



Irma van Dort is ruim 30 jaar natuurgeneeskundig therapeut. Haar specialisatie binnen de natuurgeneeskunde betreft het lezen van de uiterlijke kenmerken van het lichaam. Ze gebruikt met name verschillende lichaamsgerichte therapieën om de gezondheid te versterken. Tevens is ze meer dan 20 jaar docent in de natuurgeneeskunde.

RESUMÉ

VRAAG:

Voor welke doeleinden zijn verschillende prikkels (warm, koud of afwisseling ervan) binnen de hydrotherapie geschikt?

BEVINDINGEN:

Hydrotherapie is gebaseerd op kennis door de eeuwen heen en wijst uit dat de toepassingen op zowel het lichamelijke als het psychische niveau versterkend uitwerken.

BETEKENIS:

Door de eenvoud van hydrotherapie is het voor iedereen toepasbaar en de eigen badkamer kan daartoe als therapieruimte dienen. De combinatie van hydrotherapie met aanpassingen van de leefstijl, ondersteunt in belangrijke mate de werking ervan.

[Kneipp leed aan tbc en kon zijn ziekte genezen met koude baden in de Donau]



De badkamer als therapieruimte

Hydrotherapie als prikkeltherapie

Iedereen kent het heilzame effect van water. Een warme douche bij stijve spieren, stomen bij verkoudheid of een koud verband bij een verzwikking, het zijn veelgebruikte vormen van hydrotherapie om verlichting van klachten te geven. Hydrotherapie kan dienen als een prikkeltherapie, waarbij de prikkels zowel door warm of koud water of een afwisseling van beide gegeven kunnen worden. Wanneer is welke prikkel geïndiceerd? We nemen een kijkje in de praktijk.

Vincent Priessnitz gaf in de late 18^e eeuw de hydrotherapie een gefundeerde basis. Hij behandelde vele mensen met natte omslagen, baden en begietingen. Halverwege de 19^e eeuw is die kennis verder uitgewerkt door Sebastian Kneipp.

Hij leed aan tbc en kon zijn ziekte genezen met koude baden in de Donau. Op basis van deze ervaring werkte hij de watertherapie verder uit. Door de resultaten die hij ermee boekte, raakte de hydrotherapie meer ingeburgerd en geaccepteerd als geneeskunst en werden er Kneipp-kuuroorden opgericht. Net als Priessnitz was ook zijn visie dat om genezing te bereiken en te behouden een streng veranderde levenshouding erg belangrijk was als aanvulling op de watertoepassingen.

De huid is een groot orgaan, rijkelijk voorzien van zenuwen en bloedvaten. Door hydrotherapie worden de bloedvaten in de huid gestimuleerd, met als gevolg een verhoogde bloedverplaatsing, eerst in de huid zelf en secundair in het gehele lichaam. De verbeterde circulatie zorgt voor meer aanvoer van zuurstof en meer afvoer van afvalstoffen. Vandaar dat hydrotherapie een weldadig effect op de gehele mens heeft, zowel fysiek als mentaal.

In de hydrotherapie worden verschillende vormen toegepast, zoals afwassingen, begietingen, wikkels, pakkingen, kompressen of baden. Bij pakkingen kan er gebruikgemaakt worden van een genezende tussenstof, zoals leem voor het uittrekken van huidontstekingen, kwark bij ulcus cruris, kool bij borstontsteking tijdens de lactatie, warm lijnzaad of mosterdzaad bij sinusitis. In het geval van een kompres wordt de wikkel in een tinctuur, verdunde etherische olie of thee ge-

doopt, wat een extra genezende prikkel geeft. Voorbeelden zijn een tijmwikkel bij longklachten of een buikwikkel met calendulatinctuur bij buikkklachten.

Naast de diverse therapeutische behandelmogelijkheden, verschilt de werking door er een koude of warme toepassing van te maken. In alle gevallen is het van belang dat de cliënt bij aanvang warme voeten heeft. Daarnaast moet er vooral bij koude toepassingen op worden gelet dat de cliënt blijft doorademen, zodat er voldoende aanvoer van zuurstof is.

Een warme prikkel wordt voornamelijk gegeven bij klachten en stagnatieprocessen die ontstaan zijn door kou of in acute situaties om verkramping op te heffen. Door toediening van warmte ontspannen spieren zich, stijgt de lichaamstemperatuur en gaat de stofwisseling omhoog. De bloedvaten verwijden zich waardoor de bloeddruk lager, de hartslag sneller en het slagvolume van het hart groter wordt. Hierdoor wordt de stroomsnelheid van het bloed verhoogd. Dagelijkse toepassing van een warme prikkel kan echter uiteindelijk een verzwakkende werking op >



het lichaam hebben, omdat de bloedvaten dan niet meer gestimuleerd, maar eerder lui worden.

