

Veel gestelde vragen over uitwendige therapieën

- **Wat is uitwendige therapie?**

Uitwendige therapie is een behandeling waarbij een medicinale olie of zalf op de huid wordt aangebracht door middel van ritmische inwrijving, kompres of wikkel. De huid is ons grootste zintuigorgaan en neemt de aangebrachte substantie op subtiele wijze waar. De substantie werkt diep door in de onderliggende weefsels en organen. Er wordt onderscheid gemaakt tussen totaalinwrijvingen, waarbij het hele lichaam wordt behandeld, deel-inwrijvingen (rug, borst, buik, kuiten en voeten) en plaatselijke orgaan-inwrijvingen (lever, hart, milt, nier, blaas). De behandeling duurt inclusief rusttijd 60 minuten.

- **Wat is het verschil tussen een ritmische inwrijving en massage?**

Het verschil is de ritmische wijze van aanraken en dat er in tegenstelling tot massage nauwelijks druk op de huid wordt uitgeoefend.

- **Waarom is bij de inwrijving ritme belangrijk?**

Wanneer de gezondheid uit balans is, is het juiste ritme van de behandelwijze een hulp voor het genezingsproces. Je kunt door ritme gedragen worden en er kracht uit putten. Ritme is stromend, vloeiend, een voortgaande cadans, zoals de hartslag en ademhaling. Vergelijk het met een danser die zich ritmisch op de muziek beweegt.

Ook het tijdstip van behandeling (ochtend of avond), de frequentie van de behandeling (aantal keren per dag of per week) en de frequentieduur van de behandeling spelen hierbij een rol.

- **Wat is een warmtepakking?**

De inwrijving is een warmtebehandeling. Om te voorkomen dat het lichaam afkoelt wordt het ingewikkeld (ingepakt) in een flanellen laken en wollen deken. De warme 'inpakking' geeft een gevoel van veiligheid en omhulling, en zorgt voor een gevoel van verbondenheid met je lichaam. Tijdens de inwrijving wordt alleen het lichaamsdeel ontbloot dat ingewreven wordt, zodat er geen warmte verloren gaat. De inwrijving begint bij de rug en gaat via armen, borst, buik, bovenbenen en onderbenen naar de voeten.

- **Hoe bepaal je welke olie of applicatie geschikt is?**

De keuze wordt gemaakt op basis van de indicatie van een antroposofisch arts of op basis van de klachten en waarnemingen tijdens het intakegesprek. Op basis van lichamelijke en psychische reacties kan de keuze worden bijgesteld of aangepast.

- **Welke soorten therapeutische oliën zijn er?**

De meest gebruikte oliën zijn vervaardigd door WALA, Weleda en Jungebad. Voorbeelden van oliën en hun werking zijn:

- Aconitumolie (Monnikskap), werkt pijnstillend op geprikkeld zenuwgebieden.
- Hypericumolie (Sint-Janskruid) heeft een ontstekingsremmend effect, werkt verwarmend en heeft een herstellend effect op geprikkelde zenuwen.

- Kamilleolie (Kamille), doorwarmt en bevordert ontspanning, scheidt evenwicht.
- Lavendelolie (Lavendel), bevordert rust bij nerveuze spanningen, alsmede het inslapen en doorslapen.
- Oxalisolie (Klaverzuring), versterkt levenskrachten en ondersteunt de verwerking van trauma's op psychisch gebied.
- Tijmolie (Tijm), doorwarmt en ontkrampst.

- **Wat zijn de bekendste zalfapplicaties?**

Zalfapplicaties zijn lokale behandelingen en worden gekozen wanneer het wenselijk is dat de zalf een langere periode kan inwerken en wanneer de aanraking van een inwrijving ongewenst is. De meeste zalfapplicaties worden verstrekt op basis van indicatie door een arts. Voorbeelden zijn:

- Argentumzalf (Zilver), zorgt voor herstel en opbouw in het stofwisselingsgebied.
- Aurumzalf (Goud), herstelt en bevordert de innerlijke rust en werkt harmoniserend.
- Cuprumzalf (Koper), werkt verwarmend en stimuleert de ik-organisatie.
- Plumbumzalf (Lood), begrenst en vormt waar te sterke stofwisselingsprocessen optreden.
- Stannumzalf (Tin), reguleert de vochthuishouding.

