

Introductie

Mijn naam is Tineke Benedict en ik werk vanuit mijn praktijk 10TOE Voetreflextherapie in Valkenswaard. Voetreflexologie is mijn passie en mijn werk. Iedere cliënt is uniek, iedere behandeling is anders, maar er is één rode draad die mijn werk kenmerkt: persoonlijke aandacht, maatwerk en werken vanuit mijn hart. Speciaal voor mensen die geraakt zijn door kanker heb ik me verdiept in OncoReflex®. Deze vorm van voetreflexologie vraagt om extra zorgvuldigheid, zachtheid en vooral: het afstemmen op het moment. Geen standaard protocol, maar telkens kijken: wat heeft deze cliënt nu nodig?

Mijn motto voor cliënten met kanker is:

“Het enige wat voorspelbaar is, is dat alles onvoorspelbaar is.”

Dit motto werd bevestigd in de reis die ik maakte samen met een van mijn cliënten. In dit artikel deel ik die ervaring als casus.

De ontdekking van kanker

Mijn cliënte ontdekte tijdens haar vakantie dat er ‘iets’ in haar linkerborst zat. Op vakantie wil

je niet meteen het ergste denken, dus ze liet het los. Maar het verontrustend gevoel bleef, dat liet haar niet meer los. Terug thuis voelde ze opnieuw een verdikking en maakte ze een afspraak bij de huisarts.

Vanaf dat moment ging het snel.

Mammografie, echo, punctie en de volgende dag al de uitslag: borstkanker, type HER2-positief, met uitzaaiingen naar de oksel. Ze beschrijft dat moment als een klap: “Ik dacht dat mijn leven daar zou stoppen.”

Opvallend genoeg had ze vooraf geen pijnklachten gehad. Al in 2021 had ze iets gevoeld in haar borst en zelfs een mammografie laten maken, die toen goed leek. Nu achteraf hoorde ze dat er toen waarschijnlijk al ‘onrustige cellen’ aanwezig waren.

Het behandeltraject in het ziekenhuis

De reguliere behandelingen waren zwaar. Na de derde chemokuur ging het bergafwaarts: hoesten, slapeloze nachten, misselijkheid, pijnlijke ledematen en uitputting. Ze beschrijft zichzelf in die tijd als: “een hoopje ellende.” De bijwerkingen lieten diepe sporen na. Haar nagels zijn bros en er is lichte neuropathie in haar vingertoppen. Tot haar verbazing heeft ze vrijwel geen okselhaar en ze transpireert nauwelijks – iets dat in het ziekenhuis niet werd herkend als bijwerking.

Daarnaast kampt ze met oedeemvorming in borst en oksel, waarvoor ze maandelijks oedeemtherapie krijgt.

Mentaal en fysiek was het zwaar. Waar ze vóór de diagnose veel energie had, moest ze nu leren leven met vermoeidheid, concentratieproblemen en de noodzaak van rustmomenten.

De wens bij de start van OncoReflex®

Toen ze bij mij kwam, was ze klaar met de medische behandelingen en wilde ze haar lichaam verder ondersteunen bij herstel. Ze verlangde naar meer energie, minder stijfheid en ruimte om haar emoties te verwerken.



Ze had zelf ook al veel gedaan: gezonde voeding, bewegen en alcohol en koffie liet ze staan. Toch bleef de vraag knagen: “Ik leef gezond, ik zorg goed voor mijn lichaam ... waarom kreeg ik dan toch kanker?” Toen ze vraag voorlegde aan haar oncoloog antwoordde die dat het “domme pech of een foute celdeling” was.

Mijn analyse als therapeut

Bij de intake beluisterde ik haar verhaal, haar klachten en haar wensen. Omdat ik zelf ervaringsdeskundige ben, kon ik me goed inleven in haar traject. Dat zorgde voor herkenning, vertrouwen en openheid. Ik besloot het behandeltraject op te bouwen in lagen: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. OncoReflex® vraagt om afstemmen in het moment. Wat kan en mag nu? Wat helpt haar vandaag?

De behandelingen in stappen

1. Emotioneel niveau

Ik begon met een massage voor emotionele stabiliteit. Bij kanker spelen angst en trauma vaak een grote rol. Door hier aandacht aan te geven, kwam er ruimte voor ontspanning en verdere genezing.

2. Fysiek niveau

Daarna volgden massages gericht op lever, galblaas en spijsvertering. Ook de HPA-as, epifyse en insomniapunt kregen aandacht. Ik werkte zacht, met uitzondering van een paar punten die steviger mochten.

3. Fysiek herstel

De milt, maag en alvleesklier kwamen aan bod. Dit hielp haar (spijs)vertering en ondersteunde de opname van energie.

