

EVEN VOORSTELLEN.....

Ik ben Reina Koelewijn en in mei 2009 heb ik na een omscholing mijn diploma [sportmassage](#) en aansluitend [blessurepreventie](#) gehaald. Van daaruit begon mijn leerproces eigenlijk pas echt.

Vanaf januari 2009 tot mei 2011 heb ik veel praktijk ervaring opgedaan bij voetbalvereniging SV Houten bij de verzorgen van de jongens van de A1. Per november 2009 ben ik voor mezelf gaan werken en had ik mijn praktijkruimte in sportschool Fitness-house Nieuwland en daarnaast in 2013 en 2015 ook nog in Fysio Centrum Hoogland. En per 1 januari 2016 ben ik verhuisd naar een bijzonder fijne werkruimte in therapeutencentrum Qi.

Na sportmassage ben ik vrij snel in de [triggerpoint-therapie](#) beland. Dit gaf direct meer en positievere resultaten op mijn behandelingen. Zelf heb ik ook goede ervaring met het behandelen van mijn eigen triggerpoints. Ik heb altijd veel (chronische)klachten gehad en doordat ik leerde zelf mijn triggerpoints te behandelen zijn mijn klachten aanzienlijk afgenomen en sommige zelfs verdwenen. Maar sommige klachten bleven terugkomen, dus ik bleef door zoeken...

Dus ik heb nog diverse cursussen en opleidingen gevolgd, waaronder de [bindweefselmassage](#) in 2012. Ik herhaalde mijn [HBO-diploma medische vakken](#), daarna [dorntherapie](#) en [breussmassage](#) en begin 2016 de opleiding voor [Emmett-therapie full practitioner](#). De Emmett-techniek vormt eigenlijk de basis van mijn behandelingen, omdat het nagenoeg pijnloos is en snel zeer goede resultaten geeft. Als aanvulling ben ik ook de [Emmett-therapie voor honden](#) gaan volgen, welke ik dit jaar wil afronden. Verder heb ik mijn kennis uit diverse specialisaties, [soft laser fotontherapie](#) en [littekentherapie](#) toegevoegd aan mijn behandelingen.

De laatste 1,5 jaar ben ik bezig met de opleiding tot [TRE \(=Tension Releasing Exercises\) provider](#). Een zelfhulp methode om spanning/stress te ontladen. Ik hoop deze eind 2018 af te kunnen ronden. Weer zo'n eenvoudige maar bijzondere techniek, waar ik straks graag mee aan de slag ga! En natuurlijk blijf ik altijd bezig mijn kennis nog verder te verbreden.....



PRIJZEN

Alle behandelingen, behalve fotontherapie

30 min. € 28,50

45 min. € 38,50

60 min. € 48,00

Laser fotontherapie

30 min. € 30,00

60 min. € 55,00

Therapeutic taping:

Aanbrengen 1 tape € 10,00

Meerdere tapes € 15,00

Voor meer prijzen en info zie:

www.reinakoelewijn.nl

Locatie:

Qi

Centrum voor therapie, training en welzijn

Amsterdamseweg 43A

3812 RP Amersfoort

voor een afspraak of informatie:

06-51918285

triggerpointcoach@reinakoelewijn.nl

www.reinakoelewijn.nl

REINA KOELEWIJN

TRIGGERPOINTCOACH

TRIGGERPOINTTHERAPIE

Heb je al jaren last van dezelfde (chronische) klachten, voelen bepaalde spieren stijf aan en zijn ze pijnlijk als je er op drukt of maak je voor je beroep of sport vaak dezelfde beweging die steeds meer pijn gaat doen? Grote kans dat je last hebt van triggerpoints.

Effecten van triggerpoints zijn bijvoorbeeld:

- pijn; soms heb je al zo lang pijn dat het moeilijk is om aan te geven waar de pijn nu werkelijk zit
- problemen met bewegen: stijfheid, krachtverlies of beperkte beweeglijkheid
- diverse andere symptomen, zoals wazig of dubbel zien, evenwichtsstoornissen, tintelingen, jeuk, verdoofd en/of brandend gevoel

Een myofasciaal triggerpoint (MtrP) is een lokale verkramping in de spier en deze ontnemt een stukje functie (kracht, coördinatie en lenigheid) van de spier. Veel (chronische) pijnklachten worden veroorzaakt door triggerpoints. Vaak veroorzaken ze niet alleen pijn op de plaats zelf, maar ook of juist op andere plaatsen (uitstralingspijn). Hierdoor en door onwetendheid van triggerpoints, wordt vaak de verkeerde plek behandeld. Dit verklaart ook waarom andere behandelmethoden niet altijd het gewenste resultaat geven. In een triggerpointbehandeling gaan we op zoek naar de oorzaak van de pijn. Soms zijn dingen uit het verleden b.v. een ongeluk of stress een oorzaak bij het ontstaan van triggerpoints.

