

## De Chi-Vitalizer voor mensen met een dwarslaesie?

### Waarom de Chi-Vitalizer?

Deze machine heeft een aantal kwaliteiten die een gunstige uitwerking hebben voor iemand met een dwarslaesie. Mensen met een dwarslaesie vormen een grote klantengroep voor de chi-vitalizer. De doelgroep weet zelf het beste dat een dwarslaesie meer is dan alleen het niet kunnen bewegen van een gedeelte van je lichaam. Ik heb zelf geen dwarslaesie, maar heb wel veel mensen gesproken die zowel een dwarslaesie hebben als een chi-vitalizer. Onderstaande aanwijzingen heb ik uit mijn gesprekken met mensen met een dwarslaesie ontwikkeld. Bedenk wel dat ieder mens verschillend is. Geen dwarslaesie is het zelfde. Onderstaande wenken zijn dan ook niet meer dan een algemene richtlijn. Voor verbeteringen of aanvullingen van ervaringsdeskundigen houd ik mij aanbevolen.

### Wat doet de chi-vitalizer met u:

De chi-vitalizer schudt de benen heen en weer in een vrij hoog tempo. Hierdoor komt het gehele lichaam in een soort van vissenstaart-beweging. Het gevolg hiervan is dat de doorbloeding van het lichaam sterk wordt opgejaagd. Zo sterk zelfs dat na het stoppen van de machine je tintelingen door het gehele lichaam kunt voelen. Verschillende mensen met een volledige dwarslaesie hebben mij gemeld dat zij de tintelingen ook in hun benen voelen. Deze sterke doorbloeding is verantwoordelijk voor veel van de effecten. De benen worden beter doorbloed en zijn daardoor warmer. De spasmen nemen sterk af nadat zij de eerste weken wat zijn toegenomen. De stoelgang verbetert sterk door massage van de darmen. Medicijnen daarvoor kunnen veelal gestopt worden

### Waar zet je de Chi-Vitalizer?

Het best kan men de machine gebruiken op een harde ondergrond. Het eenvoudigst is dan op de grond op een matje. De machine staat stevig en de ondergrond is niet te zacht. Met een dwarslaesie is dat niet zo eenvoudig. De vraag of het ook op een bed kan zou ik normaal gesproken met nee beantwoorden, maar veel mensen met een dwarslaesie doen dat wel en het werkt dus ook. De machine kan niet zomaar op een matras staan. Zeker niet op een anti

decubitusmatras. Die is veel te zacht. De machine laat in een hoog tempo de benen heen en weer bewegen. Daar komen grote krachten bij vrij. De machine gaat dan ook sterk in de matras drukken. Het gevolg daarvan is dat de machine heen en weer gaat en niet het lichaam. Een plank kan hier veelal uitkomst bieden. Een vrij grote plank die over een groot oppervlak op het bed ligt. Er zijn ook mensen die een kastje aan het voeteneinde hebben gezet. Je moet dan wel naar het voeteneinde schuiven om met je enkels in het apparaat te kunnen komen. Ook heb ik gehoord van mensen die een klaptafeltje aan het voeteneinde hebben gemaakt. Uitklappen, machine erop en schudden maar. Een harde matras is het beste omdat het de schudding het minst dempt, en het minst schuurt. Het schuren is alleen de eerste paar weken een probleem. Daarna is de doorbloeding zodanig toegenomen dat decubitus nauwelijks meer een probleem is.



### De snelheid

Je begint altijd rustig aan. Het lichaam moet even wennen. Door de goede doorbloeding worden er ook erg veel afvalstoffen in het lichaam losgemaakt. Deze afvalstoffen moeten de tijd krijgen om het lichaam via de nieren te verlaten. Veel drinken dus. Als het lichaam onvoldoende tijd krijgt om de afvalstoffen via de urine het lichaam te laten verlaten, zou hoofdpijn en/of misselijkheid kunnen ontstaan. Als alles goed gaat kan de snelheid bijvoorbeeld met 10 toeren per dag worden opgevoerd. Er kan afhankelijk van de gezondheid tussen de 80 en 100 toeren

per minuut gestart worden. Vanaf 130 met niet meer dan 5 toeren per dag meer. Boven de 130 kun je vooral gebruiken als je dat prettig vindt. De effecten nemen nog wel toe maar zijn niet evenredig met de toename van de snelheid. Dit is vooral het gebied waarin je moet experimenteren wat voor jou prettig is. Dat is voor iedereen verschillend.



