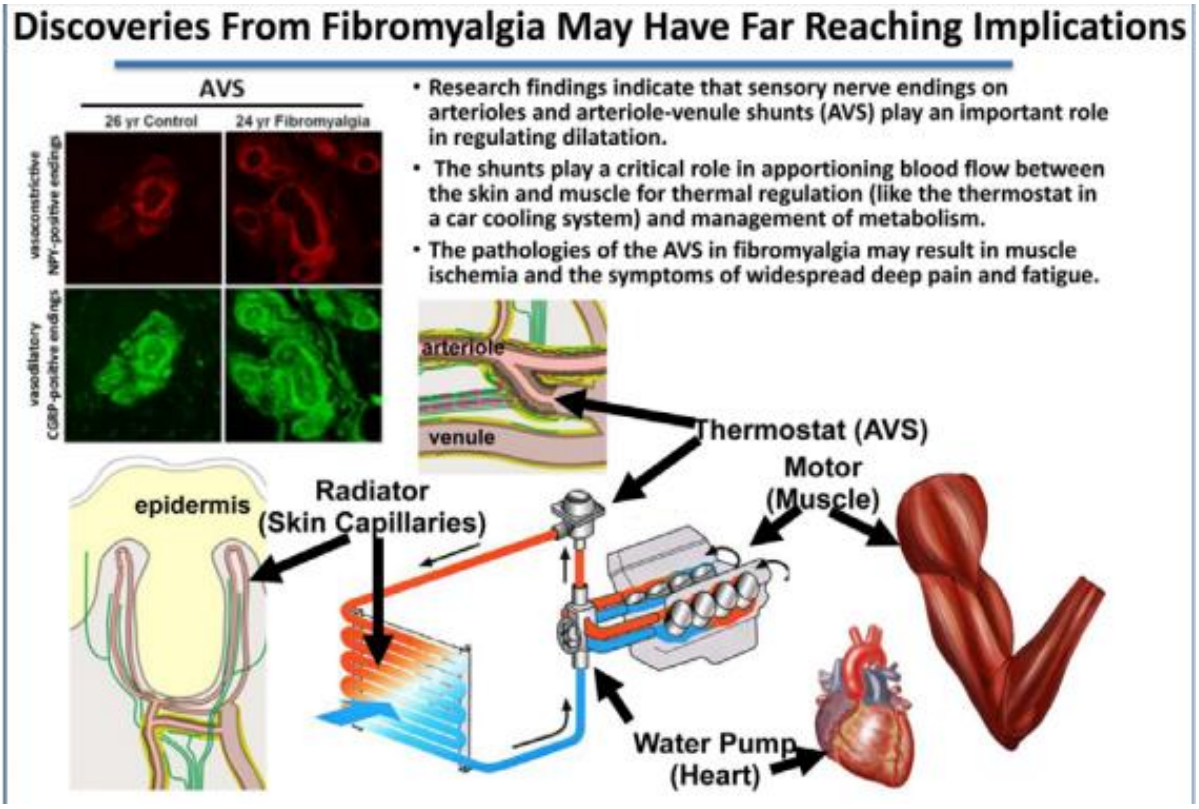
Figuur 13: gesloten AV shunt (links) en open AV shunt (rechts)

AV shunts hebben buitensporige sensorische vezels bij fibromyalgie-patiënten

Wat is nu zo belangrijk in deze ontdekte pathologie?

Het gaat over de zenuwtoevoer naar de kleppen die ervoor zorgen dat ze open of dicht zijn. Een soort zenuwtoevoer noemt men de sympathische zenuw, en wanneer die actief is zorgt die ervoor dat de klep inkrimpt en sluit. De ander zenuwtoevoer noemt men de sensorische zenuw, en deze zenuwtoevoer heeft een dubbele functie. Deze vezels zullen niet alleen de activiteit in de bloedvezels detecteren, maar zorgen ook dat de kleppen uitzetten en openen.

De AMC en Intidyn wetenschappers hebben ontdekt dat de AV kleppen in de handen van fibromyalgie patiënten een extreem grote hoeveelheid sensorische zenuwen bevatten. Deze overdreven hoeveelheid zorgt voor een logische verklaring voor de extreme gevoeligheid in de handen van de meeste fibromyalgie patiënten. Nog belangrijker, de overdreven hoeveelheid sensorische zenuwen op de AV klep zou kunnen interfereren met de regulatie van de bloedstroom doorheen het lichaam inclusief de diepe weefsels en met de spieren. Deze tussenkomst zou ervoor zorgen dat er een tekort aan voeding is in de spieren tijdens lichaamsbeweging waardoor melkzuur opgebouwd wordt dat zich verspreidt doorheen het lichaam en pijn en moeheid veroorzaakt. Ook belangrijk is dat sommige van de moleculaire karakteristieken van de sympathische en sensorische vezels erop wijzen dat zij met elkaar communiceren en elkaar reguleren. De activiteit van de sympathische zenuwcel kan de activiteit van de sensorische zenuwcel verminderen en vice versa. Deze moleculaire karakteristieken verklaren waarom sommige medicamenten zoals Cymbalta en Savella verlichting kunnen brengen bij fibromyalgie patiënten.



Figuur 14: werking AV shunts bij mensen met fibromyalgie+ verschil tussen de AV shunts met mensen zonder fibromyalgie en mensen met fibromyalgie

(Albrecht e.a., 2013), (Rice e.a., 2013)

De Bowen techniek en fibromyalgie

Wat wil ik bereiken met Bowen op vlak van fibromyalgie?

Ik zou mezelf als eerste case kunnen nemen. Weliswaar heb ik mezelf niet behandeld, maar wat de Bowen techniek bij mij bereikt heeft, heeft er toe geleidt dat mijn beroepsleven een andere wending gemaakt heeft.

In september 2010 ben ik begonnen met de studie “Bowen Techniek” in Nederland. Eindelijk had ik de mogelijkheid om eraan te beginnen met als doel fibromyalgie patiënten te helpen. Dit was zo belangrijk voor mij omdat ikzelf enorm afgezien heb van de vele pijnen in mijn lichaam. De Bowen techniek was het enige wat mij kon helpen terug een zo normaal mogelijk leven op te bouwen. Zoals ik reeds aangaf blijft de fibromyalgie in mijn lichaam, maar het beheerst mijn lichaam niet meer. Af en toe steekt het de kop op, maar de impact hiervan is onder controle.

Ik leerde de Bowen techniek kennen door Peter Sinclair, die in Portugal woont, en omdat na 1 week de resultaten zo spectaculair waren zag ik de kans en geloofde ik dat er misschien toch wel een oplossing bestond voor de vermindering van mijn pijnen en de mogelijkheid bestond om terug normaal te kunnen gaan. Het is een zeer emotionele periode geweest met veel ups en downs, maar ik bleef volhouden. Na september 2006 nam ik tot 2 keer toe, in november 2006 en maart 2007, het vliegtuig naar Portugal. Ik reserveerde telkens een week therapie bij Peter, om daarna verder te werken aan mezelf in België. Tijdens deze 3 weken werd ik in totaal 6 keer behandeld. Dit was een enorme financiële kost, maar ik had het ervoor over! Ik wou terug een draagbaar leven zonder te veel pijn en ik wou terug een mama zijn voor mijn kinderen. Eigenlijk wou ik gewoon een normaal leven zoals iedereen.

Peter nam een volledige week voor mij, waarbij de Bowen therapie, psychologische gesprekken, meditatie, wandelingen en spieropbouw aan bod kwamen. Ik deed hierbij een zuiveringskuur op basis van thee, met ahornsiroop en zwarte peper voor de bloedsomloop. Geen vast voedsel, geen koffie, niets anders dan 7 dagen thee. Het was verschrikkelijk moeilijk. Maar zoals ik al eerder zei, ik wou zo graag terug beter worden en daar had ik alles voor over. Peter steunde mij met alles wat hij in zich had en bleef in mij geloven. Zonder zijn doorzettingsvermogen en zijn wil om mij te helpen had ik het veel moeilijker gehad.

Na maart 2007 ben ik niet meer terug gegaan. Ik heb mijn leven en mezelf nadien onder de loep genomen, beslissingen genomen die niet makkelijk waren, maar die mijn leven drastisch veranderd hebben in de positieve zin.

Ik heb van mijn ziekte mijn beroep gemaakt en maak op mijn beurt anderen gelukkig. Het is zo fijn om, na een behandeling of 4, je klanten te zien binnen komen met een lach op hun gezicht en die dan zeggen: “Ik heb zoveel meer energie en veel minder pijn, ja ik voel me stukken beter”. Dit is de reden waarom ik dit doe, het maakt me enorm gelukkig om andere mensen effectief te kunnen helpen.

Ik probeer de wijze van Peter aan te houden. Ik neem graag tijd voor mijn klanten en ze kunnen hun verhaal kwijt aan mij. Voor mezelf was dit enorm belangrijk en ik ben ervan overtuigd dat dit ervoor zorgt dat de Bowen techniek nog sneller werkt. Het feit dat mensen met een lotgenoot kunnen praten die effectief weet dat de Bowen techniek een verschil kan maken in

hun leven, zorgt voor veel positieve verhalen. Ikzelf moet er toch wel voor zorgen dat mijn grens gerespecteerd wordt en als ik dat niet doe, dan heb ik het geweten. Zo intensief bezig zijn met mijn klanten vraagt uiteraard veel van mijn energie en ook hier heb ik nog wel iets te leren. Het “nee” zeggen blijft ook voor mij nog moeilijk want uiteindelijk wil ik graag mensen helpen. Dit fibromyalgie-kenmerk is er bij mij moeilijk uit te krijgen, dus ja het is een “levenswerk” om de juiste balans te zoeken in het leven.

Nu, 7 jaar later, ben ik therapeut, behandel ik mensen met fibromyalgie en vele andere pathologieën. Als ik bij dit alles even blijf stilstaan ben ik heel dankbaar om de kans die ik gehad heb om deze techniek te mogen leren kennen.

Algemene manier van aanpak

Op 13 mei 2011 behaalde ik mijn getuigschrift voor Bowen behandelaar. Dit was fijn, maar nu begon het pas echt. Mijn doel was therapeut worden en mijn eindwerk zou gaan over de Bowen techniek en fibromyalgie. In het begin was ik enorm onzeker, bang dat ik geen resultaten zou boeken, maar deze angst bleek overbodig. Mensen met rug- en nekklachten hadden maar 3 behandelingen nodig om de pijn weg te krijgen. Velen kwamen met een tekort aan energie, ook dit bleek snel te beteren, al reeds na een 2de behandeling, en zo begon ik in februari 2012 met mijn 1ste fibromyalgie klant. Ik wist dat het in het begin moeilijk zou zijn, want ik miste ervaring. Tijdens de volgende jaren hebben de therapeutenstudie en nog andere bijscholingen mij hierin ondersteund. En uiteindelijk heb ik geleerd in mezelf te geloven en ervoor te gaan.

Tussen februari 2012 en juni 2014 heb ik 17 klanten met fibromyalgie behandeld, waarvan 16 vrouwen en 1 man. 8 klanten zijn nog steeds in behandeling. 4 klanten hebben opgegeven, niet omdat ze zich niet beter voelde maar wel omdat ze er niet in geloofden of om financiële redenen. 5 klanten zijn in therapie geweest tussen de 8 en 12 maanden en vonden het niet langer nodig omdat ze zich goed voelden.

Er zijn een aantal algemeenheden die we kunnen stellen:

1. 16/17 maakte een trauma mee. 12/17 in hun kindertijd en jeugd wanneer ze nog bij de ouders woonden. Deze trauma’s zaten nog erg diep, waardoor de emoties dan ook vrij kwamen bij de eerste Bowenbehandeling. Bij de 4 anderen zag ik trauma’s tijdens hun huwelijksleven. Bij 1/17 weet ik niet of er een trauma aanwezig was aangezien de persoon in kwestie hier niet over verteld heeft.
2. Allen zijn mensen die zich moesten bewijzen in het leven. Ze liepen op de tippen van hun tenen, gingen maar door, zonder naar de signalen van hun lichaam te luisteren. "Nee" zeggen stond niet in hun woordenboek. ‘Laag zelfbeeld’ was waar ze mee te kampen hadden.
3. Allen gaan steeds over hun grenzen. Ze hebben moeite met het bepalen ervan.
4. Vermoeidheid en totaal geen energie is een rode draad doorheen het geheel. Uiteraard situeert de pijn zich in het gehele lichaam, maar bovenbenen en armen, schouders en nek zijn er het ergst aan toe.

Hoe ben ik tewerk gegaan? De cliënten waar ik mee gewerkt heb, heb ik gevraagd om de Bowen therapie 3 tot 5 sessies de kans te geven om verandering in het lichaam te bekomen. Omdat de meesten vooral klaagden van geen energie, altijd moe, moe van de te dragen pijn, etc. ben ik steeds begonnen met een algemene basisbehandeling en nier-procedure. Om meer energie te geven en de bloed- en lymfestroming te verbeteren, om zo de afvalstoffen sneller

het lichaam te laten verlaten. Omdat ik vind dat het lichaam energie nodig heeft om te kunnen genezen.