EMMETT-THERAPIE

Een unieke, zachte/vaak **pijnloze**, maar zeer effectieve manuele techniek om de spieren, maar ook de fascie(bindweefsels) te ontspannen, bewegingsbeperking te verbeteren en het lichaam weer in balans te brengen. Resultaten kunnen spectaculair zijn en direct optreden. Deze therapie is ook zeer effectief bij

het behandelen van klachten veroorzaakt door myofasciale triggerpoints. Tevens is de **EMMETT-LYMFEDRAINAGE** een korte (25 min) zeer effectieve behandeling. Deze is anders dan een 'gewone' lymfedrainage, maar met geeft zeer goede resultaten. Bij oedeem/lymfeproblemen, (chronische)pijn, hooikoorts, gebrek aan energie, darmklachten, ziekte, maar ook voor ontspanning en tot rust brengen van het zenuwstelsel en meer...

BINDWEEFSELMASSAGE

Dit is een reflexzonebehandeling, waarin een ontregeling van het zenuwstelsel in positieve zin beïnvloed kan worden door het prikkelen van de juiste zenuwvezels. Deze ontregeling kan ontstaan wanneer er een algehele dysregulatie is geweest, d.w.z. dat er door psychische of lichamenlijk overbelasting de prikkels die in het zenuwstelsel binnenkomen niet goed verwerkt worden. Door veel onbekende en continue prikkeling kan er een blokkade in het zenuwstelsel ontstaan. Hierdoor vermindert uiteindelijk de doorbloeding in bepaalde gedeeltes van het lichaam en kunnen er blessures ontstaan die niet over gaan. Vaak horen hier ook orgaanstoornissen bij die via het zenuwstelsel relateren met de lichaamsdelen waar men last van heeft. Beide kunnen door bindweefselmassage positief beïnvloed worden.

LITTEKENTHERAPIE

Bij klachten aan houdings- en bewegingsapparaat na een operatie of het voorkomen daarvan, om algeheel herstel en wondgenezing te bevorderen, wondinfectie en colloidvorming te voorkomen en voor het verkrijgen van een zo mooi mogelijk litteken.

DORNTHERAPIE

Een milde therapie, waarbij de wervels op hun plek worden gezet en tegelijkertijd het

bindweefsel tussen de wervels wordt losgemaakt, waardoor de doorbloeding toeneemt. Verder kan in veel gevallen beenlengteverschil worden verholpen.

& BREUSMASSAGE

Een energetische tussenwervelschijf- massage, die psychische, energetische en lichamenlijke blokkades kan oplossen. Deze is een goede aanvulling op de Dorntherapie.

SOFT LASER FOTONENTHERAPIE

Dit is een therapie die zowel afzonderlijk als aanvullend bij de andere therapieën (het ondersteund en versterkt deze) kan worden toegepast. Er wordt laser lichtenergie overgedragen aan het lichaam, waardoor het wordt gestimuleerd om zichzelf te herstellen en te genezen. Verder helpt het bij stressreductie door het de omlaag brengen van de hersenfrequentie. Toepasbaar bij zeer diverse gezondheidsproblemen.

THERAPEUTIC EN CROSS TAPING

Speciaal ontwikkelde tapes die kunnen zorgen voor sneller herstel bij diverse (sport)blessures, littekentherapie en bij het verminderen van pijn en triggerpoints.

EEN BEHANDELING = meestal een combinatie van 2 of meerdere therapieën met de Emmett-therapie als basis, samen zorgen ze voor een beste resultaat.

VOOR WIE?

Volwassenen en zwangeren (ook na de zwangerschap), maar ook voor kinderen en baby's (in overleg met de ouders kijk ik naar de mogelijkheden).

Voor meer informatie zie mijn website:

www.reinakoelwijn.nl

Mocht je nog vragen hebben dan hoor ik dat graag.