

In de overgang, gemiddeld zo rond de leeftijd van 50 jaar, raakt een vrouw na vele jaren haar menstruatie ritme kwijt. Ook andere ritmes gaan haperen, hartkloppingen en slaapstoornissen komen in deze periode regelmatig voor. Moeheid en concentratieverlies kunnen optreden (dit vaak als gevolg van het slechter slapen tgv nachtelijke opvliegers) als ook emotionele labiliteit, gewrichtsklachten en spierpijn. Problemen met de blaas: vaker plassen en moeite met ophouden. En natuurlijk de beruchte zweetuitbarstingen, de opvliegers.

Door het wegvallen van de menstruatie wordt de verbinding, het contact met je lichaam losser. Je probeert op allerlei manieren vat te houden op je lichaam, spieren gaan verkrampen, gewrichten gaan pijn doen, de zweetklieren die aan het lichaamsoppervlak liggen worden uitgeknepen. De spanning van de sluitspier van je blaas is niet meer stabiel. Je probeert in een nieuwe verhouding met je lichaam te komen.

Wat kun jezelf doen?

Je kunt bewust proberen andere ritmes aan te brengen of te versterken. Waar vraagt jouw protesterende lichaam om? Je wordt ouder, je lichaam laat het af en toe afweten, je kinderen gaan het huis uit, dit vraagt naar het zoeken van een nieuwe balans. Wat vertelt je lichaam je, om welk ritme vraagt het? De warmte van de opvliegers laten je de kracht zien die er nog in je lichaam aanwezig is!

Behoud je humor en zorg goed voor jezelf. Je hebt je kwalen en buien maar bent ze niet. Realiseer je dat je als vrouw na de overgang meer mens bent geworden. Als de vrouwelijke hormonen niet meer de boventoon voeren, krijgen de mannelijke hormonen de kans zich te manifesteren! De vrouwelijke hormonen die in de periode van zwangerschap en het grootbrengen van je kinderen de boventoon voeren, de zorghormonen, gaan een mindere rol spelen. De mannelijke hormonen kunnen nu je eigen kracht en doelgerichtheid in het leven weer beter vorm geven.

Iedere fysiotherapeut weet dat weerstand opzoeken, zweten en spierpijn, ook weer de weg opent naar meer kracht en mogelijkheden. De ritmische massage vanuit de antroposofische fysiotherapie kan je helpen weer een nieuw eigen ritme te vinden. De massage kan je helpen weer een steviger contact met je lichaam te krijgen zodat je spieren minder hoeven te verkrampen. Bekkenbodemoefeningen kunnen je helpen de juiste spanning in het bekkengebied te vinden zodat je meer vat krijgt op je urineverlies. Bekkenbodemoefeningen maken je ook steviger in het onderlichaam waardoor verzakkingen minder kans krijgen. Blaastraining kan je helpen weer vat te krijgen op je blaas bij vaak plassen, je geeft de regie niet uit handen maar pakt hemzelf weer!

Regelmatig sporten of wandelen in de buitenlucht is belangrijk (minstens een half uur per dag). Het houdt de spieren soepel en de gewrichten beweeglijk. Ook stimuleert het de aanmaak van botweefsel dit i.v.m. ontkalking tgv hormonale verandering. Belangrijk is dan wel belast te bewegen, d.w.z. dat het lichaam zijn eigen gewicht draagt, dus bv dansen, wandelen, hardlopen, touwtje springen, traplopen. Maar niet bv fietsen of zwemmen, dit geeft geen stimulans aan het bot nieuw weefsel aan te maken, wel geeft het ontspanning, een betere conditie, en soepele spieren en gewrichten. Daarnaast blijken roken en koffiedrinken een duidelijke invloed te hebben op de botafbraak. Beide werken "wakkermakend" op het zenuwstelsel en beïnvloeden van daaruit de opbouwende werking vanuit het stofwisselingsgebied. Op zoek dus naar andere rustbrengers en oppeppers.

Zoals de aasgieren zachtjes  
Op de takken van een boom landen,  
Maar de hele boom doen schudden als ze wegvliegen,  
Zo sluipen veel dingen ongemerkt ons leven binnen,  
Maar verlaten ons weer met kracht.  
Kijk uit en wees opmerkzaam  
Op de dingen die je met geweld verlaten.  
Ze zijn de voorboden van groei.

“De verborgen kracht van het licht”: Mansukh Patel.

Literatuur: Johanna Priester, Vrouwenzaken.  
[www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl)

Gezichtspunt nr. 32 zie ook