Na de 1ste en 2de behandeling kregen ze als tips mee om veel water te drinken en een blokje om te lopen. Allen waren zo moe van de behandeling dat het halen van een frisse neus belangrijk is. Als ze meer energie kregen gedurende de week dan mochten ze die energie niet kwijtspelen door extra dingen te doen, want die energie heeft het lichaam nodig om te herstellen. Hadden ze weinig energie dan moeten ze het lichaam rust gunnen, maar niet in die zin dat ze uren mochten liggen. Ik raadde ze aan om naar buiten te gaan en alzo de vicieuze cirkel van 'behoefte hebben om te gaan liggen op de zetel' te doorbreken. Deze raad werd goed gevolgd. Iedereen reageerde op de Bowen behandeling, sommigen met een verbetering van de pijn, anderen met nog veel meer pijn als ervoor. Maar altijd met veel meer energie. Ik merkte dat ik met mijn fibromyalgie cliënten veel langzamer vooruit moest gaan dan met mijn cliënten die een ander fysiek probleem hadden.

Na de 3de en 4de behandeling kwam de energie steeds meer op de voorgrond. De uitdrukking van mijn cliënten veranderde, en de pijn nam langzaam af. Maar er kwam bij dat de mensen mentaal begonnen te veranderen. Meer emoties en stress kwamen tot uiting en vooral ook veel boosheid. Deze boosheid is normaal, omdat men beseft dat het verleden en de niet verwerkte trauma's een mogelijke oorzaak zijn van de pijn in hun lichaam. Dat is het moment dat ik de cliënten die boos worden, 2 boeken laat lezen, om alzo zelf psychologisch aan het werk te gaan en te onderzoeken waarom ze toch zo boos zijn. De cliënten die boos zijn, zijn zij die in hun jeugd trauma's hebben meegemaakt of onder de knoet gehouden werden door hun ouders of opvoeder(s). zij voelden zich niet geliefd, geterroriseerd en niet gerespecteerd. Velen onder hun hadden steeds angst gehad van hun ouders of opvoeder(s). Het eerste boek dat ik meegaf is: "Ik heb je liefde nodig, is dat waar?" van Katie Byron. Het andere boek is: "OntMoet jezelf" van Huub Verlinden, Jes Janssen-Vansprakelaar. Via deze boeken konden ze aan de slag gaan met hun verwarde "Ik".

Vanaf sessie 5 en 6 merkte ik dat de energie in stijgende lijn bleef gaan, pijnen verminderden, sociale levens werden terug opgepakt. Ze werden vrolijker, pijnstillers werden minder genomen, fietsen, wandelen, het gaat allemaal vlotter, ook het herstel achteraf ging sneller. Opmerkelijk was ook dat ze beter sliepen. Wat ook logisch is omdat mensen terug meer bewegen en meer activiteiten doen op een dag. Maar het ging zo goed dat de grenzen niet werden gerespecteerd, en uiteindelijk was er terug meer pijn. Gelukkig was dit terug onder controle na 1 Bowen sessie. Het was erg belangrijk dat ik mijn cliënten erop wees dat ze zelf een verantwoordelijkheid hebben in hun genezingsproces. Ik kan dan wel proberen te helpen om het lichaam te resetten, maar zij moeten leren leven binnen hun grenzen en leren luisteren naar hun lichaam zodat ze niet meer in overdrive gaan. Algemeen zeggen mijn cliënten dat, indien ze over de grens gaan, de herstelperiode veel korter is, dan die ervoor was. De Bowenbehandeling zal de pijn verminderen en het zal herstel op gang brengen. Maar zonder de medewerking van de cliënt, die zijn levensstijl moet aanpassen en positief ingesteld zal moeten zijn, zal niets hun helpen te genezen.

Vanaf de 7de sessie zit er al ongeveer 3 weken tussen de behandelingen, en zo gaan we verder naar 4 weken. Sommige cliënten hebben 1 behandeling per maand nodig, anderen 1 behandeling om de 5 à 6 weken.

In bijlage worden een 7-tal cases besproken. De cliënten hebben allen een evaluatieformulier ingevuld, ook deze zijn te vinden in bijlage. Het verloop van de belangrijkste symptomen is ook

grafisch weergegeven, we bespreken hier voornamelijk vermoeidheid, spierpijn, energie en de mentale gesteldheid.

Algemeen besluit

Algemeen kan ik stellen dat de Bowen techniek een enorme impact heeft op de fibromyalgie-cliënten. Het toepassen van de Bowen Techniek resulteerde in volgende effecten:

- Veel meer energie
- Minder moe
- Veel minder pijn
- Het leven is terug leefbaar
- Van depressie naar een positieve kijk
- Weg laten van antidepressiva en eventueel pijnmedicatie, na overleg met een arts
- Betere concentratie
- Langer kunnen wandelen, fietsen
- Herstelperiode met ¾ verminderd
- Sociaal leven wordt weer belangrijk
- Enz.

De Bowen techniek geeft de fibromyalgiecliënten terug de kans hun leven zelf in handen te nemen. Maar de techniek kan dit niet zonder de volledige medewerking van de cliënt. Het leven wordt terug draagbaar en men krijgt inzicht in eigen grenzen, men beseft dat men moet luisteren naar zijn lichaam en dat bij het over de grenzen gaan, de spieren opnieuw zullen verzuren en verkrampen met pijn tot gevolg. Deze overbelasting is vervelend, maar men merkt dat de herstelperiode minder lang is.

De laatste vraag aan mijn cliënten op de evaluatieformulieren was: “Hoe kan u in zo weinig mogelijk woorden omschrijven wat de Bowen techniek voor u betekend heeft?”. Dit waren de antwoorden:

- Eindelijk kan ik gelukkig zijn en heb ik controle over mijn lichaam en geest.
- Ik heb de vermoeidheid en pijn beter onder controle. De thuissituatie is ook veel verbeterd, doordat ik voor mijn eigen durf op te komen. Ik kan terug dingen doen waar ik voor de behandelingen te moe voor was.
- De pijn is beter uit te staan en ook veel minder. Ik heb meer energie voor mijn klein-kinderen.
- Toch wel een serieuze verandering in mijn leven op fysisch, maar zeker ook op psychisch gebied en ik heb er een vriendin bij die het alleen maar goed met me voor heeft, positiviteit en eigenwaarde naar boven haalt, dat is goud waard!
- “rust in mijn hoofd”
- Anders leren leven, met wat je lichaam je geeft. Anders leren denken, dankzij de boeken terug leren communiceren en terug leren assertief te zijn.
- Ik ben een heel ander mens geworden.
- Ik geniet meer van het leven, dansen en plezier maken is er terug bij.

Literatuurlijst

Bronnen van de teksten

- ALBRECHT, P.J., HOU, Q., ARGOFF, C.E., STOREY, J.R., WYMER, J.P. & RICE, F.L. (2013), "Excessive Peptidergic Sensory Innervation of Cutaneous Anteriole-Venule Shunts (AVS) in the Palmar Glabrous Skin of Fibromyalgia Patients: Implications of Widespread Deep Tissue Pain an Fatigue", Pain Medicine, No 14, pp 895-915.
- BOWNED (2012), "Module 6: Inleiding in de fascie; Integrale anatomie", Dordrecht, Nederland, 110 pagina's.
- BRUNETT, D. (2009), "My Bowen Therapist", internet, IMECO, (www.mybowentherapist.com).
- FEST, H. (2013), "Fibromyalgie: omgaan met weke-delenreuma", 7e druk, AnkhHermes, Utrecht, Nederland, 128 pagina's.
- MONUMENT AUSTRALIA (2010), "Thomas Ambrose Bowen", internet, UBC webdesign, (www.monumentaustralia.org.au).
- MYERS, T.W. (2009), "Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists", Anatomy Trains, 2e editie, Churchill Livingstone Elsevier, United Kingdom, 295 pagina's.
- RICE, F.L. (2013), "Women with Fibromyalgia Have A Real Pathology Among Nerve Endings to Blood Vessels in the Skin", Integrated Tissue Dynamics LLC, Rensselaer, New York.
- VLFP (2013), "Algemene brochure over fibromyalgia", Vlaamse Liga voor Fibromyalgie patiënten vzw, 3e editie, Heist-op-den-Berg, België, 125 pagina's.
- WILKS, J. (2009), "Understanding the Bowen Technique", First Stone Publishing, United Kingdom, 62 pagina's.

Bronnen van de afbeeldingen

- www.bowen4all.com/what-horses/
- www.bowen-therapy.co/Bowen/what-bowen-helps.asp
- www.fibromyalgie.be/wat-is-fm/1-fibromyalgie/189-nieuwe-diagnostische-criteria-fibromyalgie
- www.gilhedley.com/ghgallery.php
- www.health-choice.nl/uw-mogelijkheden-bij-health-choice/fibromyalgie-massage/
- www.horseandhoundschool.wordpress.com/2014/01/28/an-introduction-to-bowen-therapy-for-horses-and-dogs/
- www.joaninnesreflexology.co.uk/phdi/p1.nsf/supppages/1634?opendocument&part=4
- www.lincolnbowen.co.uk/
- www.medicalnewstoday.com/articles/147083.php
- www.meusardor.com/therapies/78-2/
- www.powervibe.co.uk/2012/11/health-and-wellbeing-with-bowen/
- www.theswole.com/concept/dantes-inferno-doggcrapp-training-dissected/
- www.webefit.com/articles_300-399/article_304_Fascia.html

Nuttige adressen en gegevens

Bowned

Centrum voor Bowen Nederland en België

Adres: Walenburg 85
3328 EK Dordrecht
Nederland

Webadres: email: info@bowned.nl
www.bowned.nl

Tel. +31786/ 558 335

Touché Sport

Hilde Van Oyke
Personal Training

Adres: Steenblokstraat 51
3590 Diepenbeek
België

Webadres: www.touchesports.be

Tel. +32486/ 058 170

Hilde Buyse

Bowentherapeut

Adres: Zeilstraat 15
3500 Hasselt
België

Webadres: buyse.hilde@belgacom.net

Tel. +32478/ 268 490

Bijlage

Case 1

Mevrouw L.W., woont in Hasselt, Limburg, België. Geboren in 1960. Heeft 3 kinderen en is Floor Manager Horeca.

Eerste behandeling met intake (09/02/2012)

Medicatie: natuurlijke druppels, Mucoperm voor herstellen van het darmslijmvlies voor lekkende darm

Anamnese:

Diagnose: Fibromyalgie, CVS, burn-out van september 2010. Geen noemenswaardige operaties. Begin menopauze.

Symptomen:

- 's Ochtends geradbraakt opstaan
- Hevige pijn in schouders, uitstralend naar armen en ellebogen
- Gezicht bleek -> ijzer tekort
- Opgeblazen buik -> pijn ter hoogte van de klep van Bauhin
- Zeurende, soms stekende pijn
- Precies blauwe plekken -> kan niet aangeraakt worden
- Bekken: zeurende pijn heel de dag met uitstraling naar benen, tintelingen, doof gevoel
- Heel erg moe
- Constante pijn
- Mentaal: ups en downs. Van heel goed gezind naar heel slecht
- Slapen nu vrij goed, maar de jaren ervoor niet -> veel zorgen. Nachten wakker liggen. Neemt geen slaapmedicatie
- Moeilijke relatie met ouders, die 30 jaar geleden gescheiden waren. Oudste van 2 kinderen. 10 jaar geen contact gehad met vader om gevoelens van moeder te sparen.
- Problemen met moeder, veel schrik, verwijten, verdriet, slaafs volgen -> problemen met de longen, hyperventilatie
- Verhouding met zus OK
- Loopt op de tippen van haar tenen
- Maniakaal poetsen
- Teveel verplichtingen
- Cijfert zichzelf constant weg
- Kan geen "nee" zeggen
- Probeert steeds goed te doen

Behandeling: basisbehandeling Bowen en nier-procedure

2e behandeling (16/02/2012)

Reactie op de vorige behandeling:

- Terug menstruatie gekregen, zeer hevig bloeden
- Erg zweten

- Pijn ter hoogte van de lage rug en algemene spierpijn
- Geen verandering in vermoeidheid
- Diarree 2 dagen, daarna gewoon stoelgang
- Pijn ter hoogte van de nek, volledig vast
- Woedeaanval -> kwaadheid naar zus en moeder
- Migraineaanval (2 dagen)
- Pijn ter hoogte van linker bekken, linker knie -> met manken tot gevolg

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, diafragma, bekken, TMJ

3e behandeling (28/02/2012)

Reactie op de vorige behandeling:

- Na behandeling beide armen niet meer naar omhoog kunnen brengen
- Erg moe
- Spierpijn: lichte verbetering
- Bekken en knie lichte verbetering
- Zweten verminderd
- Stoelgang normaal
- Voelt zich 's ochtends een beetje fitter bij het opstaan
- Meer controle over ups en downs
- Voelt zich rustiger

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, diafragma, knie, TMJ

4e behandeling (09/03/2012)

Reactie op de vorige behandeling:

- Opnieuw menstruatie (4 dagen)
- Pijn ter hoogte van linker knie
- Diarree en buikpijn, veel naar het toilet moeten gaan
- Pijn in de benen, lichte blokkade -> verbeterd na 4 dagen
- Pijn ter hoogte van de armen
- Algemene spierpijn wat verminderd

Ik begreep dat ik teveel procedures deed in de vorige behandeling en dat het lichaam moeite had om te weten waar het eerst moest beginnen. Ook had ik het gevoel dat haar lichaam, door de wekelijkse behandeling geen tijd genoeg kreeg om te helen van de vorige behandeling. Dus besloot ik er 2 weken tussen te laten en minder procedures te doen.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, diafragma

5e behandeling (20/03/2012)

Reactie op de vorige behandeling: mevrouw L., was blij, ze straalde, het is duidelijk dat veel van haar pijnen zijn weggetrokken.

