

# Wat is EMMETT Therapie?

EMMETT therapie is een therapie die ontwikkeld en genoemd is naar de Australiër Ross Emmett. Het is een manuele therapie waarbij er zeer lichte druk wordt uitgeoefend op specifieke EMMETT-punten om pijn en ongemak te verminderen en spanning in het (spier) weefsel te normaliseren of te resetten.

Pijn en ongemak kunnen verrassend snel verminderen maar het helpt ook snel om beweging te verbeteren of gespannenheid en beperkte beweeglijkheid van spieren en gewrichten op te heffen.

Ross Emmett vergelijkt zijn techniek met de werking van een touchscreen van bijvoorbeeld een mobiele telefoon. Als je het telefoonscherm aanraakt op een specifieke plek en met de juiste druk dan activeer je een programma (app).

Als je in ons lichaam op de specifieke Emmett- punten (in de huid en net onder de huid) met de juiste druk drukt activeer je reflexen in ons lichaam die (spier) spanning normaliseren, houding en balans reguleren en pijn verminderen. Naast de directe invloed op de spierspanning en spierlengte kunnen deze punten ook het (spier) geheugen activeren en verbonden zijn met emoties.

Een zachte en korte aanraking is genoeg om een reflex te activeren. Ons zenuwstelsel heeft slechts korte tijd nodig (5 tot 30 seconden) om de informatie te verwerken en de juiste spanning en balans in ons lichaam terug te brengen.

## **De behandeling**

Emmett-therapie kan worden gegeven in zittende, staande of liggende houding, direct op de huid of door makkelijke kleding heen. De therapeut gebruikt drie tot zeven technieken met korte pauzes om het zenuwstelsel de kans te geven de informatie te verwerken en te reageren. De therapeut doet alleen wat nodig is om het doel te bereiken om overbehandelingen en overstimulatie te voorkomen. Een behandeling duurt zodoende tussen de 10 en 30 minuten.

Emmett therapie kan ook worden gecombineerd met andere behandelmethoden. Bij toevoegen van Emmett therapie aan een andere behandelmethode zoals bijvoorbeeld ademtherapie of training, kan een behandeling eventueel langer duren.

Ross Emmett hecht in zijn benadering zeer veel waarde aan zijn “Cameleon Approach”. Dit betekent dat Emmett therapeuten het vermogen hebben om te kunnen onderzoeken en behandelingen op maat te kunnen geven die precies aansluiten op de specifieke behoeften en overtuigingen van de patiënt.

## **Goede resultaten bij:**

- Alle spier- en gewrichtsklachten
- Verbeteren van lichaamsbalans
- Optimaliseren van de ademhaling
- Hoofdpijn en duizeligheid
- Kaakklachten
- Ontspanning bij stress – en gespannenheid
- Lymfoedeem
- Ondersteuning bij blaasfunctieproblemen en erectiestoornissen
- Regulering van orgaansystemen: lymfdrainage, spijsvertering etc.
- En veel, veel meer..

Herman Nederlof is advanced practitioner. Voor behandeling of vragen kunt u contact met Herman opnemen of uw vraag stellen per email [h.nederlof@cbtfysio.nl](mailto:h.nederlof@cbtfysio.nl)

