

Behandelverslag Shiatsu - Casus 1

Korte omschrijving van de casus:

Vrouw, 53 jaar, met een drukke baan en drie thuiswonende kinderen. Ze ervaart veel stress door werkdruk en relatieproblemen met haar man, wat resulteert in chronische stress, emotionele instabiliteit, slaapproblemen en lage rugklachten.

Klachten:

- Slechte nachtrust (moeite met inslapen, vaak wakker gedurende de nacht).
- Pijn en spanning in de lage rug.
- Chronische vermoeidheid, gejaagde ademhaling en emotionele instabiliteit

Sociale context:

- Moeder van drie thuiswonende kinderen, zorgtaak richting eigen ouders.
- Hoge werkdruk met lange werkdagen.
- Relatieproblemen die bijdragen aan emotionele stress.

Diagnose:

- Kyo (leegte) in de Nier-meridiaan
- Jitsu (gestagneerd) in de Blaas-meridiaan, met spanningen in de onderrug.
- Spanning in het Hara-gebied, specifiek in de nieren en lage onderbuik.

Behandelde meridianen: (alle behandelingen duurden ongeveer een uur)

- **Behandeling 1 [1 april 2024]:** Focus op Nier- en Blaas-meridiaan. Doel: versterken van de Nierenergie en spanning in de onderrug verlichten, verbetering van slaap.
- **Behandeling 2 [14 april 2024]:** Toevoeging van de Milt-meridiaan om haar innerlijke fundament te verstevigen en goede zelfzorg te stimuleren. Blaas en Nier-meridianen opnieuw behandeld om de spanning verder te verminderen en het Kyo van de Nier te tonifiëren.
- **Behandeling 3 [30 april 2024] :** Nier- en Milt-meridiaan gecombineerd met Long-meridiaan om de blijvend het Kyo in de Nieren te voeden en de ademhaling te verdiepen. Gesprek gevoerd over zelfzorg en grenzen stellen en het doorbreken van de stilte en spanning tussen haar en har man. Tips gegeven en basis Long oefening voorgedaan en samen geoefend.
- **Behandeling 4 [15 mei 2024] :** Nier, Blaas en Lever-meridianen behandeld om het Kyo te voeden (Water) en de frustratie door werkstress te verlichten. Lever 3 toegepast in aanvulling op de Lever meridiaan. Voorgedaan hoe ze dit ook zelf kan doen om stress te verlichten.
- **Behandeling 5 [29 mei 2024] :** Nier-, Blaas- en Hartmeridianen behandeld om kalmte te bevorderen, Kyo in Water te tonifiëren en de slaapkwaliteit te verbeteren.

Observaties en reacties van de patiënt:

- **Na Behandeling 1:** Patiënte vond de eerste sessie spannend en was tijdens de sessie onrustig en alert. Voelde direct minder spanning in de onderrug en voelde verlichting, ademde direct dieper, maar sliep die nacht nog onrustig. Dagen erna kreeg ik een appje dat haar rug beter voelde.
- **Na Behandeling 2:** De Milt meridiaan voelde heel pijnlijk, omdat ze wat vocht vasthield. Ze meldde dat ze veel had moeten plassen na afloop. Ze had beter geslapen en minder rugpijn. Ze begon ademhalingstechnieken toe te passen die ik had voorgesteld. Dit helpt enorm.
- **Na Behandeling 3:** Patiënte gaf aan minder vermoeid te zijn overdag, maar merkte dat stress op het werk nog steeds zwaar woog. Ze gaf aan de tips over zelfzorg toe te passen met vallen en opstaan en ook dat ze actief bezig is met het beter grenzen stellen. Ze had een heel positief gesprek gevoerd met haar partner dat haar diepe opluchting en ontlading gaf. De lucht was tussen hen gezuiverd. Ze voelde weer een opening en beweging tussen hen. Ze gaf aan weer hoop te krijgen op verbeteren van het contact tussen haar en haar man.
- **Na Behandeling 4:** Ze voelde zich emotioneel stabiel, kon beter omgaan met de relatieproblemen omdat zij en haar man meer tijd maken voor elkaar en diepere gesprekken met elkaar hebben over wat ze voelen en hoe ze daar beiden op hun eigen manier mee omgaan. Haar man draagt meer bij in het huishouden en de opvoeding van de kinderen.
- **Na Behandeling 5:** Haar slaap verbeterde aanzienlijk omdat ze veel minder stress opbouwt en eerder aan de bel trekt. De rugklachten zijn verminderd en ze voelt zich energieke.

Eindconclusie: De patiënt ervaart na vijf behandelingen een afname van rugklachten, aanzienlijke verbetering in slaapkwaliteit en meer energie. Stress blijft een aandachtspunt, maar de inzichten uit de gesprekken past ze dagelijks toe. Ze zorgt beter voor zichzelf, praat meer met haar man en ze doen weer leuke dingen samen. Vervolgbehandelingen zullen zich richten op het verder ondersteunen van de Nier- en Hart-meridiaan, met aanvullende ademhalingsoefeningen, stressmanagement en persoonlijke groei. De Niermeridiaan voelde steviger en voller.

Persoonlijke ervaringen en leerpunten

Ik vond de eerste sessies moeilijk en spannend. Vooral omdat patiënte zich moeilijk kon overgeven. Gelukkig kreeg ik grip op mijn eigen spanning. Ik merkte ook dat ik van te voren al bedacht had wat ik wilde doen, en dat ik dan vaak tijdens de behandelingen geen of nauwelijks reacties zag. Ik heb dat opgemerkt en direct proberen aan te passen. Verder vond ik het super gaaf om toch al zo snel mooie resultaten te boeken. Mijn hoofd leeg maken en vooral op mijn gevoel afgaan is nog heel moeilijk. Je wilt toch graag direct iets bereiken of goed doen. Dit loslaten is een belangrijk leerpunt en pas ik actief en bewust toe in iedere sessie. Ik merk dat het dan direct beter gaat.