- Heeft zich lichamelijk vrij goed gevoeld
- Geen pijn meer in armen, knieën
- Minder vermoeid, energie van 0 -> 5
- Stoelgang: vrij normaal en regelmatig
- Wel nog hyperventilatie

- Pijn nog ter hoogte van de benen, maar heeft geen probleem meer met wandelen
- Vooral nog pijn ter hoogte van de schouderbladen, trapezius en schouders

Ik was opgelucht. Zij was mijn 1ste case fibromyalgie, met na 4 behandelingen een zeer positief resultaat. Na de ervaring van mezelf was zij de 1ste persoon die ik toch wel kon helpen.

Behandeling: algemene basisbehandeling, nier-procedure, diafragma, hamstrings, schouders

6e behandeling (30/03/2012)

Reactie op de vorige behandeling:

- Voelt zich goed! Zowel fysiek als emotioneel: ogen blinken terug, kleur op de wangen, voelt zich rustig, minder moe, meer energie, mentaal sterker
- Algemene pijn verminderd, met af en toe nog eens een stekende pijn
- Recuperatie na een zware dag is nog 1 dag i.p.v. een 4-tal dagen
- Wel iets meer rugpijn

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, bekken, TMJ, sacrum

7e behandeling (12/04/2012)

Reactie op de vorige behandeling:

- Over haar grenzen gegaan -> te hard gewerkt
- Gewrichten en spieren doen pijn
- Rugpijn rechts
- Slecht geslapen
- Energie nog goed
- Vermoeidheid is nog steeds onder controle
- 2 à 3 dagen lichte hoofdpijn gehad, vooral boven de sinussen

Mevrouw L. voelde zich zo goed dat ze over haar grenzen heen ging, ze moet leren haar grenzen te respecteren en te beseffen dat haar lichaam nog steeds bezig is met helen. Dit heb ik met haar goed doorgesproken.

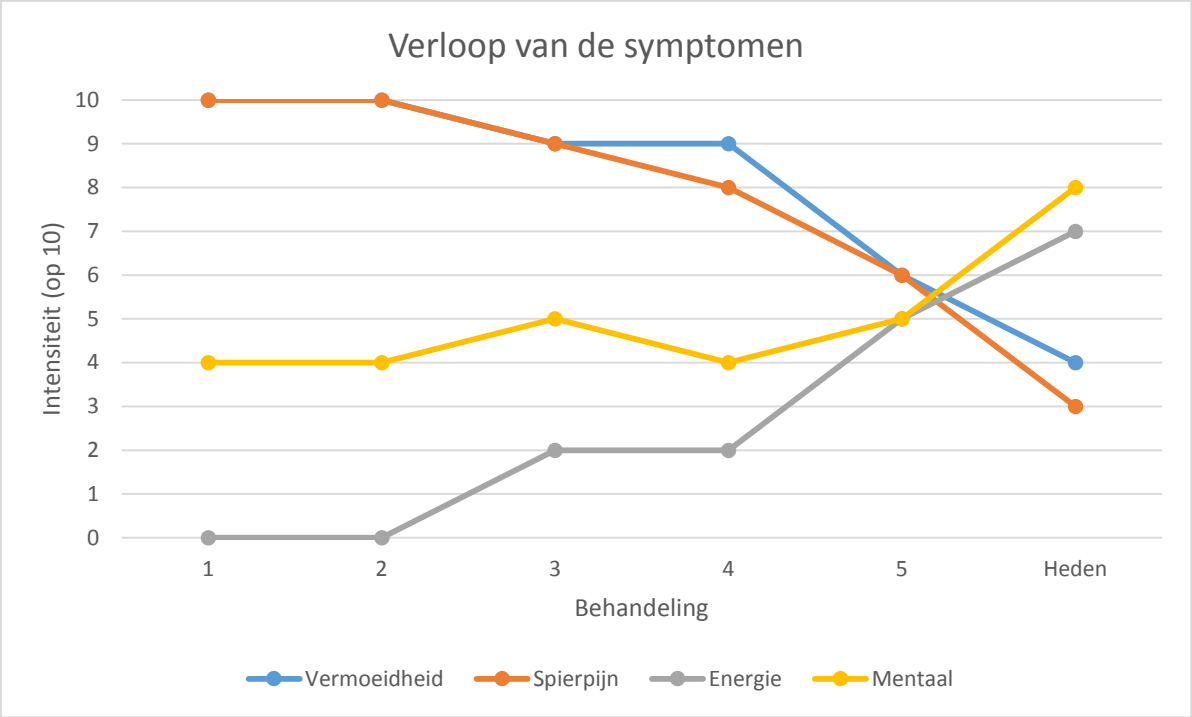
Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, bekken, sacrum, TMJ

Eindconclusie

Mevrouw L. is tot op heden nog steeds in behandeling. Ze voelt zich goed met deze regelmatige behandelingen. Van 24/04/2012 werd ze om de 3 weken behandeld, en dit tot het einde van 2012. Van dan af om de maand tot op heden.

Wat hebben we samen bereikt?

- Respecteren van eigen lichaam
- Grenzen herkennen
- Algemene pijn is van 8/10 naar 3/10 gegaan
- Vermoeidheid is van 10/10 naar 4/10 gegaan
- Energiepijl is van 0/10 naar 7/10 gegaan
- Mentale gesteldheid is van 0/10 naar 8 op 10 gegaan, ze staat terug positief in het leven



Figuur 15: Grafiek "Verloop van de symptomen"

In de grafiek (figuur 15) zien we dus dat er een afname is in intensiteit van de vermoeidheid (van 10 naar 4) en spierpijn (van 10 naar 3). En we bemerken een toenamen in intensiteit van de energie (van 0 naar 8) en de mentale gesteldheid (van 4 naar 8).

Haar evaluatieformulier

1. Hoe heeft u vernomen dat de Bowen techniek bestaat?
   Via een foldertje.
2. Heeft u bij de eerste afspraak uw verhaal kunnen doen, en zo ja, hoe heeft u dit ervaren?
   Ja, ik heb mijn verhaal kunnen doen en het was fijn omdat er iemand was die luisterde en wist waarover ik het had.
3. Is u goed uitgelegd hoe de Bowen techniek werkt, en wat u kan verwachten tijdens de eerste 3 behandelingen?
   Ja, ik wist wat mij te wachten stond.
4. Na de hoeveelste behandeling begon u te merken dat u minder pijn had, en minder moe was?
   Ongeveer na de derde behandeling.
5. Heeft de Bowen techniek uzelf als mens veranderd?

- Op fysiek vlak? En zo ja, in welke mate?
  Ik kan terug mijn job doen en dat was volgens de dokters niet meer mogelijk.
- Op mentaal vlak? En zo ja, in welke mate heeft het uw gedrag veranderd? Ten opzichte van uzelf? Ten opzichte van anderen?
  Ik ben terug vrolijk en minder opvliegend.
- Op energetisch vlak? En zo ja, hoe ervaart u dit?
  Ik kan terug normaal functioneren, maar moet wel luisteren naar mijn lichaam. Ik ervaar dit als iets zeer positief.

6. Heeft u meer vrede genomen met het feit dat u fibromyalgie heeft en heeft u hierdoor meer aandacht gekregen voor uw lichaam en zijn eventuele beperkingen?

Ja ik ken mijn grenzen en als ik daar over ga dan weet ik het wel.

7. Fibromyalgie kunnen we niet totaal genezen, maar de symptomen kunnen sterk afnemen. Is het leven voor u met uw fibromyalgie terug leefbaar geworden en voelt u dit ook in de sociale omgang met anderen? Gaan er terug deuren open?
   In mijn geval is alles nu terug mogelijk, zolang ik mijn beperkingen maar in acht neem.
8. Heeft u iets kunnen doen met de adviezen die uw therapeut u gegeven heeft? Bv. water drinken, wandelen, bepaalde boeken lezen die u meer inzicht geven in uzelf, enzo…
   Ik drink goed water, lees boeken en zoek hulpmiddelen.
9. Was het voor u belangrijk dat de therapeut ook fibromyalgie heeft en zo ja waarom?
   Het was niet belangrijk, maar wel het feit dat Hilde begreep waar ik over sprak. Zij kent ook de pijnpunten.
10. Zou u de Bowen behandelingen aan andere mensen aanraden? Voor fibromyalgie, maar ook voor andere problemen in het lichaam?
    Ja, ik stuur zoveel mogelijk mensen en niet alleen voor fibromyalgie, maar ook voor andere problemen.
11. Heeft u het gevoel dat behandelingen op regelmatige basis voor u nodig zijn?
    Ja zeer zeker, want ik voel zeer goed als het tijd is om te gaan.
12. Hoe kan u in zo weinig mogelijk woorden omschrijven wat de Bowen techniek voor u betekend heeft?
    Ik ben een heel ander mens geworden.

Case 2

Mevrouw M.N., woont in Hasselt, Limburg, België. Geboren in 1962. Heeft 2 kinderen en is huisvrouw en animator.

Eerste behandeling met intake (19/02/2012)

Medicatie: geen

Diagnose: CVS, fibromyalgie

Anamnese: mevrouw M.N. is reeds vanaf 17 jaar vermoeid, viel in slaap zonder reden en had zware depressies. Na verder vragen: misbruikt door vader op leeftijd van 10 tot 20 jaar -> trauma. Is 3 jaar psychiatrisch begeleid, nam antidepressiva, deed aan lichaamstherapie, maar het had geen resultaat meer.

Symptomen:

- Zware vermoeidheid
- Algemene spierpijn, vooral rug, nek, schouders die pijn doen, constante pijn
- De pijn is zeurend, voelt zwaar aan als blok op nek/ rug/ schouders
- Mentaal, zware depressies
- Tintelingen in handen
- Koude voeten
- Hoofdpijn om de 3 weken en dan duurt de hoofdpijn 4 dagen
- ’s Ochtends geradbraakt
- Zich voortslepen door de dag
- Conflictsituaties -> pijn verergert
- Wegsijpelen van energie

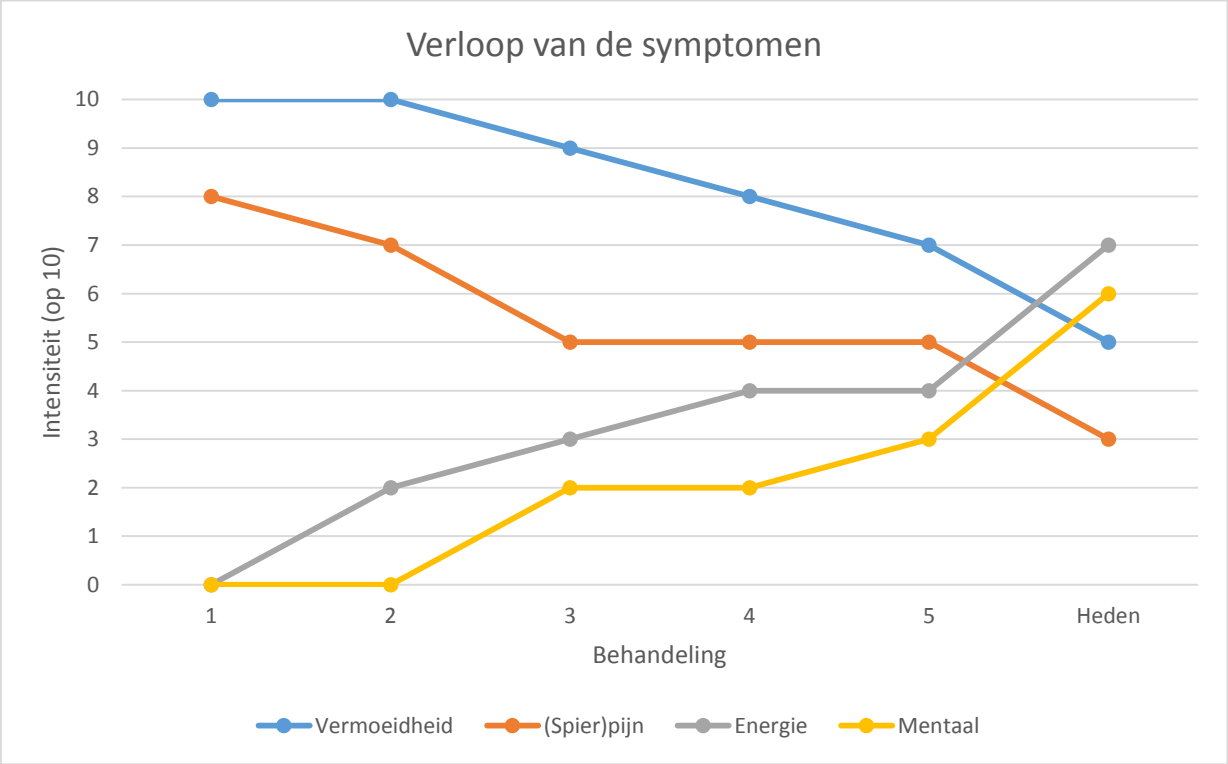
Behandelingen, verloop en conclusie

Opgestart wekelijks, de eerste 3 behandelingen heb ik basisbehandeling en nier-procedure gedaan. De volgende 2: extra diafragma erbij.

