

Het lymfestelsel activeren met de bellicon®

Lymfoedeem is een aandoening waarbij zwelling en vochtophoping optreedt. Dit vindt meestal plaats in de armen of benen, maar ook op andere gebieden van het lichaam. Er vindt een abnormale ophoping van eiwitten en vocht in het lichaamsweefsel plaats als gevolg van een verstoord evenwicht tussen aan- en afvoer van vocht. Lymfoedeem kan worden veroorzaakt door erfelijke als ook door niet erfelijke belasting. De lymfevaten kunnen zijn beschadigd, niet aangelegd of aangetast, of de lymfeklieren kunnen zijn verwijderd.

Lymfoedeem komt voor bij menopauzale gesteldheid, diabetes, zwaarlijvigheid, volledige lymfeklier node dissectie (scheuring van een vat), bestraling (borst)kanker (naast het getroffen lichaamsdeel), bestraling in de oksel (bij borstkanker), bestraling bij groot bestralingsgebied, historie van terugkerende infecties bij behandeld lichaamsdeel, gebrek aan beweging, hematomen, seroma, cellulitis, wonden, strakke of beklemmende kleding, reizen per vliegtuig en lange afstandsreizen.

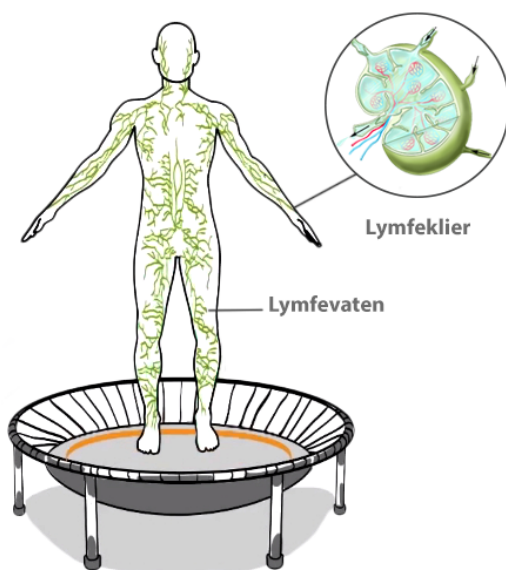
Klachten die kunnen optreden bij lymfoedeem zijn zwellingen, pijn, een zwaar en vermoeid gevoel, tintelingen, ontstekingen (wondroos), gewrichtsklachten, huidklachten en beperkingen in beweging.



Behandeling van lymfoedeem

Om lymfoedeem te behandelen wordt o.a. het volgende toegepast:

- Zwachtelen – Therapeutisch Elastische Kousen (TEK)/steunkousen
- Manuele lymfedrainage m.b.v. massagetechnieken ter bevordering van lymfeafvoer
- Pressotherapie (massagevorm)



Lymfoedeem en de bellicon®

Het lymfesysteem zorgt er mede voor dat het lichaam zich kan ontdoen van giftige stoffen. Op het moment dat dit proces wordt onderbroken kunnen de armen en benen opzwellen, zoals ook bij lymfoedeem het geval is. Bewegen op de bellicon® kan dit helpen herstellen, door het lymfedrainage proces beter op gang te brengen. Doordat tijdens het bouncen alle spieren aan- en ontspannen, dus ook de spiertjes rond de lymfevaten, worden deze vaten zachtjes gemasseerd, waardoor het lymfesysteem meer op gang komt.

Wanneer u op de bellicon® bouncet, reageren al uw lichaamsspieren op de voortdurende zwaartekracht-wisseling. Telkens wanneer de springmat u afremt, spant u alle spieren onwillekeurig aan.



In het bovenste bereik van de golfbeweging bent u praktisch gewichtloos; dan ontspannen uw spieren zich weer volledig. Elke sprong herhaalt dit proces. Een doorsnee gebruiker komt daarmee op ongeveer 90 spannings- en ontspanningsfasen per minuut!

De spiersamentrekking en -ontspanning stimuleert de reiniging van elke individuele cel. Tijdens de verende beweging op een bellicon® worden stofwisselingslakken en andere schadelijke stoffen uit de cel getransporteerd. Bij het ontspannen (opveren) zuigt de cel direct nieuwe voedingsstoffen naar binnen en verbetert de toevoer naar de cellen.

Door het aan- en ontspannen van uw spieren wordt niet alleen uw bloed, maar ook uw lymfvoeistof telkens een beetje verder gepompt. 'Ventielen' zorgen er vervolgens voor dat de lymfvoeistof telkens in de juiste richting wordt gestuurd. Dit zorgt ervoor dat uw lichaam sneller ontslakt en schadelijke stoffen sneller afvoert.

Ervaring van Annette Mulder – Oedeem- & Fysiotherapeut

Annette Mulder is ervaringsdeskundige op het gebied van lymfoedeem. Zelf heeft zij sinds haar 9^e last van zwaar vermoeide benen. Door de jaren heen verergerden haar klachten. Hierdoor werd lang staan een ramp. Annette heeft Therapeutisch Elastische Kousen (TEK) laten aanmeten en is veel blijven sporten (fietsen, wandelen). Het vermoeide gevoel en de beenkrampen bleven echter aan, ondanks de TEK.

Annette: "Helaas moest ik door omstandigheden mijn training onderbreken. Hierdoor kon ik tijdelijk niet aan beweging doen. Uiteindelijk ging bewegen op de bellicon® wel! Begin 2012 maakte ik kennis met de bellicon® op een gezondheidsevenement. Na aanschaf en het gebruik van de bellicon® ervoer ik een aanmerkelijk verschil en voelden mijn benen veel lichter. Toen werd ik pas echt enthousiast. Inmiddels train ik 20 – 30 minuten per dag op de bellicon®: de bellicon® ruimt heel veel rommel op in de ruimste zin van het woord. Ik heb geen beenkrampen meer en de hele dag lichte benen. Af en toe draag ik geen TEK. Wat een vrijheid!"

In haar praktijk wordt de bellicon® ook gebruikt en begeleid zij patiënten door middel van oefeningen op de bellicon®, volgens Annette werken deze oefeningen perfect om het zelf genezend vermogen van het lichaam te stimuleren en de algemene conditie te bevorderen. Daarnaast is zij ervan overtuigd dat de effecten van manuele lymfedrainage langer blijven, vanwege de boost die de bellicon® training geeft aan de lymfestroom. Bovendien zegt zij dat het detoxeffect van de bellicon® ontgiftig helpt na een chemokuur.

Conclusie

Bouncen op de bellicon® trampoline stimuleert de lymfvoeistof en vermindert lymfestuwingen of heft die zelfs op. De trampoline vormt dus niet alleen een uitstekende bewegings- en fitnesstraining, maar kan ook manuele lymfedrainage vervangen.