Koude toepassingen worden voornamelijk gegeven in een chronische situatie. Bij een koude toepassing moet het lichaam het zelfgenezend vermogen aanspreken om de balans te herstellen. Doordat voornamelijk de temperatuur en de bloedcirculatie 'verstoord' raken door de koude prikkel, wordt het lichaam aangezet om actie te ondernemen. Het zelfgenezend vermogen treedt in werking.

Als reactie op de koude prikkel, moet het lichaam warmte produceren en daarvoor is zuurstof nodig dat door het bloed wordt aangevoerd. Het hart moet harder gaan werken om aan deze vraag te voldoen, met als gevolg dat de hartslag, maar vooral het slagvolume omhooggaat. De bloedvaten in de huid verwijden zich om het bloed aan te kunnen voeren, door de koude vernauwen ze zich weer om daarna weer te verwijden om het bloed aan te kunnen voeren enzovoort. Dit ritmisch proces zorgt voor versterking van het gehele hart- en bloedvatenstelsel. Daarnaast zal het genereren van warmte, als reactie op de koude prikkel, de temperatuur in het gehele lichaam iets doen stijgen, waardoor bacteriën en andere ziekmakende factoren opgeruimd kunnen worden.

Bij een lage vitaliteit (daarbij is er vaak al sprake van interne kou in het lichaam) is het niet raadzaam om met heel koud beginnen. Bij gevoelige, zwakke zenuwen is het beter water van 16-25 °C toe te passen en gedurende de behandelingen langzaam over te gaan naar kouder water. Ook kan er in eerste instantie slechts een korte koude prikkel gegeven worden.

natte sokjes helpen heel goed om de koorts wat te verlagen

Een warm/koudafwisseling kan toegepast worden in de vorm van begietingen of baden. De bloedvaten verwijden bij de warme en vernauwen bij de koude prikkel. De helende werking van wisselbaden ontstaat door deze duidelijke afwisseling van dilatatie en contractie van de bloedvaten gedurende wat langere tijd. Er ontstaat een soort pompbeweging in de vaten, wat de algemene doorbloeding verbetert.

In mijn praktijk werk ik vaak met hydrotherapieadviezen, ondersteunend aan de natuurgeneeskundige behandeling. Met name bij klachten van verstoorde circulatie (wat secundair tot verscheidene klachten kan lijden), spier- en gewrichtsklachten en ter verbetering van de weerstand zijn met hydrotherapie goede resultaten te bereiken. Maar ook in een aantal acute situaties, zoals bij koorts, kan gebruikgemaakt worden van hydrotherapie.

Een voorbeeld van een warme toepassing is stomen bij een verstopte neus. In dat geval zijn vaak de slijmvliezen opgezwollen en produceren ze overmatig slijm. Dat verlaat niet altijd de neus, maar hoopt op en kan zorgen voor een sinusitis. Door de opgezwollen slijmvliezen ontstaat stagnatie in de circulatie, waardoor het genezend vermogen de infectie niet goed kan opruimen. De waterdamp zorgt ervoor dat het slijm in de neus dunner wordt, door de warmte wordt de doorbloeding in de neus gestimuleerd, waardoor de infectie beter bestreden kan worden.

Een andere toepassing voor een verstopte neus is het neusgietertje. Je maakt een lauwe fysiologische zoutoplossing en giet dat met het gietertje in de neus. Dit maakt het slijm dunner en het neusslijmvlies schoner, waardoor de stagnatie opgeheven wordt en de holtes weer vrijkomen. >



Een mooi voorbeeld van een koude toepassing bij kinderen zijn natte sokjes bij hoge koorts. Vaak wordt geadviseerd om de koorts te onderdrukken met paracetamol. Maar het lichaam heeft juist een wat hogere lichaamstemperatuur nodig om de ziekmakende factoren te kunnen bestrijden. Doordat de koorts snel weer stijgt als de paracetamol is uitgewerkt, kan een daarvoor gevoelig kind een koortsstuip krijgen. Natte sokjes helpen om de koorts een à twee graden te laten dalen én zo te houden, zodat koortspieken voorkomen worden.

