

## ROLFING

### WAT IS HET?

Rolfing is een bijzondere vorm van manuele therapie, genoemd naar de Amerikaanse biochemicus en fysioloog die deze behandelingsvorm ontwikkelde: dr. Ida Rolf (1896-1979). De behandeling concentreert zich voor een belangrijk deel op een intensieve massage (krachtige druk met vingers, knokkels of elleboog) van de bindweefselvliezen (fascia) om de spieren.

versneld afgevoerd. Terwijl vaak allerlei in het bindweefsel opgeslagen spanningen en emoties vrijkomen. Gevolg: nieuwe levenslust en energie.

### WAT ZIJN DE EXTRA'S BOVEN ANDERE MANUELE THERAPIEËN?

Bij andere manuele therapieën staan de spieren en gewrichten centraal, bij Rolfing ligt de nadruk op een behandeling van het

bij veel emotionele/psychische klachten, zoals verdriet, depressiviteit, lusteloosheid, minderwaardigheidsgevoelens, stress en bij spanningspijnen in nek, hoofd en buik.

### VOOR WIE NIET?

Rolfing is geschikt voor iedereen, zowel jong als oud.

### WELKE ACHTERGROND HEBBEN DE BEHANDELAARS?

Een volleerd Rolfingtherapeut (Certified Rolfer) heeft met goed gevolg de speciale Rolfing-opleiding afgesloten. Dat kan in de VS zijn, maar ook de European Rolf Association (ERA) in München verzorgt opleidingen. Verder worden er officiële trainingen georganiseerd in Australië, Brazilië en Japan.

### WANNEER KAN IK RESULTAAT VERWACHTEN?

De behaalde resultaten zijn sterk afhankelijk van de ernst van de klachten, maar het merendeel van de cliënten zegt al na enkele sessies minder pijn te hebben en zich vitaler te voelen.

### WAT ZIJN DE KOSTEN?

De tarieven voor Rolfing zijn vrij en kunnen van therapeut tot therapeut verschillen. Het uurtarief ligt gemiddeld rond de € 65,-. Enkele zorgverzekeraars vergoeden Rolfing (deels) via hun aanvullende pakket.

### WAAR KAN IK TERECHT?

Een gecertificeerd Rolfingtherapeut, ook wel Rolfer genoemd, vindt u in Nederland via het internationale [www.rolf.org](http://www.rolf.org). België kent, voorzover bekend, nog geen Rolfingtherapeuten.

EEN ARTIKEL OVER FASCIATHERAPIE  
VERSCHEEN IN GEZONDNU 12-2006,  
PAGINA 31. U KUNT HET DOWNLOADEN  
VIA [WWW.GEZONDNU.NL](http://WWW.GEZONDNU.NL)

# Rolfing stretcht de bindweefselvliezen, modelleert en maakt verklevingen los

Eerst rond de borst en in de nek en daarna, van top tot teen, het hele lichaam. De spieren worden in de volksmond meestal aangewezen als de oorzaak van houdings- en bewegingsproblemen en pijn. Maar in de praktijk blijkt vaak dat bij dergelijke klachten het bindweefselvlies óm de spieren de boosdoener is. Dat is dikwijls verkleefd of zit te strak gespannen. Dr. Rolf ontdekte dat het bindweefselvlies rond de spieren vervormbaar en kneedbaar is.

### HOE WERKT HET?

Tijdens een Rolfingbehandeling wordt, met behulp van een soort dieptemassage, het bindweefselvlies om de spieren 'losgemaakt'. Daardoor krijgen de in dit bindweefselvlies liggende spieren meer ruimte en worden ze soepeler en langer gemaakt. Als gevolg daarvan zal de cliënt zich makkelijker kunnen bewegen, beter rechtop gaan staan en zowel lichamelijk als geestelijk een heerlijk ontspannen gevoel krijgen. Bovendien worden door deze dieptemassage allerlei in het bindweefsel opgeslagen giftige afvalstoffen

bindweefselvlies (fascia) óm de spieren. Rolfing is, in tegenstelling tot fasciatherapie, een manipulatieve therapie die de bindweefselvliezen stretcht, modelleert en verklevingen losmaakt. Rolfingtherapeuten maken gebruik van de zwaartekracht: alleen als de mens naar een rechtopstaande houding wordt gemodelleerd, verdwijnen klachten en vloeit de zwaartekracht door het lichaam. Een Rolfingbehandeling bestaat uit tien opeenvolgende, wekelijkse sessies van elk anderhalf uur waarbij systematisch volgens een protocol verscheidene lichaamssegmenten op hun plaats worden gebracht. Elke behandeling is weer anders.

### BIJ WELKE AANDOENINGEN IS HET EFFECTIEF?

Bij stijfheid van spieren en gewrichten, rsi, 'slijtage' van rug, nek en heupen, ischias, stoornissen in de lichaamshouding (inzakking of verkromming van de wervelkolom), bij sportblessures (tennisarm, voetbalknie) en na een ongelukkige valpartij of een verkeersongeluk (whiplash). Daarnaast