4. Emotioneel vervolg

Een hormoonmassage met nadruk op epifyse en schildklier, gecombineerd met reiki op het oplaadpunt. De hormoonmassage voor verdere opbouw van haar energieniveau. De schildklier om de stofwisseling in haar cellen te bevorderen.



Bij het in balans brengen van haar hormonen kan er ook balans komen tussen hoofd en hart. Nadruk op de epifyse in verband met haar wisselend slaapritme en om haar immuunsysteem te ondersteunen.

5. Mentaal niveau

Een auramassage hielp om ruimte te geven aan haar mentale processen en rust in het hoofd te brengen.

6. Spiritueel niveau

Polariteitsmassage en later een metamorfosemassage, symbool voor een nieuw begin.

In totaal hebben we samen zeven sessies gedaan. De achtste sessie - een afrondende behandeling- kon helaas niet doorgaan omdat de kanker op een andere manier terugkwam.

Reacties van de cliënt

De reactie na een sessie was vaak bijzonder. Soms zei ze meteen op de behandeltafel: “Heel fijn! Wat heb je gedaan? Je deed ‘niets’ en toch gebeurde er van alles. Het voelde zo liefdevol en ontspannend.”

Na enkele behandelingen merkte ze verrassende veranderingen:

- Minder stijfheid: de ochtendstijfheid verdween volledig.
- Meer energie: ze kon weer een weekend met vriendinnen doorbrengen zonder uitgeput te raken.
- Beter slapen: vaak viel ze op de behandeltafel al binnen enkele minuten in slaap.
- Bewuster leven: ze nam vaker rustmomenten en overschreed minder vaak haar grenzen.

Ze benoemde ook dat haar relatie en werk veranderden. Ze durfde meer haar plek in te nemen, beter voor zichzelf te zorgen en minder automatisch te leven voor anderen.

Praktische adviezen

Naast de behandelingen gaf ik haar kleine oefeningen mee:

- Vanuit een zitpositie met de voeten stevig op de grond de handen onder de billen vandaan schuiven – een manier om uit het hoofd en in het lichaam te komen.
- Visualiseer. Neem bij tinnitus en drukte in het hoofd, een douche of visualiseer dat de spanning tijdens het douchen wegspoelt. Breng tijd door in de natuur of visualiseer dit als het teveel gevraagd is.
- Reiki en ontspanningsoefeningen om beter in slaap te komen.

Deze eenvoudige tips hielpen haar om ook thuis grip te krijgen op de onrust in haar lichaam en geest.

Resultaten op langere termijn

Bij de start gaf ze zichzelf fysiek een 4 à 5 en mentaal een 7. Na vijf massages scoorden die beiden een 8. Ze werkte inmiddels weer zes uur per dag en kon zich veel beter concentreren.

Ze leerde haar grenzen beter bewaken en merkte dat ze sneller herstelde als ze een keer te ver was gegaan. Rustmomenten werden bewuster gekozen, maar ze had er minder van nodig.

Haar conclusie: “Het gaat met mijn lijf heel goed, maar mijn hoofd kan het soms nog niet bijhouden.”

Woorden van de cliënt

Mijn cliënte schreef zelf een prachtige terugblik op haar eerste ervaring bij 10TOE. Een stukje hieruit:

“Wat een warm welkom en wat een fijne energie! Tineke plaatst mij volledig in het middelpunt. Haar behandelingen zijn spiritueel zonder zweverig te zijn. Heel bijzonder om te mogen ervaren.

Ze werkt vanuit haar hart en doet dat bijzonder goed. Ga zo door!”

Voor mij persoonlijk was dit een cadeau om te ontvangen. Het verwoordt precies hoe ik mijn praktijk wil neerzetten: met aandacht, liefde en maatwerk.

Reflectie

De reis die je samen maakt met iemand die geraakt is door kanker, gaat veel verder dan een behandeling alleen. Het is een proces van luisteren, afstemmen, veiligheid bieden en telkens kijken wat er op dat moment nodig is. OncoReflex® is geen protocol. Het is maatwerk, afgestemd op de unieke mens die voor je zit.

Ik ben dankbaar voor de openheid van mijn cliënten en de bijzondere effecten die ik zie ontstaan. Iedere behandeling is anders, iedere reactie verrassend. En telkens weer ervaar ik dat reflexologie zoveel meer is dan werken op voeten: het is werken met het hele mens-zijn.

Tot slot

Deze casus laat zien hoe voetreflexologie kan bijdragen aan het herstel en de kwaliteit van leven na kanker. Niet als vervanging van reguliere zorg, maar als aanvulling die ruimte geeft aan lichaam, geest en ziel.

Voor mij blijft het een eer en een geschenk om cliënten op deze weg te begeleiden.