Conclusie na deze behandelingen: de algemene pijn is stilletjes aan verbeterd van 7/10 naar 5/10. Vermoeidheid is na de derde behandeling lichtjes verbeterd 10/10 naar 9/10. Energiepijn: van 0 naar 3. Ze heeft mijn raad opgevolgd van meer water drinken en niet te snel toegeven aan de vermoeidheid door te gaan liggen. In plaats van 3u te rusten in de namiddag, rust ze nu nog een half uurtje. Mentaal (9/10) blijft het erg moeilijk, daar er door de Bowen techniek enorm veel emoties naar boven zijn gekomen.

Na de 5 behandelingen behandelen we om de 2 weken. Het lichaam krijgt meer kans om te recupereren. De resultaten verbeteren. Het was zelfs zo dat na de 7e behandeling, er een teveel aan energie was met als gevolg dat ze teveel hooi op haar vork genomen heeft, en haar grenzen niet respecteerde, waardoor er een lichte terugval optrad.

Tot op heden is ze nog steeds in behandeling zij het 1 keer om de 2 maanden. Ze voelt zich gelukkiger, mentaal sterker, minder moe, depressies zijn er nog maar in mindere mate en ze heeft meer energie.



Figuur 16: Grafiek "Verloop van de symptomen"

In de grafiek (figuur 16) kunnen we een daling van de intensiteit van de vermoeidheid (van 10 naar 5) en van de (spier)pijn (van 8 naar 3) waarnemen. Daarnaast is de intensiteit van energie (van 0 naar 6) en de mentale gesteldheid (van 0 naar 6) naarmate de behandelingen vorderden.

Haar evaluatieformulier

1. Hoe heeft u vernomen dat de Bowen techniek bestaat?
   Via therapeute.
2. Heeft u bij de eerste afspraak uw verhaal kunnen doen, en zo ja, hoe heeft u dit ervaren?
   Ja, heel positief, ook een opluchting om mijn verhaal te mogen doen.
3. Is u goed uitgelegd hoe de Bowen techniek werkt, en wat u kan verwachten tijdens de eerste 3 behandelingen?
   Ja.
4. Na de hoeveelste behandeling begon u te merken dat u minder pijn had, en minder moe was?
   Na 3 à 4 behandelingen.
5. Heeft de Bowen techniek uzelf als mens veranderd?

- Op fysiek vlak? En zo ja, in welke mate?
  Ja, minder snel moe.
- Op mentaal vlak? En zo ja, in welke mate heeft het uw gedrag veranderd? Ten opzichte van uzelf? Ten opzichte van anderen?
  Ja, ben veel zelfzekerder geworden. Durf mijn mening ook naar anderen toe te zeggen.
- Op energetisch vlak? En zo ja, hoe ervaart u dit?
  Ja, vroeger moest ik sneller stoppen omdat de vermoeidheid veel vlugger te voelen was.

6. Heeft u meer vrede genomen met het feit dat u fibromyalgie heeft en heeft u hierdoor meer aandacht gekregen voor uw lichaam en zijn eventuele beperkingen?
   Ja, ik zal sneller een rustpauze inlassen en heb geleerd om "neen" te zeggen als het me niet gaat.
7. Fibromyalgie kunnen we niet totaal genezen, maar de symptomen kunnen sterk afnemen. Is het leven voor u met uw fibromyalgie terug leefbaar geworden en voelt u dit ook in de sociale omgang met anderen? Gaan er terug deuren open?
   De vermoeidheid en pijn zijn er soms nog maar ik ga sneller ingrijpen en dan lukt dat heel goed, ook naar anderen toe.
8. Heeft u iets kunnen doen met de adviezen die uw therapeut u gegeven heeft? Bv. water drinken, wandelen, bepaalde boeken lezen die u meer inzicht geven in uzelf, en zo…
   Ja, ik probeer die toch te volgen.
9. Was het voor u belangrijk dat de therapeut ook fibromyalgie heeft en zo ja waarom?
   Ja, zo iemand begrijpt je beter.
10. Zou u de Bowen behandelingen aan andere mensen aanraden? Voor fibromyalgie, maar ook voor andere problemen in het lichaam?
    Heel zeker, doe dit regelmatig.
11. Heeft u het gevoel dat behandelingen op regelmatige basis voor u nodig zijn?
    Ja, ik ga nog om de 2 maanden en dat doet me goed.
12. Hoe kan u in zo weinig mogelijk woorden omschrijven wat de Bowen techniek voor u betekend heeft?
    Ik heb de vermoeidheid en de pijn beter onder controle. De thuissituatie is ook veel verbeterd, doordat ik voor mijn eigen durf op te komen. Ik kan terug dingen doen waar ik voor de behandelingen te moe voor was.

Case 3

Mevrouw L.B., woont in Zonhoven, Limburg, België. Geboren in 1960.

Eerste behandeling met intake (25/03/2013)

Medicatie: Lambipol (Anti-epileptica), Wellbutrin (Antidepressiva), medicatie tegen hartritmestoornissen, Nexiam (maag), vitaminen, Flunitrazepam (slaap), Movicol (spastisch colon).

Anamnese:

- 1991-1993: 2x rugoperaties
- 1993: hysterectomie en ovariëctomie
- 2006: psychiatrie: 2 à 3 keer opgenomen na instorting -> manisch depressief
- 2009: neurosimulator ingeplant
- 2010: fibromyalgie en CVS
- Problemen met de vertering, luie maag
- Gestopt met werken in 2006 -> invaliditeit
- 2012 ->infiltraties gehad in de rug
- Is heel erg moe
- Algemene pijn over het hele lichaam. Knagende pijn die komt en gaat
- Ondanks 3 slaappillen niet kunnen slapen. Wakker van de pijn.
- Nooit uitgerust
- Weinig sociaal contact -> omdat ze fysiek altijd uitgeput is.
- Concentratieproblemen, geheugenstoornis
- Overgevoelig voor lawaai
- Trauma: haar moeder heeft 15 jaar geleden een herseninfarct gehad, heeft afasie. Zij heeft hier erg onder geleden, trekt zich dat heel erg aan
- Darmproblemen
- Mentaal zwak

Behandeling: algemene basisbehandeling en nier-procedure

2e behandeling (02/04/2013)

Reactie op de vorige behandeling:

Heeft zich erg moe gevoeld, alles voelde zwaar aan. Diezelfde avond pijn in armen en schouders. Dag erna pijn in het hele bovenlichaam, daarna in de benen. Heeft veel water gedronken. Pijn is uiteindelijk weggetrokken, moeheid gebleven. Duidelijke verbetering. Ziek geworden: virale infectie op longen, nog steeds antibiotica. Voelt mentale verandering, kan precies loslaten. Ze voelde zich 3 dagen later opgelucht na de behandeling en heeft voor het eerst genoten van een etentje.

Behandeling: algemene basisbehandeling nier-procedure, diafragma

3e behandeling (04/09/2013)

Reactie op de vorige behandeling: na behandeling: beginnen hoesten, daarna voelde ze zich beter tot ’s avonds. Hoofdpijn -> voelde zich griepachtig en alles voelde zwaar aan. Vroeg naar bed. 2 dagen later enorm veel energie, precies alsof ze de wereld aan kon. Dag erna vooral

moe, geen pijn, wel zwaartegevoel. Mentaal met ups en downs. Slapen gaat beter, niet meer wakker van de pijn.

Behandeling: algemene basisbehandeling, nier-procedure, diafragma, armen

4e behandeling (03/06/2013)

Reactie op vorige behandeling: moe na behandeling maar recupereert sneller. Kan al een uitstap maken. Lawaai wordt minder storend. Geen pijn, meer energie.

Behandeling: algemene basisbehandeling, nier-procedure, diafragma, TMJ

5e behandeling (10/06/2013)

Reactie op vorige behandeling: alles is heel goed gegaan. 20 km gefietst dag erna. 35km gefietst dag daarna. Dit samen was veel te veel, gaat over haar grens, geraakte niet volledig gerecupereerd.

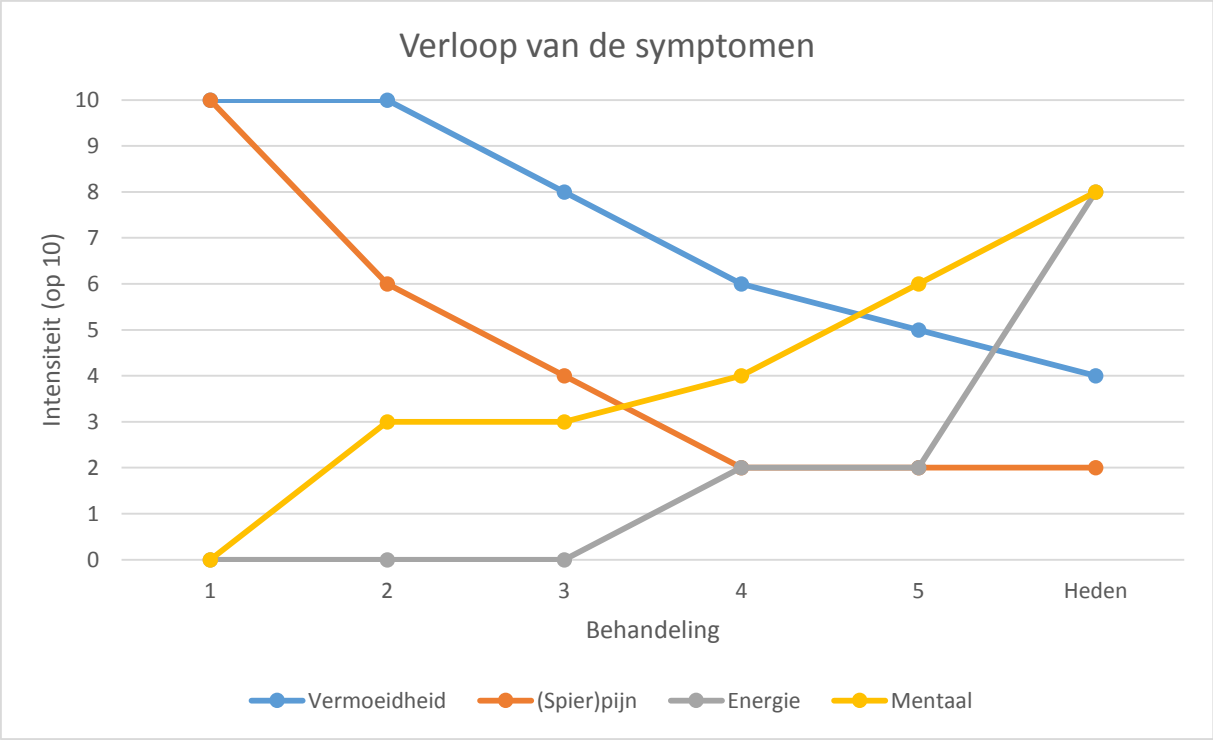
- Veel geslapen
- Naar BBQ gegaan en lang gebleven
- Geen pijn
- Eindelijk terug sociaal betrokken
- Fier op zichzelf
- Veel energie
- Mentaal aan het veranderen
- Concentratie verbetert stilletjes

Eindconclusie

Tot op heden is mevrouw L.B. nog steeds in behandeling. In 1 jaar is ze elke week geweest, ondanks mijn bemerking dat 1x om de 3 à 4 weken voldoende was. Nu sedert 2 maanden komt ze 1x om de 3 weken.

- Ze voelt zich mentaal sterk.
- Vermoeidheid onder controle
- Veel energie
- Slaapt goed
- Geen pijn meer, af en toe wel nog maar die pijn is sneller over
- Neemt geen antidepressiva meer. Concentratie is veel beter
- Geen pijnstillers
- Wel nog medicatie voor de maag
- Slaapt goed
- Overgevoeligheid voor lawaai is weg

Mevrouw L.B. reageerde reeds positief vanaf de 1e behandeling



Figuur 17: Grafiek "Verloop van de symptomen"

In deze grafiek (figuur 17) nemen we een afname van de intensiteit van vermoeidheid (van 10 naar 4) en van de (spier)pijn (van 10 naar 2) waar. De mentale gesteldheid (van 0 naar 8) en de intensiteit van de energie (van 0 naar 8) stijgen in de grafiek.