Neem liefst katoenen sokjes tot halverwege de kuiten en maak deze vochtig in koud water. Zodra de sokjes droog en opgewarmd zijn (dat kan soms al na tien minuten zijn), worden ze weer vochtig gemaakt en aangetrokken. Ik heb de natte sokjes in mijn thuissituatie altijd met veel succes toegepast. Slechts éénmaal was dit niet voldoende om de koorts te laten dalen, toen mijn dochtertje wel koorts had maar bijna niet zweette, wat suf was en licht ijfde. In die situatie heb ik een koude afwassing toegepast. Na de afwassing goed toedekken om het zweten op gang te brengen. Zweten zorgt ervoor dat het lichaam zijn hitte kwijt kan raken. De afwassing kan na een uur weer herhaald worden.

Een andere koude toepassing is bijvoorbeeld de kniebegieting, die kan helpen om volte uit de longen te halen. Een cliënt van mij had chronisch last van benauwdheidsklachten. Naast het op orde brengen van de darmen (darmslijmvlies en longslijmvlies bestaan uit hetzelfde embryonaal weefsel) werd de behandeling van de longen ondersteund door regelmatig de onderbenen tot en met de knieën met koud water af te gieten. Hierdoor ontstond een verhoogde doorbloeding in de benen. Door de aanzuigende werking van de bloedcirculatie naar het onderlichaam, werd de circulatie in het bovenlichaam ook aangezet, waardoor benauwdheid verminderde.

Zoals gezegd, kan een warm voetenbad helpen om koude voeten op te warmen, echter de circulatie wordt door het toevoegen van deze passieve warmte niet gestimuleerd te verbeteren. Als er bijna dagelijks een warm voetenbad genomen wordt, bestaat de kans zelfs dat de bloedvaten 'lui' worden, wat juist koude voeten in de hand werkt. In dat geval werken voetwisselbaden beter. Zorg voor twee teilen waarbij het water tot halverwege de kuiten komt. Begin met het warme bad en houd de voeten net zo lang in het water tot ze aangenaam warm zijn. Dan in het koude water, terug naar warm enzovoort en eindig met koud. In het geval van een wisselbad, maakt men gebruik van minimaal tweemaal warm, tweemaal koud. De tijdsduur waarin met warm water wordt gewerkt, is ongeveer vier keer zo lang als de tijdsduur van het koude water. De temperatuur van het koude water is 12-16 °C, het warme water ligt rond de 37-40 °C. Dit kan ook toegepast worden in geval van chronisch koude handen, waarbij de onderarmen ook meegenomen worden.

De wisseldouche adviseer ik zeer regelmatig bij spier- of gewrichtsklachten. Veel mensen hebben last van pijnklachten in heup, bil of schouderpartij. Door op de pijnlijke plek, na een warme douche, een paar keer koude en warme prikkels af te wisselen, wordt ter plekke de circulatie aangezet en de aanvoer van zuurstof en afvoer van afvalstoffen verbeterd. Bij klachten als een frozen shoulder of slijmbeursontsteking, waarbij een manuele behandeling van het aangedane deel vaak erg pijnlijk is, is dit een zeer vriendelijke en effectieve ondersteuning om de klacht te verminderen.



om volte uit de longen te halen, zijn koude begietingen van het onderbeen heel effectief

Hydrotherapie kan ook prima in de thuissituatie worden toegepast. Het is een eenvoudige en goedkope manier om zelf de gezondheid te ondersteunen, met een direct voelbare werking. Omdat hydrotherapie uiteindelijk op het gehele systeem inwerkt, is het belangrijk om ter ondersteuning van de werking tevens leefstijladviezen te geven. In mijn praktijk werk ik veel met leefstijladviezen, omdat je hiermee de cliënt zelf verantwoordelijkheid geeft actief aan de eigen gezondheid te werken. Ik vind dat leefstijladviezen niet ingewikkeld maar eenvoudig toepasbaar moeten zijn, zodat de cliënt er goed mee kan werken. Het betreft dan met name adviezen rondom beweging om de bloedcirculatie goed op gang te houden, ter verbetering van de ademhaling voor de noodzakelijke aanvoer van voldoende zuurstof en tot slot adviseer ik om belastende voeding achterwege te laten. ■

Meer informatie:

www.ouroboros-natuurlijk.nl

BRONVERMELDING:

Cecile R.L., Frans J. Meijman, Peter Vonk (red.) *Water! als medicijn*. 2007. ISBN: 9789085710790

Kuppe K.O. *Kneippkuur in de praktijk*. ISBN: 9789060844748

Rauch E. *Genezing van verkoudheid en infectieziekten*. 1978. ISBN: 9789060302224