



Geachte patient(e),

Met dit infoblad wil ik u informeren over de behandelingsmethode **Funktionele Osteopathie en Integratie®**, waarmee u behandeld wordt.

Wat is FOI®?

De FOI® gaat er van uit, dat alle gewrichten in het menselijk lichaam met elkaar in verbinding staan. Als één gewricht niet optimaal functioneert, dan heeft dit op alle andere gewrichten invloed. Als het lichaam deze storingen niet meer compenseren kan, zullen zich ergens in het lichaam klachten ontwikkelen. De oorzaak van de pijn is echter altijd ergens anders te zoeken als in de pijnlocatie.

U doet het licht ook niet aan de lamp aan, maar met een schakelaar!!

Uw therapeut zoekt naar de schakelaar om uw pijn uit te schakelen.

Waar zit de schakelaar?



De schakelaar om de pijn uit te schakelen, is nooit in de regio waar de pijn zich bevindt. Soms is hij zelfs ver weg van de pijnregio:

- Een tennisarm kan b.v. ontstaan als één van de beide knieën niet goed functioneert.
- Hoofdpijn ontstaat heel vaak als het bekken een verkeerde stand heeft.

In heel veel gevallen hebben we met meerdere schakelaars te maken. Deze staan echter ook weer met elkaar in verbinding, en wel altijd volgens een bepaald systeem.

Dit systeem is datgene wat we in de FOI® onderzoeken en behandelen.

Het onderzoek

Uw therapeut stelt u eerst enkele vragen. Hiermee krijgt hij meestal al een goed beeld over welke systemen bij u niet goed functioneren. Met het aansluitende onderzoek vindt hij de schakelaars, die met elkaar in verbinding staan.

De behandeling

In eerste instantie zal uw therapeut met de behandeling van de wervelkolom beginnen. De wervelkolom is eigenlijk altijd de centrale as in het lichaam, waarom zich alles draait. Daarom moet deze altijd als eerste worden behandeld.

U moet zich er niet over verbazen, dat uw therapeut niet het pijngebied als eerste behandelt.

Dat is dan ook de reden, waarom u na de eerste behandeling misschien nog geen verbetering merkt. Als de wervelkolom weer goed functioneert, zal uw therapeut het pijnlijke gebied steeds meer „benaderen“.



Het pijnlijke gewricht is in principe altijd de laatste schakel in de keten.

Met de systematische opbouw van uw behandeling, zorgt uw therapeut voor een effectievere en snellere verbetering van uw klachten, in vergelijking met andere behandelingsvormen.

Wat doet uw therapeut eigenlijk?

De therapeut doet in principe 3 verschillende dingen:

- Hij corrigeert de stand van de botten t.o.v. elkaar.
- Hij corrigeert de drie.dimensionale beweeglijkheid van de gewrichten.
- Hij corrigeert de spierspanning.

Zijn er contra-indicaties?

Het antwoord is definitief „**NEE**“.

De behandelingstechnieken van de FOI® zijn zo zacht , dat uw lichaam daarvan geen schadelijke werking ondervindt, in tegenstelling tot het harde manipuleren.

Ziektebeelden als hernia en artrose zijn zelfs positief te beïnvloeden.

Alle klachten op grond van functionele problemen zijn met deze methode goed te behandelen.

Welke reacties kunt u verwachten?

- In sommige gevallen kan er gedurende 2 á 3 dagen een soort spierpijn ontstaan.
- Meestal voelt men zich „losser“.
De pijn is niet altijd direct beter.
- Als de pijn beter is, kan deze na 2 tot 3 dagen weer optreden. Dit betekent echter niet, dat de behandeling niet geholpen heeft.
- Andere klachten kunnen zich met de behandeling ook verbeteren, zoals slaapstoornissen, maagklachten of klachten met uw stoelgang.

Wat kan ik zelf doen om de behandeling te ondersteunen?

- U moet na elke behandeling tenminste een kwartier wandelen.
- Belastende sporten, zoals tennis joggen of golf mogen de eerste 2 dagen niet beoefend worden.
- Ook zwaar tillen en stofzuigen zijn geen goede bezigheden in de eerste dagen na de behandeling.
- Walking of Nordic Walking zijn daarentegen zeer aan te bevelen.
- Een specifieke trainingstherapie kan daarnaast zeer ondersteunend werken.

Hartelijke groeten,

**Uw F.O.I fysiotherapeut,
Alice de Jong**