Haar evaluatieformulier

1. Hoe heeft u vernomen dat de Bowen techniek bestaat?
   Via een goede vriendin.
2. Heeft u bij de eerste afspraak uw verhaal kunnen doen, en zo ja, hoe heeft u dit ervaren?
   Ik heb de eerste maal in 2013 mijn verhaal kunnen doen bij Hilde, die de Bowen therapie deed en ik voelde me onmiddellijk begrepen zowel met mijn erge pijnen, vermoeidheid en ook psychisch. Ik dacht dat ik dat niet meer zou tegenkomen.
3. Is u goed uitgelegd hoe de Bowen techniek werkt, en wat u kan verwachten tijdens de eerste 3 behandelingen?
   Alles werd mij duidelijk uitgelegd, en de eerste 3 keren waren moeilijk en pijnlijk. Maar ik was reeds verwittigd door mijn vriendin dat ik de eerste 3 keer moest doorbijten en dat heb ik ook gedaan.
4. Na de hoeveelste behandeling begon u te merken dat u minder pijn had, en minder moe was?
   Ja, bij mij ging het langzaam, maar ik voelde elke keer verandering in mijn lichaam. Elke week dat ik ging, ging ik opgewekter naar buiten, minder pijn minder moe. Ik wist dat is het en hier moet ik nu volhouden want dit is for real.
5. Heeft de Bowen techniek uzelf als mens veranderd?
   Heel zeker, ik voel me terug mens. Iemand die de dag doorgeraakt met veel minder pijn.

- Op fysiek vlak? En zo ja, in welke mate?
  Ik ben van bijna niets meer kunnende nu terug 2x per week in de fitness. Voornamelijk cardio training bezig maar met "dosering".

- Op mentaal vlak? En zo ja, in welke mate heeft het uw gedrag veranderd? Ten opzichte van uzelf? Ten opzichte van anderen?
  Ik kwam de 1ste maal op therapie en ik heb mijn heel verhaal op psychisch vlak kunnen vertellen. Ook voelde ik mij begrepen. Ik zit nu niet meer in een hoekje, ik ga terug mee uit eten met mijn man eens naar de sauna met vriendinnen, ik kom voor mezelf op. Ik ben een ander mens, niet meer zoals vroeger, maar anders, bewuster, zekerder.
- Op energetisch vlak? En zo ja, hoe ervaart u dit?
  Ik doseer de energie die ik krijg. De dag voor een uitstap ben ik spaarzaam met mijn energie, zodat ik de dag zelf fijn kan genieten met mij eens uitleven. De dag erna ben ik dan wel moe, maar daar denk dan anders over, bv. ik ben moe, maar gisteren was heerlijk.

6. Heeft u meer vrede genomen met het feit dat u fibromyalgie heeft en heeft u hierdoor meer aandacht gekregen voor uw lichaam en zijn eventuele beperkingen?
   Ja, het is moeilijk om met fibromyalgie te leven, maar door de Bowen ben ik bewuster geworden om "hoe" om te gaan met mijn lichaam. Eens lekker gaan fietsen en toch terug komen met pijn en moe, maar na een dagje rust ben ik er weer.
7. Fibromyalgie kunnen we niet totaal genezen, maar de symptomen kunnen sterk afnemen. Is het leven voor u met uw fibromyalgie terug leefbaar geworden en voelt u dit ook in de sociale omgang met anderen? Gaan er terug deuren open?
   Er gaan zeker terug deuren open, het is leefbaar, wie had dat kunnen denken. Ik krijg al eens regelmatiger een bezoekje of telefoontje van vriendinnen dat ik dacht voilà, die leven ook nog, maar mensen die mij altijd gesteund hebben die noem ik nu nog vrienden en de andere zijn kennissen. Voor mijn vrienden nu doe ik alles graag al is het met een beetje moeite.
8. Heeft u iets kunnen doen met de adviezen die uw therapeut u gegeven heeft? Bv. water drinken, wandelen, bepaalde boeken lezen die u meer inzicht geven in uzelf, enzo…
   Wel, water drinken was een ramp, maar ik heb doorgebeten en ik drink water maar ook in de vorm van thee. Ik moest het leren. Je laten uitwaaien buiten is letterlijk heerlijk. 2 boeken hebben mij echt geraakt.
9. Was het voor u belangrijk dat de therapeut ook fibromyalgie heeft en zo ja waarom?
   Voor mij persoonlijk vond ik het belangrijk omdat ik eindelijk iemand voor mij had die echt wist waarover ik het had. Ik voelde mij eens eindelijk begrepen en het feit dat deze therapeute mij ook nog physchisch begreep, "ja" geweldig, eindelijk.
10. Zou u de Bowen behandelingen aan andere mensen aanraden? Voor fibromyalgie, maar ook voor andere problemen in het lichaam?
    Ja absoluut. Ik ben namelijk een zware rugpatiënt 2x geopereerd mislukt. Oneindige keren infiltraties. Inwendige neurostimulator, maar als ik rugklachten heb en de therapeute behandelt mij, kan ik weer verder. Zonder pijn.
11. Heeft u het gevoel dat behandelingen op regelmatige basis voor u nodig zijn?
    Ja, voor mij wel, ik ben bijna een jaar 1x in de week geweest en nu om de 14 dagen en voorlopig gaat dat nog zo blijven, afbouwen zal nog wel komen maar voorlopig heb ik de therapie en de steun nog volop nodig. Ik zal altijd op regelmatige basis gaan.
12. Hoe kan u in zo weinig mogelijk woorden omschrijven wat de Bowen techniek voor u betekend heeft?
    Anders leren leven, met wat je lichaam je geeft. Anders leren denken, dankzij mijn boeken. Leren communiceren (terug). Leren terug assertief te zijn.

Case 4

Mevrouw A.V., woont in Averbode, Vlaams-Brabant, België. Geboren in 1958. Ze is voor 66% invalide.

Eerste behandeling met intake (27/07/2013)

Medicatie: Nexiam 40mg (voor de maag), Dafalgan 1g (voor de pijn), Arcoxia (ontstekingsremmer), Zaldiar 37.5 mg/325 mg, Zink

Anamnese:

2000: diagnose Fibromyalgie en CVS

2009: maagverkleining

2010: linker knie operatie, prothese

2012: rechter knie operatie, prothese

2013: hysterectomie

Mevrouw A.V. baatte een taverne zaak uit, in 1993 kreeg ze opeens pijn. Veel pijn en stijfheid in de spieren, die ging van kwaad naar erger. In 1994 heeft ze haar zaak overgelaten, verhuisde en toen ging het totaal niet meer. Ze had zoveel pijn dat ze voor maanden aan haar bed gekluisterd was. Niemand geloofde haar, want het kon niet dat zij niets meer kon. Ze las een artikel over fibromyalgie en ging verder naar dokters waarbij ze uiteindelijk in het jaar 2000 de diagnose fibromyalgie en CVS kreeg. Ondanks de vele antibiotica die ze kreeg ging het niet beter, ze werd ook steeds zwaarder, tot ze niet meer kon gaan. Zoveel pijn, Lyrica, Cymbalta, niets hielp. In 2009, onderging ze een maagverkleining waarbij ze 35-40 kg vermagerde, ze verdroeg de Lyrica niet meer. De maagverkleining zorgde ervoor dat ze zich beter voelde en bracht terug positiviteit in haar leven. Dan waren knieprothesen noodzakelijk en orthopedische schoenen. Ik zie een vrouw, die mijn praktijk met moeite binnen gestrompeld komt. Al wiegend en voetje voor voetje met een kruk als steun. De pijn is van haar gezicht af te lezen, maar ze komt goedlachs binnen.

Symptomen:

- Pijn ter hoogte van het bekken, meer aan de rechterkant met uitstraling naar rechter been tot de kuit. De pijn is een constante onuitstaanbare zeurende pijn.
- Beide knieën doen pijn, vooral de rechter knie. De linker voet is versleten, ook hier constante pijn, spreidvoet.
- Pijn aan de middenrug en stekende pijn tussen de schouderbladen, doorstraling naar rechter elleboog.
- Vingertoppen tintelen constant
- Darmen goed, dagelijks stoelgang
- Heel erg moe

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, bekken, sacrum

2e behandeling (31/07/2013)

Reactie op de vorige behandeling: de dag erna, enorm veel pijn, overal, rechter heup, voet, armen, meer medicatie moeten nemen. Zaldiar 37.5 mg/ 325 mg 2 keer per dag. Uitstraling in het rechter been was verergerd. Ik stelde haar voor om 2 krukken te gebruiken, zodat ze haar

onbalans in haar bekken bij het wandelen kan verminderen. Het zou haar wiegbeweging tegengaan en overbelasting naar 1 kant verminderen. Ze was moe, heel erg moe en had nog steeds geen energie.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, bekken, hamstring, sacrum

3e behandeling (07/08/2013)

Reactie op vorige behandeling: opnieuw 2 dagen niet goed geweest van de behandeling. Rechter arm wel minder pijn. Tintelingen in de vingers blijven. Vingers voelen dood aan. Soms minder pijn en dan heeft ze energie. Vermoeidheid iets beter.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, coccyx, hamstrings, sacrum

4e behandeling (19/08/2013)

Reactie op de vorige behandeling:

- 2 dagen niet goed geweest van de behandeling. Verschrikkelijk veel pijn en moe.
- 1 volledige dag totaal geen pijn gehad. Dat was een vreemde gewaarwording
- Been deed minder pijn, uitstraling gaf af en toe steken, geen constante pijn meer
- Vermoeidheid ebde weg, had meer energie

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, bekken, hamstring, sacrum

5e behandeling (28/08/2013)

Reactie op de vorige behandeling: ze is niet meer ellendig geweest na de behandeling. Minder last van de vermoeidheid, duidelijk meer energie. Pijn is opmerkelijk beter, verminderd met 50% -> mevrouw A.V. liep zonder krukken en stabieler. Tintelingen in vingers blijven storend.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, bekken, hamstrings, sacrum

Vanaf nu hebben we er 2 weken tussen gelaten

6e behandeling (11/09/2013)

Reactie op de vorige behandeling: goed na de behandeling. Veel energie gehad => teveel gedaan, over de grens heen gegaan.

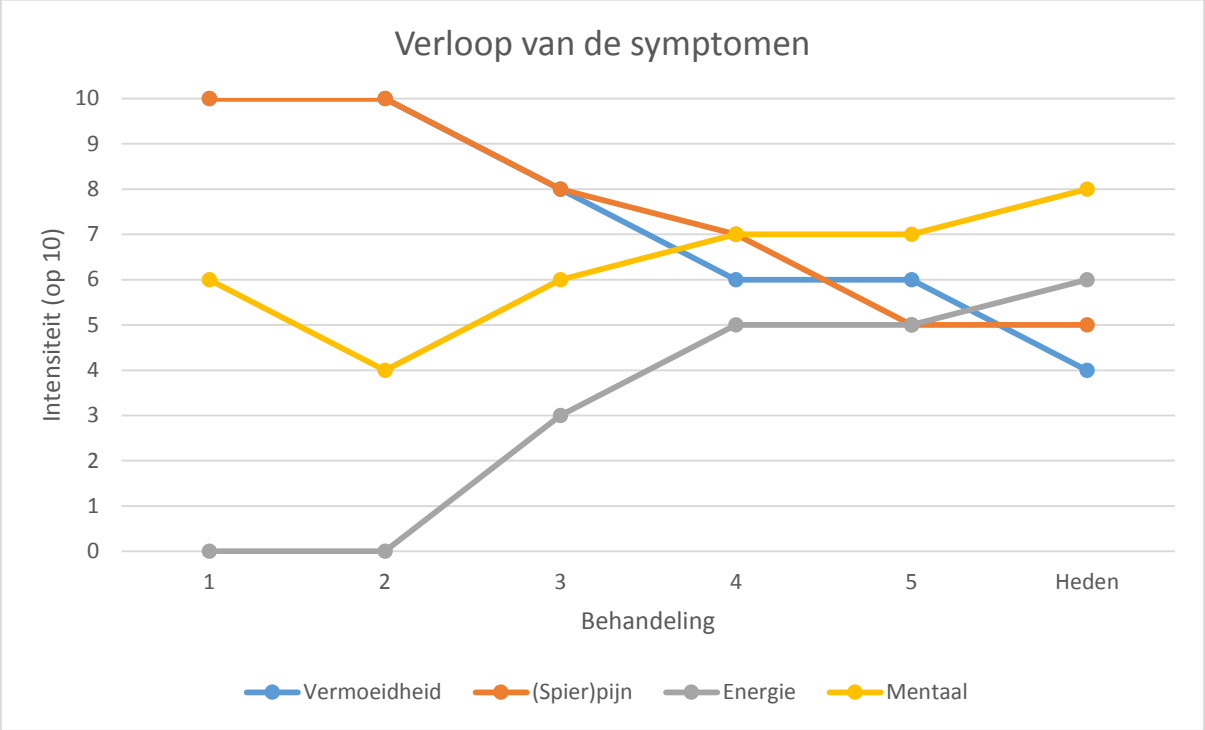
- Naar trouwfeest geweest, kon zelfs dansen
- Na dit feest recupereerde ze sneller
- Pijn in schouder, armen minder
- Zelfs de tintelingen in de vingers zijn duidelijk minder

Eindconclusie

Mevrouw A.V. is tot op heden nog steeds in behandeling, zij het 1 keer per maand. Vanaf de 4e behandeling begon ze zelf verbetering te voelen en vanaf de 6e behandeling was er een zeer goede vooruitgang. Hieruit putte ze moed. Ze bleef doorzetten en is nu vrij goed.