## De tijdsduur

De tijdsduur is afhankelijk van wat je mechanisch aankan. Als je verder gezond bent en je je aan de snelheidswenken hierboven houdt kun je beginnen met 10 minuten per keer maximaal 2 keer per dag. Kijk vooral wat je prettig vindt en hoe het lichaam reageert. Sommigen komen in de eindsituatie uit op 5 minuten heel snel en anderen op 15 minuten wat langzamer. Ook het gebruik van de programma's is zelf in te vullen. Kijk wat je aangenaam vindt.

## Hoe lig je er op?

Zorg dat je eerst ligt en dat dan iemand je benen in de machine legt. Als je zittend



je benen in de enkelsteunen legt en je rolt over je billen naar achteren, dan blijken je benen te kort te zijn geworden. Hierdoor wordt de enkelsteen naar je toe getrokken. Het ligt niet prettig en het is niet goed voor de machine. Probeer tijdens het gebruik bij je zelf te zijn. Niet praten of met andere zaken bezig zijn. Alleen maar schudden, verder niet. Als de machine stopt blijf dan een paar minuten liggen, je kunt dan de tintelingen door het lichaam voelen. Kijk tot hoever ze komen. Daar waar het stopt zit een blokkade die na verloop van tijd door het gebruik verdwijnt. Als je helemaal niets voelt, geen zorgen, blijf toch een paar minuten liggen, je moet dan de tintelingen leren voelen. Dat komt vanzelf. Bij hogere snelheden worden de tintelingen sterker voelbaar. Na verloop van tijd kun je een energiegolf door je lichaam voelen gaan. Hier zijn wel de hogere snelheden (boven de 130 ) nodig. Drink altijd een glas water na het schudden, voor de afvoer van de afvalstoffen.

## De praktijkervaringen van Hans Lalkens

**Hans Lalkens: voormalig lid van de gehandicaptenraad, reiziger, journalist en fotograaf schreef het volgende artikel voor het blad Support na zijn kennismaking met de chi-vitalizer.**

Voor ik in 1978 in een rolstoel terecht kwam was ik gek op hardlopen. 's Avonds voor het slapen gaan nog even een kwartiertje, half uurtje door onze buurt die al donker was. Als ik daarna in bed lag, tintelden mijn benen nog van de inspanning, dus van de versnelde bloedsomloop. Bij mijn

eerste kennismaking met de chi-machine kreeg ik een déjà vu... Beelden uit 1978 en eerder kwamen op: het hardloop-gevoel in mijn benen was er weer!!! Met een dwarslaesie??? Met een dwarslaesie! Mijn hele lijf werd vanuit mijn hielen in een continue slangenbeweging gebracht, ik

voelde mijn ruggengraat rollen over de tafel waardoor hij gemasseerd werd; mijn hoofd lag heftig "nee" te schudden terwijl ik in mijn hoofd dacht: Ja! dit is goed... Toen ik met een lodderig hoofd rechtop ging zitten, voelden beide benen aan als slappe vaatdoeken: alle ongewenste spasticiteit was eruit. Alsof ik een eind gelopen had... Maar die lodderigheid duurde niet lang: toen ik weer in mijn rolstoel zat voelde ik een energie die in me was losgekomen die ik maar sporadisch tegenkom. Hooguit na 3 weken vakantie. De chi-machine is een massageapparaat dat mijn hele lijf (letterlijk) wakker schudt. Het apparaat masseert niet zelf maar beweegt de hielen heen-en-weer; het rolt

daarmee de belangrijkste energiesnelweg van mijn lichaam, die van het ruggenmerg, in een slangenbeweging los. Daardoor energie los komt en die energie wordt omgezet in eenvoudigweg goed functioneren tijdens de 16 uur per dag die ik wakker ben. Ik gebruik nu de chi-vitalizer elke dag een kwartier. En nu, in het voorjaar, kijk ik terug op een winter die ik beter ben doorgekomen dan alle 25 voorgaande tijdens welke ik in de rolstoel zat. Beter qua blaasfunctie, stoelgang, griep, enzovoort. Toeval? Misschien. Maar dan sluit ik mij aan bij de reclame van pindakaas van jaren terug: "Mama zegt dat het goed voor me is. Maar ik vind het gewoon lekker..."