- **Welke kompressen en wikkels zijn er?**

Vaakgebruikte kompressen en wikkels zijn:

- Een duizendblad leverkompres om de werking van de lever te ondersteunen.
- Een kamille buikkompres bevordert ontspanning en werkt ontkrampend.
- Een Equisetum borstwikkel vermindert slijmvorming en hoesten.
- Een Citroen voet-kuitwikkel vermindert onrust of verwardheid ten gevolge van koorts.
- Een citroen borstwikkel werkt ontstekingsremmend en brengt slijm in beweging.
- Gemberapplicaties geven een diepe en lang aanhoudende doorwarming.
- Een Kwarkkompres werkt verkoelend en pijnstillend bij gezwollen lichaamsdelen en remt acute ontstekingsprocessen.
- Mierikswortel stimuleert de stofwisseling en bewerkstelligt de doorwarming.
- Mosterd reguleert overvloedige stofwisselingsprocessen door een sterke plaatselijke doorbloeding van de huid.
- Een Uienkompres brengt vastzittend, opgehoopt slijm of pus in beweging.

- **Met welke klachten kan ik terecht voor de uitwendige therapie?**

Met klachten van uiteenlopende aard, o.a. fysieke blessures, stress, oververmoeidheid, slaapproblemen, burn-out, astma, bronchitis, kouwelijkheid, buikpijn, maagklachten, lever en nierklachten, trauma's, overgangsklachten en voor kinderen die niet goed in hun vel zitten of hooggevoelig zijn. Uitwendige therapie werkt ook aanvullend en ondersteunend bij chemokuren.

- **Wat wordt bedoeld met de mens als drieledig wezen?**

De drieledigheid heeft betrekking op een onderscheid in lichaamsgebieden en de daarbij behorende processen.

- De bovenpool is het zenuw-zintuiggebied. Het is het deel van de mens waarmee hij de buitenwereld waarneemt en als waarneming in zich opneemt. Dit is het gebied van het denken.
- In de onderpool spelen zich processen af waarin warmte en beweging centraal staan, het stofwisselings-ledematengebied. Dit is het wilsgebied.
- In het middengebied liggen de ritmisch werkende organen die de bemiddelaars zijn tussen bovenpool en onderpool: het hart met zijn hartslag en de longen met de ademhaling. Dit is het gevoelsgebied. Het menselijk voelen, gemoedsstemmingen en emoties zijn nauw verbonden met de ademhaling en de hartslag.

In elk deel van de mens is de driedigheid terug te vinden.

Uitwendige therapie bevordert het (zoeken naar) evenwicht tussen deze driedigheid, een evenwicht tussen denken, willen en voelen.

- **Wat zijn de vier wezensdelen?**

Naast het driedigheids mensbeeld kun je de mens in zijn verschijning en wezen ook op vier ander niveaus beschrijven:

- het fysieke lichaam
- het etherische lichaam (levenskrachtenlichaam),
- het astrale lichaam (belevingslichaam)
- het ik (zelfbewustzijn).

Uitwendige therapie kan de wisselwerking tussen deze wezensdelen positief beïnvloeden.

- **Hoe bereid ik mij voor op de uitwendige therapie?**

- Zorg dat je ontspannen bent. Voorkom een gestreste binnenkomst.
- Neem vooraf een douche en zorg dat je schoon bent.
- Neem voldoende rust na afloop van de behandeling (rusttijd 30 minuten en daarna geen drukke werkzaamheden).
- De eerste 24 uur na de behandeling niet douchen of baden omdat dat de waarnemingsimpuls van de huid verstoort.

- **Hoe wordt er omgegaan met mijn cliëntgegevens?**

Uw cliëntgegevens zijn voor anderen niet toegankelijk. Alle verstrekte informatie valt onder het beroepsgeheim. Indien overleg over uw situatie met huisarts of andere hulpverleners wenselijk is, gebeurt dat alleen met uw toestemming.

Bron: Uitwendige therapieën
Ina Emous-van der Kooij, Sonja van Hees,
Katie Willink-Maendel en Mirjam Zonneveld.