Het eerste waar je lichaam met de grond in contact komt is bij je voeten, logischerwijs beginnen we daar. Onze voeten zijn het contact met de aarde, ze centreren en gronden ons, ondersteunen je hele lichaam en brengen ons van A naar B. De sensatie van stabiliteit begint bij je voetzool en stroomt naar boven tot de top van je hoofd. Tenminste in de ideale situatie van een juiste houding en correcte weefseltonus. Ondanks het belang van onze voeten voor ons gevoel van balans en stabiliteit, het functioneren en het gevoel van wel bevinden, schenken we weinig tot geen aandacht aan ze. Pas bij pijn, stijfheid, knobbels (hallus valgus), moeite met staan/lopen en problemen met schoenen dragen, of pijn in knie, heup, rug, schouder of nek, krijgen ze opeens aandacht. We worden wakker! Als je simpelweg je lichaam vergelijkt met een stapeltje blokjes en er staat 1 blokje scheef, is ongelijk of een beetje gedraaid, dan heeft dat effect op alle blokjes die er boven staan. Als een blokje ergens halverwege scheef staat heeft dat effect op alles erboven en eronder en uiteindelijk op het vaste punt: je voeten. Dit is de reden dat we eerst bij de voeten kijken om de onbalans te ontdekken. Om nu in het beeld van de blokjes de fascia te betrekken: Stel je voeten zijn blokjes, een dynaband stelt het fascia weefsel voor, wind de band om je rechter voet, laat iemand anders de band aan de zijkant vast houden en een beetje trekken. Doe je ogen dicht en voel wat er in je voet, je enkel, je knie en je heup gebeurt. Doe deze oefening nu aan de linkerkant maar trek minder hard en ook nu sluit de ogen en voel wat er gebeurt. Het trekken van de fascia naar een kant creëert onbalans.

Onder aan de voet bevindt zich de plantaire fascia (PF), de rol van de PF is ondersteuning van de mediale longitudiale voetboog (van grote teen tot binnen hiel) en de voetspieren, zonder al deze weefsels zou je volkomen plat staan, geen vering in je loop- en springbeweging hebben. Dat betekent dat elke stap een enorme klap in je wervelkolom en je hersenen zou zijn. Een ingezakte voet geeft op deze wijze problemen naar boven toe. De conditie van de myofascia van de voet en de manier waarop deze belast wordt is te zien in de opbouw en ontwikkeling van het naar boven gaande en omliggende weefsel. Let op afwijkende vorm en/of dikte van de Achillespees, de Maleus, vorm van de voetboog en stand van de tenen. Om de Balans en Stabiliteit te herstellen, beginnend in de onderste extremiteiten, ga je kijken naar de bewegelijkheid, kracht, vorm en stand van voet/enkel/knie/heup en bekken (bij bepaalde klachten kijk je verder omhoog).Kijk naar de persoon aan de voor, achter en beide zijkanten. Noteer wat je ziet. Hierna palpeer je bijvoorbeeld de dikte en vorm van de maleus/achilles/voetboog en noteer wat je voelt. Let goed op verschillen van rechts en links.



Voordat je een oefenprogramma start is het belangrijk de voorwaarden voor verbetering te optimaliseren. De meest efficiënte en logische volgorde is:

1. uitgebreide anamnese.
2. kijken, palperen en noteren.
3. eventueel meten met een centimeter bijvoorbeeld dikte van beide kuiten/enkels.
4. eerst een aantal Bowen behandelingen geven om het lichaam in balans te brengen, eventuele scheefstand en/of ongelijkheid te corrigeren, stugheid in de fascia te ontspannen en de juiste tonus in het weefsel te bewerkstelligen.
5. kijk, palpeer en meet na de behandelingen opnieuw.
6. let bij het opstarten van een training dat het niet te zwaar en/of te moeilijk is, je wilt je cliënt een aantal oefeningen(niet meer dan 3) mee naar huis geven die niet belastend zijn, maar opbouwen. Je kunt na een of twee weken kijken hoe men is gevorderd en eventueel de oefeningen uitbreiden of een beetje verzwaren. Teken de oefening uit met eenvoudige stokpoppetjes en geef dit aan de cliënt mee.



Onder staande oefeningen zijn veilig en geven snel kracht en ondersteuning.

Begin met 1 minuut per oefening, na 1 week mag dit verlengd worden (als het goed gaat).

Men kan beter 2x per dag kort oefenen dan 1x te lang. Spierpijn is niet nodig en erg demotiverend en kan bij iemand die net herstellende is van een breuk angst om te bewegen veroorzaken. Dus prent je cliënt in dat hij/zij niet over de grens heen gaat.

De eerste oefening is om te zien of en waar er stugheid in de weefselbanen aanwezig is.

Cliënt staat met voeten op heup breedte, knieën niet over-strekt. Kijk naar de stand van de enkels, de voetboog en de stand van de tenen (grijpen van tenen).

Rol met ontspannen nek, armen en schouders naar beneden richting de grond, tot de handen net voorbij de knieën zijn. Kijk weer naar enkels, voetboog en tenen. Kijk nu of 1 arm lager/verder naar beneden hangt, zijn de schouders even laag, hoe hangt het hoofd? Loop naar de zijkant van de cliënt en kijk hoeveel ruimte er is tussen benen en torso, doe dit vervolgens aan de andere zijkant. Let op bekken hoogte aan beide kanten. Kijk aan de achterzijde bij de hamstrings en onderrug of het gelijk is, bij de rug een rechte lijn en kijk naar de hoogte van beide knieholten.

NOTEER ALLES WAT JE ZIET!