



**Fysiotherapie**  
Van Oeyen

**Medisch Centrum Stadswal**  
**Van Voorststraat 1**  
**6851 LT Huissen**

**Lemoen 14-A**  
**6852 DS Huissen**

**Telefoon: 026-325 38 53**  
**info@fysiotherapievanoeyen.nl**  
**www.fysiotherapievanoeyen.nl**

**MOBILIZING AWARENESS®**  
**- CHRONISCHE PIJNKLACHTEN -**



**Fysiotherapie**  
Van Oeyen

**MOBILIZING AWARENESS®**  
**- CHRONISCHE PIJNKLACHTEN -**



**www.fysiotherapievanoeyen.nl**  
**026 - 325 38 53**

## Mobilizing Awareness®

Mobilizing Awareness® (MA®) is een techniek van Servaas Mes die zijn oorsprong heeft uit de somatische theorieën van Thomas Hanna. Tijdens een behandeling met deze techniek ga je samen opzoek naar de vergeten spieren om je lichaam weer in balans te brengen. Jij, je brein en je lichaam worden zich weer bewust van de mogelijkheden die je hebt als persoon in het bewegen maar ook in je leven.

### Wat is Mobilizing Awareness®?

**“Een totaaltherapie, die zowel fysiek als mentaal betreft bij het herstel”**

Kort gezegd, Mobilizing Awareness® is bewust bewegen. Bij deze behandeltechniek ga je met aandacht bewegen. Je laat je hersenen werken om zo optimale beweegpatronen te creëren.

MA® is een therapievorm, die pijnvrij is en voor iedereen toegankelijk: van jong tot oud, van mensen die nauwelijks nog kunnen bewegen tot topsporters. MA® gaat uit van natuurlijke bewegingspatronen, het grijpt terug op de natuurlijke manier van bewegen, zoals wij die leerden in onze eerste levensjaren. Het gaat om “de totale mens”: het gehele systeem van communicatie tussen hersenen, ruggenmerg, spieren en gewrichten. Als kind hebben we een natuurlijk en vrij bewegingspatroon. Bij het ouder worden krijgt iedereen te maken met fysieke en psychische trauma's, hoe groot of hoe klein dan ook.

Dit kan door van alles komen: van het verstuiken van een enkel tot een open hartoperatie, van kleine teleurstellingen tot grote verliezen. Ons beweegpatroon kan hierdoor verstoord raken en kan leiden tot, vaak onbewust, aanpassingen in je bewegingsgedrag (compensatie). Soms herstellen deze aanpassingen niet vanzelf wanneer de pijn of de spanning weg is.

### How “Emotion changes motion” and “Motion changes emotion”

Voel jij je vervelend of heb je veel stress, dan heeft dit invloed op hoe je spieren reageren en hoe je beweegt. Je wordt stijver en krijgt pijn, misschien op dezelfde plek, misschien telkens ergens anders.

In het geval van aanpassingen van het bewegingspatroon door een “trauma”, leren we onszelf onbewust een ander patroon aan (compensatie). Een trauma kan van alles zijn: pijn, kneuzing, breuk, schrikreactie (zoals stijf staan van de schrik), angst om te bewegen (toch maar niet steunen op het pijnlijke been), verschillende versterkte emoties (verdriet, pijn, angst, blijheid). Door het natuurlijke beschermingsreflex van het lichaam spannen onze spieren (vaak heel subtiel) zich na de eerdergenoemde trauma's aan. Het kan zover gaan met de verstoring van de natuurlijke manier van bewegen dat je “vergeet” hoe je normaal beweegt of hoe je bewoog voor het trauma. Zo kan het veranderde beweegpatroon jaren blijven bestaan.

Als het trauma voorbij is, ‘vergeten’ we onze spieren vervolgens weer los te laten. Hierdoor blijven deze dus aangespannen. We krijgen een verminderd gevoel over die spieren en er ontstaat een situatie dat we onze spieren niet goed meer kunnen aansturen. Ze gaan pijn doen en onze bewegingsmogelijkheden worden kleiner. Ook wordt in ons brein de beweging gekoppeld aan de pijn, zonder dat er echt iets kapot is. Bewegingen vanuit de MA® spelen hierop in. Je gebruikt je brein samen met je aandacht om weer controle te krijgen over deze ‘vergeten’ spieren. Dit kan in samenwerking met een therapeut of door zelf met aandacht een reeks oefeningen te doen die het lichaam weer in balans brengt.

### Behandeling

Tijdens een behandeling gaan we aan de slag met het bewust aanspannen en ontspannen van specifieke spieren en spiergroepen. Bij deze bewegingen worden, door de samenwerking van de therapeut en de patiënt, spieren en gewrichten in een keten bewogen en worden de spieren volledig op lengte gebracht worden. Ook de ademhaling wordt hierbij betrokken. Je kunt beter ontspannen en vrijer en efficiënter bewegen en ademen. Ook wordt er gekeken hoe je houding en beweegpatroon is. Als huiswerk krijg je een aantal bewegingen mee die je makkelijk 's ochtends of 's avonds kunt doen. Hierdoor zal je je lijf op een andere manier ervaren. Een nieuw patroon krijg je niet zomaar ingeslepen, dat kost wat tijd en inzet van jezelf.