- Energie is voldoende
- Vermoeidheid is er als ze haar grenzen niet respecteert
- Loopt nog steeds zonder krukken, en de rolstoel blijft meer aan de kant staan
- Mentaal gaat het goed.

Ik weet niet of ze het nog veel meer zal verbeteren, maar voor haar is het leven terug leefbaar.



Figuur 18: Grafiek "Verloop van de symptomen"

In de grafiek (figuur 18) zien we dat de intensiteit van de vermoeidheid (van 10 naar 4) en de spierpijn (van 10 naar 5) afnemen. We zien dan weer een stijgende trend in de intensiteit van de energie (van 0 naar 6) en in de mentale gesteldheid (van 6 naar 8).

Haar evaluatieformulier

1. Hoe heeft u vernomen dat de Bowen techniek bestaat?
   Via een collega van mijn schoonbroer
2. Heeft u bij de eerste afspraak uw verhaal kunnen doen, en zo ja, hoe heeft u dit ervaren?
   (niet ingevuld)
3. Is u goed uitgelegd hoe de Bowen techniek werkt, en wat u kan verwachten tijdens de eerste 3 behandelingen?
   Ja
4. Na de hoeveelste behandeling begon u te merken dat u minder pijn had, en minder moe was?
   Ongeveer 6 behandelingen denk ik
5. Heeft de Bowen techniek uzelf als mens veranderd?
   Geen idee

- Op fysiek vlak? En zo ja, in welke mate?
  Minder gebruik van stok. Pijn is beter uitstaanbaar
- Op mentaal vlak? En zo ja, in welke mate heeft het uw gedrag veranderd? Ten opzichte van uzelf? Ten opzichte van anderen?
  Geen idee/ ben altijd redelijk positief
- Op energetisch vlak? En zo ja, hoe ervaart u dit?
  Meer energie

6. Heeft u meer vrede genomen met het feit dat u fibromyalgie heeft en heeft u hierdoor meer aandacht gekregen voor uw lichaam en zijn eventuele beperkingen?
   Je leert er mee leven. Las rustpauzes in.
7. Fibromyalgie kunnen we niet totaal genezen, maar de symptomen kunnen sterk afnemen. Is het leven voor u met uw fibromyalgie terug leefbaar geworden en voelt u dit ook in de sociale omgang met anderen? Gaan er terug deuren open?
   Is inderdaad leefbaarder. Heb genoeg sociale omgang, ook tevoren.
8. Heeft u iets kunnen doen met de adviezen die uw therapeut u gegeven heeft? Bv. water drinken, wandelen, bepaalde boeken lezen die u meer inzicht geven in uzelf, enzo…
   Geen idee. Kan niet wandelen/ drink water
9. Was het voor u belangrijk dat de therapeut ook fibromyalgie heeft en zo ja waarom?
   Ze zal zeker ons gezeur beter begrijpen
10. Zou u de Bowen behandelingen aan andere mensen aanraden? Voor fibromyalgie, maar ook voor andere problemen in het lichaam?
    Fibro wel, andere geen idee
11. Heeft u het gevoel dat behandelingen op regelmatige basis voor u nodig zijn?
    Ik denk het wel
12. Hoe kan u in zo weinig mogelijk woorden omschrijven wat de Bowen techniek voor u betekend heeft?
    Pijn is beter uit te staan en ook wel minder. Meer energie voor mijn kleinkinderen.

Case 5

Mevrouw B.D., woont in Rummen, Vlaams-Brabant, België. Geboren in 1961. Heeft 2 kinderen.

Eerste behandeling met intake (21/11/2013)

Medicatie: Omeprazole (maagzuurremmer), Nobiten (hartritmestoornissen), Tetrazepam (spierontspanner), vitaminen: Supradyn 50+, Biorecord en Davitamon Femfit 50+.

Anamnese:

1999: operatie sinussen en stembanden. Kijkoperatie knie. Curettage. Operatie tenniselleboog.

Veel narcose gehad tot 1999

2000: Depressie

2004: diagnose fibromyalgie, maar ze was er zeker van dat dat sinds 2000 al bezig was.

- Vrij emotioneel tijdens mijn gesprek met haar. Vader was gestorven in 2004 en dit zit nog heel diep. Relatie met haar ouders is goed, nu heeft ze enkel nog haar moeder. Problemen met haar dochter, onhandelbaar kind, zette haar man tegen haar op. Dochter mishandelde haar. Met ouder worden is de relatie verbeterd. Relatie met man zeer moeilijk. Man is erg autoritair en trekt dochter voor op zoon. Relatie met zoon is goed. Haar leven vreet energie, ze is erg verdrietig.
- Heel erg moe, mentaal en fysiek
- Werkt 1 week 3 dagen per week, de andere week werkt ze 2 dagen. Ze werkt graag maar kan zich niet meer concentreren.
- Veel pijn, die ’s avonds erger wordt

- Slaapt vrij goed, is soms wakker van de pijn

Ik zag een zeer emotioneel geladen persoon, die erg verdrietig was en veel pijn had. Ze was op een wist niet meer wat doen.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure

2e behandeling (28/11/2013)

Reactie op de vorige behandeling:

- Energie was beter de eerste dagen
- Geen constante pijn meer, enkel pijnstoten op verschillende plaatsen
- Mentaal zeer moeilijk, opnieuw erg emotioneel
- Hoofdpijn, zware rechter arm, bekken en benen stekende pijnen.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure 2 keer, bekken, hamstrings

3e behandeling (05/12/2013)

Reactie op de vorige behandeling: deze week erg afgezien van de behandeling. Veel pijn gehad tot zelfs in de tenen. Energie was niet goed, sleepte zich terug voort. Heel erg moe.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure 2 keer

4e behandeling (16/12/2013)

Reactie op de vorige behandeling: betere week. Veel nagedacht. Mentaal was het moeilijk, voelde emotionele pijn. Fysieke pijn was beter, overdag had ze nog de helft van de pijn, tegen de avond iets meer (zie grafiek). Concentratie is beter. Ze voelde zich nog erg moe, en had weinig energie. Ze voelde wel dat er beweging zit in haar denken. Ze heeft nog pijn in haar rechter been, armen en ellebogen.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure 2 keer, bekken, arm

5e behandeling (08/01/2014)

Reactie op de vorige behandeling: veel energie gehad. Weinig pijn. Emotioneel heeft ze de zaken een plaats kunnen geven. Doet het rustiger aan. Mentaliteit erg aan het veranderen. Een soort gelatenheid. Veel hoofdpijn gehad en opvliegers (menopauze). Kan zich veel beter concentreren en het werk vlot terug. Enkel nog startpijn, als ze 's ochtends uit bed komt, maar dit betert snel. Vooral pijn in de rug.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure 2 keer, bekken, sacrum, TMJ

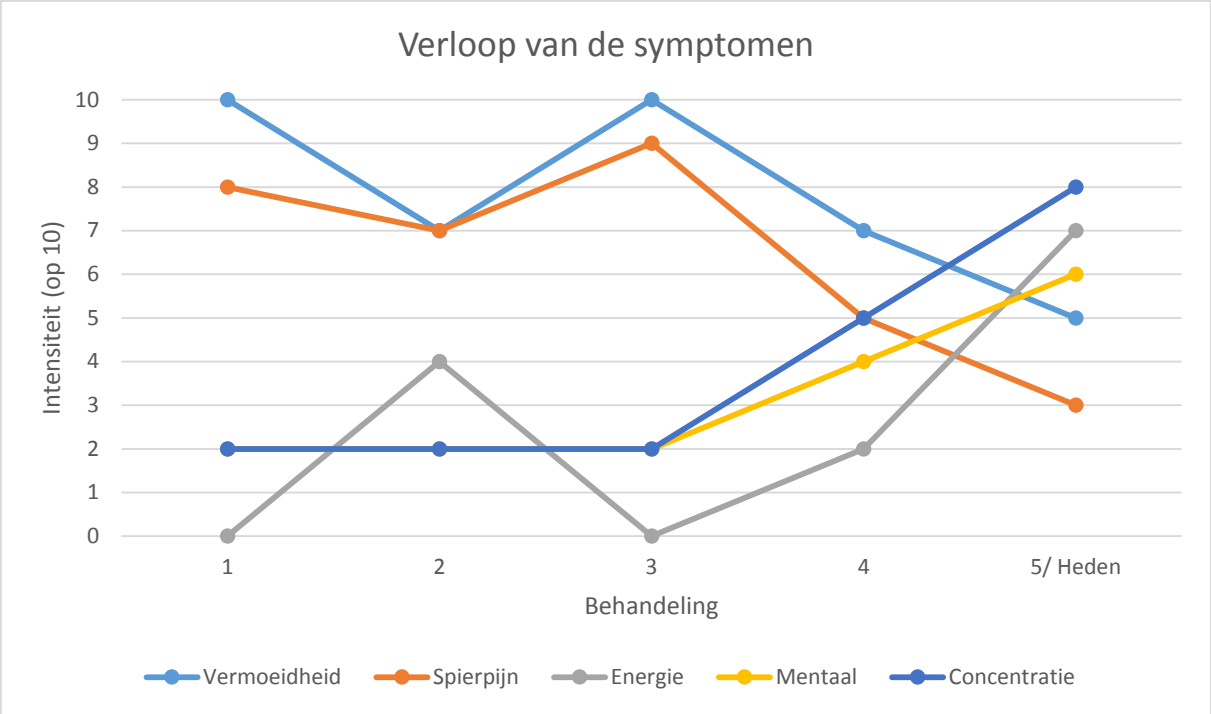
Eindconclusie

Na 17 april is ze met de behandeling gestopt. De behandeling voor fibromyalgie heeft haar goed geholpen en het leven terug leefbaar gemaakt. Ze is beginnen sukkelen met andere fysieke kwalen zodat ze naar veel dokters moest gaan, medische beeldvorming etc…

Algemeen kunnen we zeggen dat:

- Energie vrij OK was
- Vermoeidheid onder controle
- Mentaal voelt ze zich stukken beter, kan weer lachen, voelt zich sterker, …
- Concentratie was een enorm verschil, het werk vlotte terug

- Sleept zich niet meer door het leven en is vrij positief



Figuur 19: Grafiek "Verloop van de symptomen"

Op deze grafiek zien we veel onregelmatigheden. Maar over het algemeen zien we een dalende trend voor de intensiteit van de vermoeidheid (van 10 naar 5) en de intensiteit van de energie (van 8 naar 3). We merken ook een algemene stijging in de intensiteit van de energie (van 0 naar 7). De concentratie (van 2 naar 6) en de mentale gesteldheid (van 2 naar 8) stijgen beiden.

Haar evaluatieformulier

1. Hoe heeft u vernomen dat de Bowen techniek bestaat?
   Via een vriendin
2. Heeft u bij de eerste afspraak uw verhaal kunnen doen, en zo ja, hoe heeft u dit ervaren?
   Zeer zeker. Heel veel tijd genomen voor mijn verhaal en ook nog de volgende afspraken. Alles is stukje bij beetje losgekomen. In één woord: "verlossend"
3. Is u goed uitgelegd hoe de Bowen techniek werkt, en wat u kan verwachten tijdens de eerste 3 behandelingen?
   Duidelijke uitleg gekregen van het verloop vooral bij de eerste behandelingen
4. Na de hoeveelste behandeling begon u te merken dat u minder pijn had, en minder moe was?
   De pijn trok in het begin wel weg maar door andere fysieke problemen is dit niet echt opgelost. In tegenstelling tot mijn vermoeidheid. Die is na 5 beurten echt wel goed
5. Heeft de Bowen techniek uzelf als mens veranderd?
   Ja

- Op fysiek vlak? En zo ja, in welke mate?
  Iets minder
- Op mentaal vlak? En zo ja, in welke mate heeft het uw gedrag veranderd? Ten opzichte van uzelf? Ten opzichte van anderen?

Mijn houding is compleet veranderd. Ik kan loslaten waardoor de stress en spanning zich minder vastzet in mijn lichaam

- Op energetisch vlak? En zo ja, hoe ervaart u dit?
  Minder vermoeidheid = meer energie!

