

REFLEKSOLOGI - informasjon til klienter

Hvem kan ha nytte av refleksologisk behandling?

En refleksolog behandler ikke en diagnose, men kan hjelpe personer som har diagnoser, og selvsagt personer uten diagnoser. Vi har erfart at refleksologisk behandling kan gi god effekt ved følgende tilstander:

- allergier
- stress
- søvn plager
- infertilitet
- muskel og skjelett plager
- fordøyelse plager
- energimangel
- psykiske plager

Kontraindikasjoner og bivirkninger.

Der er viktig at du forteller refleksologen om hvilke medisiner du bruker og din generelle sykdomshistorie. Dette vil ofte starte med utfylling av et klienskjema. Det er noen tilstander som det må tas visse forholdsregler til, så det er viktig å være nøye med dette. Husk at refleksologen har samme taushetsplikt som annet helsepersonell.

Noen kan få blåmerker av behandlingen. I enkelte tilfeller kan det også oppleves at hud blir skrap opp, og at det derfor blir svie.

Smerte.

I mange tilfeller kan refleksologisk behandling være smertefull. For noen av behandlingsteknikkene er effekten proporsjonal med smerten den gir. Det er mulig å oppnå gode resultater også ved mindre hard behandling, men da vil det ofte kreves flere behandlinger. Det er viktig at du som klient gir tilbakemelding til terapeuten om hva som er din terskel for smerte, slik at dere kan finne den optimale balansen. Det skal aldri være slik at du gruer deg til din neste behandling!

Selvhjelp.

Din terapeut vil i mange tilfeller gi deg råd om hva du kan gjøre for å bedre din tilværelse. Det er viktig å følge disse rådene, selv om de i noen tilfeller kanskje kan virke banale. Her er noen råd som alle vil ha godt av å følge:

- Gå mest mulig uten sko og sokker, både ute og inne.
- Når du pusser tennene, puss også over tungen.
- Tøy og bøy hender og fingrer. Klikkelyden som noen får er ikke farlig.

Medisiner.

En refleksolog er ingen lege. Derfor er det viktig at du ikke endrer på dosering av medisiner som er foreskrevet av lege, selv om du får refleksologisk behandling for de samme problemene som medisinene skal hjelpe for. Er du

usikker på noe i denne sammenheng, kan du be din lege om å ta kontakt med din refleksolog.

Antall behandlinger.

Det er i utgangspunktet umulig å si noe om hvor mange behandlinger du trenger for å bli kvitt dine plager. Dette er avhengig av din alder, hvor lenge plagen har eksistert og din generelle helsetilstand. Den enkelte refleksolog vil ofte likevel kunne si noe om hvor mange behandlinger som har blitt brukt på andre klienter med lignende tilstander for å få rettet på problemet. Dersom du ikke kjenner at din totale helsetilstand er blitt bedre etter tre behandlinger kan det være at refleksologi ikke er den rette behandlingsmetoden for deg. Om det ikke er noen endringer i hovedproblemet ditt kan det likevel være nyttig å fortsette med behandlingen dersom det er en positiv utvikling i forhold til andre problemer.

Etter behandlingen.

Drikk mye vann i etterkant av en refleksologisk behandling. Reaksjonene etter en behandling kan være svært forskjellig fra person til person. Blant de mest kjente reaksjonene er tørste, svimmelhet, tretthet, hyppig vannlating og nummenhet. Det problemet som behandlingen var rettet mot kan i noen tilfeller også bli forbigående forverret.

Det er uproblematisk å kombinere refleksologi med andre alternative terapier.