

Kom 'op tafel' bij Janneke

## Beenlengteverschil vaak oorzaak van fysieke klachten

**Dorntherapie kan helpen! Vrijwel iedereen heeft benen van ongelijke lengte. Het lengteverschil kan variëren, soms tot wel 4 centimeter. Daardoor wordt het lichaamsgewicht verplaatst naar het korte been en komt het rugmergkanaal in een andere houding. De wervelkolom is het stabiele omhulsel van het ruggenmerg, de grootste bundel zenuwen die van de hersenen naar al onze organen voert.**

**M**ensen die al heel lang rug- en gewrichtsklachten hebben horen vaak van de dokter: "Er is niets meer aan te doen, het is slijtage en u moet er maar mee leren leven..."

Dat is niet zo! Een machine slijt, maar een levend organisme herstelt zich zo lang het leeft. Alle organen, botten, weefsels, gewrichten, alle cellen bevinden zich in een voortdurend proces van afbraak en vernieuwing. Daardoor zijn mensen tot op hoge leeftijd nog in staat zich aan nieuwe situaties en belastingen aan te passen.

### De Dorntherapie

Deze methode is een zachte wervel- en gewrichtsbehandeling. Ze kan o.a. gebruikt worden bij ziektes, die direct of indirect samenhangen met de wervelkolom. In tegenstelling tot 'kraken' is de Dornmethode een milde therapie. Met de duimen zet de Dorntherapeut voorzichtig de wervels op hun plek terug. Tegelijk maakt ze het bindweefsel tussen de wervels los, waardoor de doorbloeding beter wordt. Daardoor voelen mensen zich beter en worden klachten verholpen. Na elke behandeling heb je een fijn en ontspannen gevoel!

De Dorntherapie komt uit Duitsland. Janneke Venema heeft haar opleiding tot Dorntherapeut bij Idelette Eijgelaar (Dorninstituut in Nederland) gevolgd.

### Bekkenscheefstand

De basis van de Dornmethode is correctie van het beenlengteverschil.

Bijna iedereen heeft een beenlengteverschil. Meestal komt dat door ruimteverschil in het heup-, knie- en enkelgewricht in een van de benen, waardoor dat been langer lijkt. Bij uitzondering is het beenlengteverschil het gevolg van asymmetrische anatomie, operatie, ongeluk of geboorteprobleem. De benen zijn de steunpilaren van ons bekken. Als deze pilaren ongelijk van lengte zijn, staat ook het bekken scheef: bekkenscheefstand! Dit veelvoorkomende probleem kan verholpen worden, omdat het anders problemen gaat veroorzaken zoals heiligbeenverschuivingen en chronische problemen: scoliose, lage rugklachten, heupklachten, bekken-



klachten, kniepijn, voetproblemen, verzakkingen, darm- en blaasproblemen en nekklachten.

Meestal krijg je dan te horen: je been is te kort, doe maar een verhoging in of onder je schoen. Echter dit stabiliseert de bekkenscheefstand, wat de oorzaak niet aanpakt. De gewrichtsruimte in het lange been kan worden opgeheven. Door de Dornmethode kan iedereen zijn benen weer op gelijke lengte krijgen, waardoor het lichaam in balans komt.

### Bechterew en Dorn in de praktijk

Venema: "Pas had ik een vrouw (54 jaar) in de praktijk met de ziekte van Bechterew. Dat is een vorm van ontstekingsreuma waarbij vooral de gewrichten van rug, heupen en knieën zijn ontstoken. De wervelkolom wordt stijf en pijnlijk en soms ook krom. Bechterew komt drie keer zo vaak voor bij mannen als bij vrouwen en begint meestal tussen 15-35 jaar.

Deze vrouw had veel pijn in haar rug, rechter heup en bekken. Ze voelde zich stijf en immobiel. Haar benen waren ruim 3 cm verschillend in lengte. Ze had een druk leven met 4 grote kinderen, vrijwilligerswerk en ze was oppasmoeder. Ze zat in een speciale Bechterew gymklas waar ze grond oefeningen deed, gymde en zwom. Na één Dornbehandeling was het beenlengteverschil nog 2 cm en na drie behandelingen amper nog 1 cm. Tussen de derde en de vierde behandeling zaten twee maanden. Gisteren was ze terug in de praktijk en vertelde dat haar invaliderende heup- en bekkenpijn compleet was verdwenen. Ze was gaan fitnesssen met een spe-



cial programma voor Bechterewpatiënten. Ze voelde zich goed en voelde aan haar lichaam in hoeverre ze het kon belasten en hield zich aan die grenzen. Ze voelde zich soepeler en bewegelijker en kon haar dagelijks leven beter aan. Bij de behandeling bleek ook dat de scheefstand van de wervelkolom zo goed als verdwenen was. Het was verbazingwekkend!"

### Praktijkinformatie

Naast de Dornmethode geeft Venema Lichaamstherapie. Ook is zij geïnteresseerd in de diepere oorzaken achter ziekten en symptomen.

### Aandachtsvelden

- Behoeft aan ontspanning en rust in het hoofd
- Verlangen naar contact en verbinding
- Gebrek aan grenzen en bescherming
- Helderheid in ziekte- en familiesystemen
- Burn-out, depressie en slapeloosheid
- Hoofd-, nek-, rug- en schouderklachten
- RSI, tennisarm e.a. gewrichtsklachten

### Rebalancing

Er is verband tussen je leven en je lichaam. Het lichaam bewaart alle opgeslagen of verdronken emoties. Dat uit zich in fysieke spanningen. Via geduldige, liefdevolle en diepe aanraking is het mogelijk om ruimte te maken in de spieren en gewrichten. Daarbij komen soms emoties vrij. Dat geeft opluchting in lichaam en geest. Het lichaam is je thuis.

### Trager

Trager leert je bewust te voelen, makkelijker te bewegen en op een dieper niveau te ontspannen. Het is voor alle leeftijden.

### Wanneer een sessie boeken?

Zowel wie fysieke klachten heeft, als wie behoefte heeft aan rust in het hoofd, is bij Janneke Venema aan het juiste adres. Gun jezelf deze ervaring!

### Verwijzing en vergoeding

Een verwijzing is niet nodig. De zorgverzekeraar vergoedt in veel gevallen (een deel van) de behandeling. Rebalancing valt onder complementaire of alternatieve geneeskunde.



### Praktijk voor Rebalancing en Trager

Janneke Venema, Lid: VBAG en RBNG  
Distelvinderlaan 43, Apeldoorn  
Tel: 055 - 355 68 39  
[www.rebalancing-apeldoorn.nl](http://www.rebalancing-apeldoorn.nl)