6. Heeft u meer vrede genomen met het feit dat u fibromyalgie heeft en heeft u hierdoor meer aandacht gekregen voor uw lichaam en zijn eventuele beperkingen?
   Doorheen de jaren had ik mij hier al bij neergelegd, maar het "loslaten" is nu pas gekomen.
7. Fibromyalgie kunnen we niet totaal genezen, maar de symptomen kunnen sterk afnemen. Is het leven voor u met uw fibromyalgie terug leefbaar geworden en voelt u dit ook in de sociale omgang met anderen? Gaan er terug deuren open?
   Ik ben niet de persoon om mij op te sluiten en heb mezelf constant gepusht om mijn sociale contacten te onderhouden. En dat zijn er veel. Dus nu zeker!
8. Heeft u iets kunnen doen met de adviezen die uw therapeut u gegeven heeft? Bv. water drinken, wandelen, bepaalde boeken lezen die u meer inzicht geven in uzelf, enzo…
   Water drinken doe ik meer maar wandelen nog even niet. Boeken gaan de eerstvolgende vakantie mee! Ik kijk er naar uit.
9. Was het voor u belangrijk dat de therapeut ook fibromyalgie heeft en zo ja waarom?
   Zeer belangrijk! De herkenning speelt een grote rol. Het inzicht dat het ook anders kan en dit waarnemen in de realiteit.
10. Zou u de Bowen behandelingen aan andere mensen aanraden? Voor fibromyalgie, maar ook voor andere problemen in het lichaam?
    Ik denk het wel. Ik moet mij wel nog eens informeren over de mogelijkheden en toepassingen.
11. Heeft u het gevoel dat behandelingen op regelmatige basis voor u nodig zijn?
    Tot nog toe wel. Voorlopig blijf ik ze zeker verderzetten a ratio van 1x per maand. Ik voel mij er goed bij.
12. Hoe kan u in zo weinig mogelijk woorden omschrijven wat de Bowen techniek voor u betekend heeft?
    "rust in mijn hoofd"!

Case 6

Mevrouw E.T., woont in Hasselt, Limburg, België. Geboren in 1966. Is leerkracht van beroep en heeft 3 kinderen.

Eerste behandeling met intake (29/10/2013)

Medicatie: Ledertrexate (immuunremmer 1 keer per week, 20 mg), Feldene 20 mg, Medrol (4mg), supplementen.

Anamnese:

Reuma: rond 25 jaar: door streptokokken infectie, 8 à 9 weken antibiotica, streptokokken waren resistent aan de antibiotica en het is op de gewrichten geslagen. De reuma was het ergste in de handen, voeten en nek.

2001: operatie linker voet

2009: operatie rechtervoet, daarna heeft ze een zware depressie gehad. Ze had precies geen controle meer over haar leven. Slechte relatie met haar vader (autoritair persoon), eveneens met haar man (zeer autoritair persoon), is hiervan gescheiden in 2005, en in 2007 opnieuw

getrouwd met een lieve man waar ze een heel goede relatie mee heeft. Zij heeft zich 42 jaar afgesloten van de liefde, had een zeer zware jeugd gehad. Grote verantwoordelijkheid ten opzichte van haar broer en zus, moest voor hen zorgen. Ouders hebben alles voor haar beslist. Toen vader stierf, op haar 42ste, voelde ze zich opgelucht. Na haar depressie is ze beginnen te genezen, voelde zich positiever en had meer tijd voor zichzelf. Ze heeft zich vrij goed gevoeld tot een nieuwe operatie aan de voet in 2013. Na de operatie kreeg ze mondinfecties. Meer pijn in voeten, handen, nek, achterkant hoofd, knieën, rug, pijn op al de spieren.

Diagnose: fibromyalgie in 2013. Heeft het gevoel dat ze niet gelukkig mag zijn. Ik zie een vrouw, die enorm veel pijn heeft, handen misvormd door de reuma, oedeem om de voeten en benen. Ze voelt zich heel erg moe. Kan nek amper bewegen. ’s Ochtends werkt ze en ’s namiddags moet ze gaan slapen, totaal uitgeput.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure

2e behandeling (05/11/2013)

Reactie op de vorige behandeling:

- Meer energie
- Pijn in arm is weg
- Pijn ter hoogte van de benen is verergerd
- Een waas, irriterend gevoel aan de ogen
- Pijn achterkant hoofd

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, diafragma, TMJ

3e behandeling (18/11/2013)

Reactie op de vorige behandeling:

- Meer energie
- Meer pijn aan de handen, verschrikkelijke pijn aan ellebogen en polsen
- Rug zowel thoracaal als lumbaal vermoeid gevoel met pijn
- Pijn aan de zijkant van de knieën
- Vocht in enkels en benen is beter

Ik ben blijven benadrukken dat ze 2l per dag moet drinken, hier heeft ze moeite mee. Ook heb ik epsomzout (magnesiumsulfaat) meegegeven om een bad te nemen na de behandeling. Mevrouw E.T. reageert enorm tijdens de behandeling, bij de minste move die ik maak voelt ze dit in haar hoofd. Ook is ze telkens 2 à 3 dagen van de kaart na de behandeling. Ik heb aangeraden van niet te gaan liggen en niet toe te geven aan de vermoeidheid, maar veel te gaan wandelen en zuurstof op te doen. Omdat ze het zo moeilijk heeft, pas ik mijn volgende behandeling hieraan aan.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure

4e en 5e behandeling (25/11/2013 en 04/12/2013)

Reactie op de vorige behandeling:

- Veel pijn gehad de 1e twee dagen
- Na bad met epsomzout ging het veel beter

- Opmerkelijk: kan terug door haar knieën gaan
- Enkels en onderbenen: geen oedeem meer
- Benen voelen nog zwaar aan
- Nek is beter, kan hoofd terug van links naar rechts draaien
- Houdt zich rechter
- Darmen veel beter
- Heeft terug zin om dingen te doen
- Energie enorm gestegen
- Wel nog erge hoofdpijn

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, diafragma, hamstrings, TMJ

6e en 7e behandeling (11/12/2013 en 08/01/2014)

Reactie op de vorige behandeling:

- Pijn vrij goed onder controle
- Pijn wordt leefbaar
- Geen zware benen meer
- Heel veel energie
- Nek doet geen pijn meer
- Enkel armen en handen doen nog verschrikkelijk pijn
- Mentaal: heel goed. Deze toestand reeds beter na 2e behandeling
- Slaapt beter

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure, diafragma, TMJ, armen

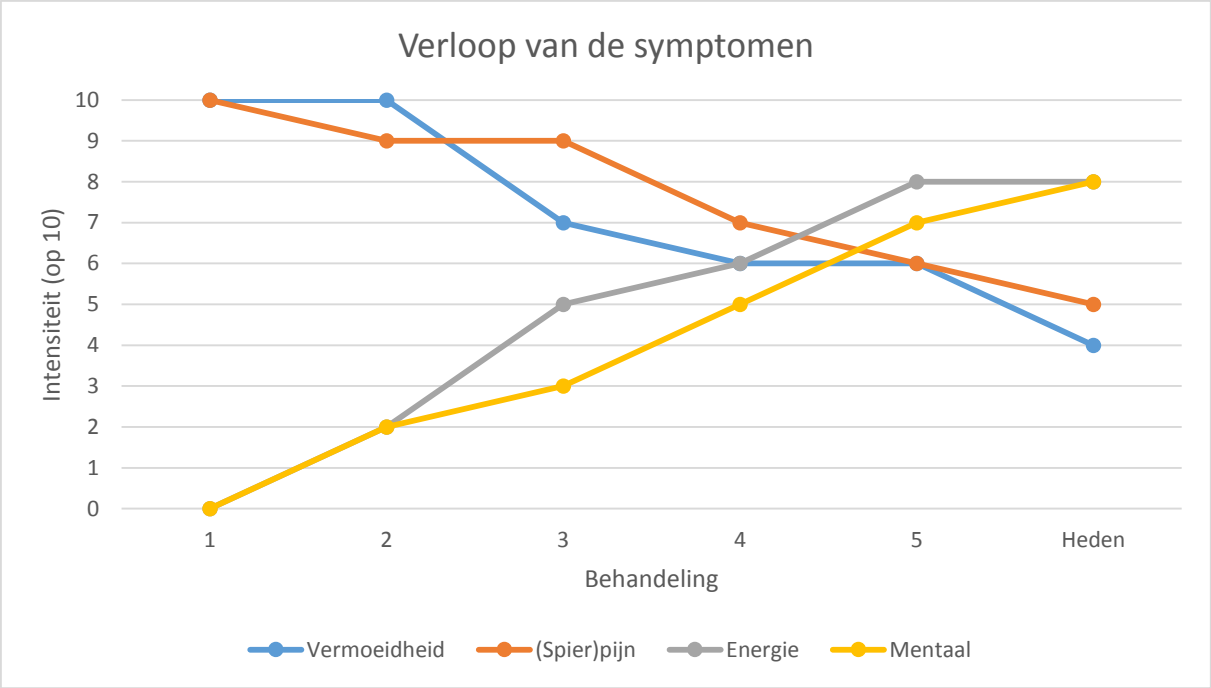
Eindconclusie

Mevrouw E.T. is tot op heden nog steeds in behandeling. Ze heeft veel meer energie, gaat niet meer slapen in de namiddag, het lesgeven gaat haar beter af. Ze heeft geen hoofdpijnen meer. Voelt zich mentaal vrijer. Kan terug viool spelen. Ze is dan 2 maanden gestopt met de behandeling en is toen veel over haar grenzen gegaan. Ze had het erg moeilijk, maar reeds opnieuw na de 1e behandeling kwam de energie terug. De pijn verminderde en begon ze terug moed te krijgen.

Men kan stellen:

- Pijn in al de spieren is verminderd met de helft, waardoor het terug leefbaar wordt
- Ze heeft veel energie
- Ze voelt zich mentaal sterker
- Reuma in de handen blijft verschrikkelijk pijn doen
- Recuperatie van haar lichaam is veel sneller
- Hoofdpijn is weg, soms nog een druk
- Ze fietst elke dag een half uurtje op de hometrainer.

Het gaat haar beter, maar er is nog een lange weg af te leggen.



Figuur 20: Grafiek: "Verloop van de symptomen"

We zien hier in de grafiek (figuur 20) duidelijk een toename van de intensiteit van de energie (van 0 naar 8) en van de mentale gesteldheid (van 0 naar 8). Er is een afname van de intensiteit van de vermoeidheid (van 10 naar 4) en de pijn (van 10 naar 5) waar te nemen in de grafiek.

Haar evaluatieformulier

1. Hoe heeft u vernomen dat de Bowen techniek bestaat?
   Van Hilde zelf die door haar ervaring me heeft overtuigd om het te proberen
2. Heeft u bij de eerste afspraak uw verhaal kunnen doen, en zo ja, hoe heeft u dit ervaren?
   Ja, dit was eerder een psychologisch gesprek. Door haar geduld en rust laat je meer los dan eerst bedoeld
3. Is u goed uitgelegd hoe de Bowen techniek werkt, en wat u kan verwachten tijdens de eerste 3 behandelingen?
   Jazeker, en dat er pijnen zullen bij gepaard gaan, de ene dag meer dan de andere
4. Na de hoeveelste behandeling begon u te merken dat u minder pijn had, en minder moe was?
   6e ?
5. Heeft de Bowen techniek uzelf als mens veranderd?
   Absoluut

- Op fysiek vlak? En zo ja, in welke mate?
  Meer energie, meer uithoudingsvermogen, de namiddagdutjes zijn weggevallen en zelfs minder pijn
- Op mentaal vlak? En zo ja, in welke mate heeft het uw gedrag veranderd? Ten opzichte van uzelf? Ten opzichte van anderen?
  "neen" kunnen zeggen zonder schuldgevoel. Meer doen wat ik graag doe, dus wat egoïstischer geworden. Loslaten
- Op energetisch vlak? En zo ja, hoe ervaart u dit?
  Zie boven

6. Heeft u meer vrede genomen met het feit dat u fibromyalgie heeft en heeft u hierdoor meer aandacht gekregen voor uw lichaam en zijn eventuele beperkingen?
   Eigelijk geen vrede mee genomen, want ik denk dat als je dat doet je beperkingen de rest zullen overnemen
7. Fibromyalgie kunnen we niet totaal genezen, maar de symptomen kunnen sterk afnemen. Is het leven voor u met uw fibromyalgie terug leefbaar geworden en voelt u dit ook in de sociale omgang met anderen? Gaan er terug deuren open?
   Zie 5
8. Heeft u iets kunnen doen met de adviezen die uw therapeut u gegeven heeft? Bv. water drinken, wandelen, bepaalde boeken lezen die u meer inzicht geven in uzelf, enzo…
   Zeker! Veel meer beweging maar drinken is nog een groot probleem waar ik moet aan werken, qua inzichten voelde ik me goed in mijn vel.
9. Was het voor u belangrijk dat de therapeut ook fibromyalgie heeft en zo ja waarom?
   Eigenlijk wel, zij is het levende bewijs dat Bowen werkt (zeker omdat ik haar in de moeilijke periode heb gekend)
10. Zou u de Bowen behandelingen aan andere mensen aanraden? Voor fibromyalgie, maar ook voor andere problemen in het lichaam?
    Ja, heb ik ook gedaan maar niet iedereen zit op hetzelfde punt dat deze therapie je leven kan veranderen, velen houden vast aan het leven dat ze hebben, niet zoekend, maar ondergaand
11. Heeft u het gevoel dat behandelingen op regelmatige basis voor u nodig zijn?
    Zeker en vast, we vallen door gewoonten nog te vaak in vroegere patronen
12. Hoe kan u in zo weinig mogelijk woorden omschrijven wat de Bowen techniek voor u betekend heeft?
    Toch wel een serieuze verandering in mijn leven op fysisch, maar zeker ook op psychisch gebied. En ik heb er een vriendin bij die het alleen maar goed met me voor heeft, positiviteit en eigenwaarden naar boven haalt, dat is goud waard!

