



Wat is de Perrin-techniek?

De Perrin Techniek™ probeert de balans in het autonome zenuwstelsel te herstellen door zachte behandeling van de wervelkolom en het hoofd (daar waar de autonome zenuwbanen verlopen) en door het stimuleren van de neurolymfatische drainage vanuit de hersenen en het ruggenmerg (het centraal zenuwstelsel). Hiervoor worden ontspannings- en drainagetechnieken in een bepaalde volgorde toegepast ter hoogte van het borstweefsel, de rug, de nek, de hals en het hoofd. De patiënt leert een aantal routines om de behandeling dagelijks thuis voort te zetten (zie 'De Perrin-techniek in de thuissituatie').

De Perrin-techniek is ontwikkeld door osteopaat en neurowetenschapper Dr. Raymond Perrin uit Engeland. Hij werkt al meer dan 30 jaar met deze behandelwijze met als doel symptomen van multisysteemziektes als ME/CVS en fibromyalgie te verminderen. Dr. Perrin is ervan overtuigd dat opgehoopte ontstekingsstoffen en andere toxines (schadelijke stoffen) in de hersenen en het ruggenmerg de oorzaak zijn van de diverse ernstige symptomen van deze, vaak nog lastig te begrijpen, aandoeningen. Het disfunctioneren van het autonome zenuwstelsel zou hierbij zowel oorzaak als gevolg zijn van een zich in stand houdende vicieuze cirkel. Dr. Perrin gaat ervan uit dat een dergelijk patroon eveneens te zien is bij long covid.

Toxines (schadelijke stoffen) kunnen het lichaam binnendringen in de vorm van virussen, bacteriën, parasieten en/of giftige stoffen uit de omgeving. Het lichaam kan echter ook zelf toxines produceren, door een overmatige productie van lichaamseigen stoffen. Deze lichaamseigen stoffen zijn in eerste instantie bedoeld om het immuunsysteem te helpen bij het bestrijden van infecties, ontstekingen en stress. Bij heftige of langdurige reacties kan een overproductie van deze lichaamseigen stoffen ontstaan waardoor ze toxisch worden.

In een gezond lichaam wordt het teveel aan toxines in de hersenen en het ruggenmerg afgevoerd naar de lymfevaten, waarna deze onschadelijk gemaakt worden door het lymfestelsel en de lever. Soms raakt deze afvoer ernstig verstoord wat kan leiden tot een ophoping van toxines in het centrale zenuwstelsel. Hierdoor kan er een verstoring optreden in verschillende delen van de hersenen en het ruggenmerg.

De Perrin-techniek in de praktijk

Tijdens de intake worden er vragen gesteld naar aanleiding van het intakeformulier en wordt er tijd besteed aan het geven van informatie over het (neuro)lymfatisch systeem en de redenen voor de behandeltechniek. Dit wordt gevolgd door een lichamelijk onderzoek waarbij onder andere gekeken wordt naar de beweeglijkheid van de wervelkolom, de spanning in de buik en in het hoofd, de lymfevaten van de thorax en het borstweefsel. Wanneer de fysieke tekenen aanwezig zijn welke een indicatie zijn voor een verstoorde neurolymfatische drainage, kan de Perrin-techniek een aangewezen behandelwijze zijn.

Omdat de borsten veel lymfeweefsel bevatten (zowel bij de vrouw als bij de man), is dit een belangrijk gebied voor het onderzoek en de eventuele latere behandeling. Mocht je het prettig vinden om iemand mee te nemen tijdens het consult, dan is dat uiteraard mogelijk.

Voor het onderzoek en de evt. latere behandeling van het borstweefsel, dient een toestemmingsformulier ondertekend te worden.



Na het onderzoek wordt een score tussen de 0 en 10 gegeven als indicatie van de ernst van de problematiek. Aan de hand van deze score kan een prognose worden gegeven wat betreft de duur van het behandelingstraject. Tijdens de intake wordt er wel onderzoek uitgevoerd, maar zal er nog niet behandeld worden.

Een Perrin-behandelingstraject is geen snelle oplossing maar vergt geduld. Vaak zijn de klachten al jarenlang aanwezig voordat de behandeling start. Het normaliseren van het lymfatisch stelsel en het sympathisch zenuwstelsel vraagt tijd, regelmatige behandeling in de praktijk en dagelijkse routines in de thuissituatie. In de meeste gevallen zal de eerste drie maanden wekelijks een behandeling nodig zijn. Wanneer de symptomen gaan verbeteren, zal de tijd tussen de behandelingen worden uitgebreid.

De behandeling is gericht op manuele stimulatie van de drainage van de toxines uit het centrale zenuwstelsel. Dit gebeurt met zachte strijkingen (massage-bewegingen) van het borst- en halsweefsel richting beide sleutelbeenderen, de plaats waar de lymfe afvoert naar de grote aderen. Via de bloedvaten bereikt de inhoud uiteindelijk de lever, het orgaan wat de toxines onschadelijk maakt waarna ze door het lichaam worden uitgescheiden. Zachte manuele behandeling van het hoofd en de wervelkolom met de omliggende spieren stimuleert de gewenste richting van de lymfedrainage nog meer, waardoor uiteindelijk de functie en de gezondheid van het lichaam zal kunnen verbeteren.

De Perrin-techniek in de thuissituatie

De thuish technieken vormen een belangrijk onderdeel van de Perrin-behandeling. Het belangrijkste doel van de thuisroutines is het verbeteren van de afvoer van toxines vanuit de hersenen en de wervelkolom naar het lymfatisch stelsel. De Perrin-techniek vraagt de volgende inzet:

- 3x per dag een eenvoudige beweeg oefening voor de wervelkolom
- 3x per dag toepassen van koude-warmte compressen op de wervelkolom
- 1x per dag (voor het slapengaan) een zelfmassage-routine
- Evt. 3x per dag een adem oefening

Dit komt neer op een tijdsinvestering van vier keer per dag minder dan 15 minuten per keer.

Het is belangrijk dat de thuish technieken op de juiste manier worden uitgevoerd. Om die reden zijn er hulpvideo's gemaakt die de technieken helder en stap voor stap voordoen. De hulpvideo's staan op de website www.theperrintechnique.com onder 'self help guide'.

Verder geeft de Perrin-techniek algemene adviezen wat betreft leefstijl, voeding en supplementen (gericht op het verminderen van de belasting op het lichaam en het ondersteunen van het immuunsysteem, de zenuwfunctie en de energieproductie).

Voor meer achtergrondinformatie over de Perrin-techniek, het (neuro)lymfatisch systeem, het autonome zenuwstelsel, algemene adviezen en de uitwerking van de thuisroutines: Praktijk Hoog Huizen heeft een (gratis) handboek samengesteld welke op verzoek per mail toegestuurd zal worden.