Case 7

Mevrouw S.D., woont in Genk, Limburg, België. Geboren in 1972. Ze is een leerkracht en heeft 2 kinderen.

Eerste behandeling met intake (28/03/2014)

Medicatie: voedingssupplementen, Magnesium, IJzer, bijniersupplement voorgeschreven door energiekliniek Aalst.

Anamnese:

Diagnose: 2001, CVS, fibromyalgie op haar 29ste, ze had toen al haar dochter.

Mevrouw S.D. had geen gelukkige jeugd, ze voelde zich buiten de mensen staand. De relatie met haar vader is goed, maar die met haar moeder niet. Haar moeder is super dominant. Haar moeder vroeg constant liefde een gaf zelf geen liefde. Na de diagnose van CVS en fibromyalgie had haar moeder geen begrip, deze stelde dat ze zelf de oorzaak was van haar depressies, ze kon niks goed doen in haar ogen. Doordat ze niet kon werken door de diagnose, gaf haar moeder haar een schuldgevoel.

4 jaar ging ze in revalidatie en dat hielp haar een beetje, tot ze zwanger werd van haar zoontje op 35 jaar. Daarna was het rampzalig: angstaanvallen, postnatale depressie, spierpijn, altijd moe, geen energie, veel hoofdpijn, etc. Haar man vindt het fijn dat ze afhankelijk is van hem.

Symptomen:

- Slaapt slecht, maar 6u per nacht. 's Ochtends is ze niet uitgerust
- Mentaal gaat het moeilijk, ze krijgt geen rust in haar hoofd.
- Opstaan gaat gepaard met hoofpijn, gespannen nek, schouders doen erg pijn en stijfheid en pijn in haar gewrichten. Na een uur wakker te zijn, gaat het wel wat beter. De voormiddag gaat het wel, ze leeft dan vooral op adrenaline. Vanaf 14u krijgt ze een dip, die op het diepst is tussen 16u en 17u.
- Dan is ze ongelooflijk moe, gaat slapen en komt dan niet meer uit haar slaap. De pijn verergert en ze krijgt meer stress. Eten maken is moeilijk en de rest van de avond is ze zo gestresseerd dat ze slecht slaapt.
- Klemt kaken en hoofdpijn neemt toe boven de ogen.
- Zeer negatief zelfbeeld
- Ze is een warhoofd in haar administratief werk
- Premenstrueel syndroom (PMS) is, na het krijgen van haar laatste kind, erg verergert. Ze is kwaad, wrevelig en vanaf de eisprong zwartgallig.
- Gaat sinds 2012 terug 6u per week werken.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure

Ik heb mevrouw S.D. aangeraden om niet meer te gaan slapen in de namiddag en in plaats daarvan buiten te gaan wandelen. Veel water te drinken en goed te luisteren naar haar lichaam.

2e behandeling (03/04/2014)

Reactie op de vorige behandeling:

- na de behandeling heeft ze zich 2 dagen enorm slecht gevoeld, heel veel hoofdpijn en pijn in de gewrichten
- Voelde precies iets meer energie
- Enorm veel last van PMS, kwaad en wrevelig
- Niet meer gaan slapen tijdens de middag
- Voelde zich mentaal anders
- Heeft dingen gedaan, knopen doorgehakt en actie ondernomen. Dit zou ze ervoor niet gedaan hebben omdat ze te moe was

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure 2 keer, TMJ, spin

3e behandeling (11/04/2014)

Reactie op de vorige behandeling:

- Heel veel pijn gehad tot twee dagen na de behandeling
- Pijn werd dragelijker, de volgende dagen
- Meer energie
- Had te weinig gedronken
- Ademt niet meer normaal

- Is heel boos, precies alsof ze een spiegel voor zich krijgt
- Voelt zich geen goede moeder, is zeer streng voor zichzelf
- Is angstig, heel chaotisch in haar hoofd
- Staat nu heel erg in conflict met haar moeder, ze voelt dat ze anders op haar begint te reageren.

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure 2 keer, diafragma, TMJ

Ik heb haar aangeraden om een boek te lezen dat haar zou helpen met haar intern conflict: 'OntMoet Jezelf' van Huub Verlinden en Jes Janssen-Van Sprakelaar.

4e behandeling (23/04/2014)

Reactie op de vorige behandeling:

- Veel hoofdpijn gehad
- Mentaal erg bezig met zichzelf
- Erg boos
- Erg veel kritiek op zichzelf
- Er is veel duidelijk geworden (boek heeft hierin geholpen)
- Er is veel gebeurd in haar hoofd, ze voelt een enorme mentale verandering, het was een ongelofelijk leerrijke vakantie
- Ze gaat de confrontatie met haar moeder aan
- Verzuring in haar spieren
- Alles doet pijn. Vooral de rug, maar het is dragelijker
- De vermoeidheid is veel minder
- De energie klimt naar omhoog
- Erg verstrooid

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure 2 keer, diafragma, sacrum, TMJ

5e behandeling (07/05/2014)

Reactie op de vorige behandeling:

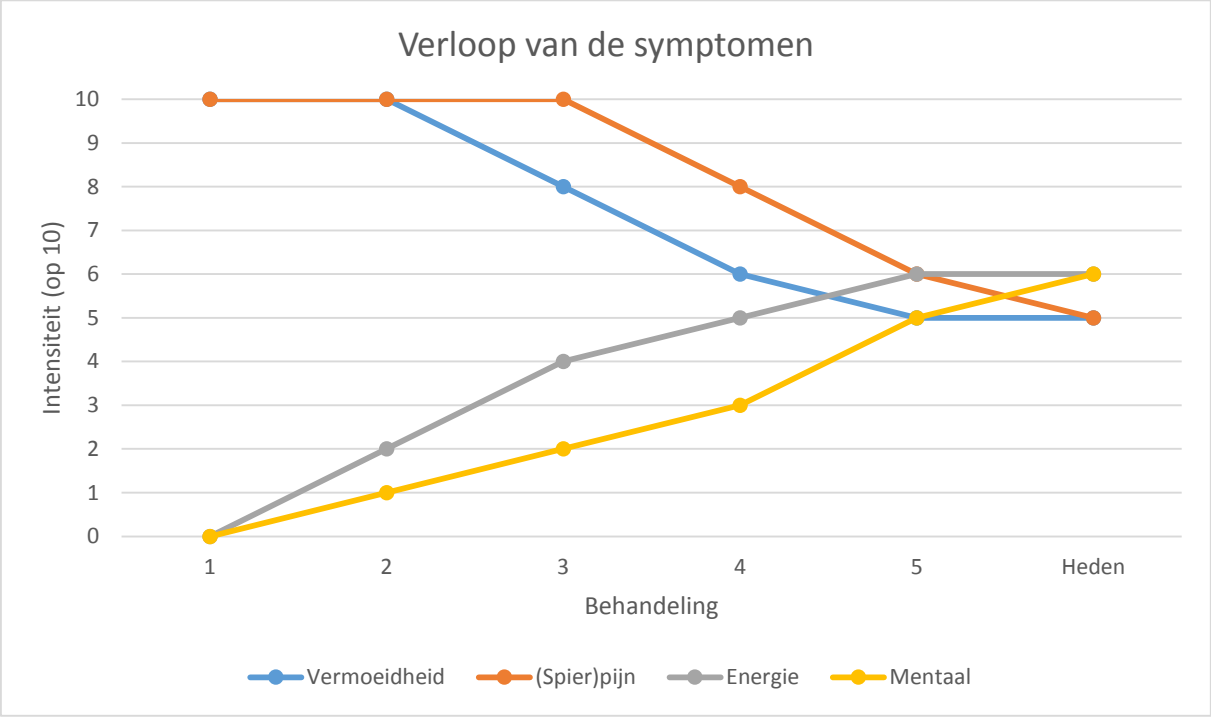
- Het gaat vrij goed
- Energie is goed
- Pijn is onder controle, met momenten meer pijn doordat ze haar grenzen niet respecteert. Ze doet nu ook veel meer als in het begin
- Slapen gaat beter
- Voelt zich uit haar dip komen
- Boosheid is aan het minderen
- Hoofdpijn blijft hangen tussen de ogen, maar is ook minder
- Voelt zich mentaal sterker worden

Behandeling: basisbehandeling, nier-procedure 2 keer, diafragma, sacrum, TMJ

Eindconclusie

Tot op heden is mevrouw S.D. bij mij in behandeling. Het gaat vrij goed, maar moet nog erg werken aan zichzelf op gebied van zelfbeeld, zelfrespect, … met momenten voelt ze nog veel boosheid, maar hier is ze aan bezig. Ze leert bewust "nee" te zeggen en kan de confrontatie

met haar moeder beter aan. De pijn is leefbaar geworden en ze recupereert sneller. De energie is regelmatig heel goed. Ze gaat door de dag niet meer slapen en is zo uit haar vicieuze cirkel gekomen. Ze voelt zich met momenten nog erg moe. Door de dag kan ze veel meer dingen doen, haar verstrooidheid is ook beter, ze kan zich meer concentreren. algemeen kan je stellen dat het veel beter met haar gaat, maar dat ze nog een hele weg te gaan heeft.



Figuur 21: Grafiek: "Verloop van de symptomen"

We zien een daling van de intensiteit van de vermoeidheid (van 10 naar 5) en de pijn (van 10 naar 5) in de grafiek (figuur 21). Daarnaast bemerken we een stijging in de intensiteit van de energie (van 0 naar 6) en de mentale gesteldheid (van 0 naar 6).

Haar evaluatieformulier

1. Hoe heeft u vernomen dat de Bowen techniek bestaat?
   Via een collega met goede resultaten
2. Heeft u bij de eerste afspraak uw verhaal kunnen doen, en zo ja, hoe heeft u dit ervaren?
   Ja, zeer positief
3. Is u goed uitgelegd hoe de Bowen techniek werkt, en wat u kan verwachten tijdens de eerste 3 behandelingen?
   Ja
4. Na de hoeveelste behandeling begon u te merken dat u minder pijn had, en minder moe was?
   Na 3 behandelingen.
   Telkens enkele slechte dagen direct daarna. Dan beterschap. Tip: niet slapen overdag is zeer zinvol.
5. Heeft de Bowen techniek uzelf als mens veranderd?

- Op fysiek vlak? En zo ja, in welke mate?
  Ja, uit de vicieuze cirkel van de CVS en fibromyalgie

- Op mentaal vlak? En zo ja, in welke mate heeft het uw gedrag veranderd? Ten opzichte van uzelf? Ten opzichte van anderen?
  Wat weerbaarder. Ten opzichte van mezelf, meer begrip. Ten opzichte van anderen: assertiever, op de juiste manier.
- Op energetisch vlak? En zo ja, hoe ervaart u dit?
  Meer energie. Betere slaap 's nachts. Geen zware dip meer in de namiddag. Superbelangrijke stap.

6. Heeft u meer vrede genomen met het feit dat u fibromyalgie heeft en heeft u hierdoor meer aandacht gekregen voor uw lichaam en zijn eventuele beperkingen?
   Ja zeker. Nagel op de kop. Ik heb beter leren inzien: mijn lichaam is niet iets waar ik tegen moet vechten. Het is mijn gids.
7. Fibromyalgie kunnen we niet totaal genezen, maar de symptomen kunnen sterk afnemen. Is het leven voor u met uw fibromyalgie terug leefbaar geworden en voelt u dit ook in de sociale omgang met anderen? Gaan er terug deuren open?
   Ja het leven is terug leefbaar. Een normaler ritme. Deuren gaan open is veel gezegd.
8. Heeft u iets kunnen doen met de adviezen die uw therapeut u gegeven heeft? Bv. water drinken, wandelen, bepaalde boeken lezen die u meer inzicht geven in uzelf, enzo…
   Ik wandel dagelijks. Beide boeken hebben me meer inzicht gegeven in mezelf. 'OntMoet Jezelf' en 'Ik heb je liefde nodig, is dat waar?' zijn zeer nuttig vooral het eerste! Wandelen geeft de kans afstand te nemen van 'hoofd'
9. Was het voor u belangrijk dat de therapeut ook fibromyalgie heeft en zo ja waarom?
   Je voelt duidelijk dat je meteen perfect begrepen wordt. Ja dus.
10. Zou u de Bowen behandelingen aan andere mensen aanraden? Voor fibromyalgie, maar ook voor andere problemen in het lichaam?
    Ja.
11. Heeft u het gevoel dat behandelingen op regelmatige basis voor u nodig zijn?
    Zeker. Voorlopig blijft een voortdurende reminder nodig. D.w.z. het gesprek vooral met therapeut en ook de 'reset' van het lichaam.
12. Hoe kan u in zo weinig mogelijk woorden omschrijven wat de Bowen techniek voor u betekend heeft?
    Leven is terug leefbaar. Betere slaapkwaliteit. (het begin van alles).