

Vaak zijn we gewend om pijn als een signaal te registreren en nemen we aan dat er op die plek iets mis is. Daar vestigen we tijdens de behandeling dan ook de aandacht op. Soms is dit echter niet de meest effectieve behandeling en ligt de oorzaak elders.

Fascie

EEN FASCINEREND EN BELANGRIJK BINDWEEFSEL

Ooit hoorde ik de uitspraak: 'Het zijn de slachtoffers die om hulp roepen, niet de daders'. Want ondanks dat een gebied pijn doet, hoeft deze niet altijd de oorzaak van de pijn te zijn. Hoe dat komt? Doordat in ons lichaam alles met elkaar in verbinding staat. Via de spieren, botten, gewrichten, zenuwbanen, bloedvaten, meridianen en de fascie. Een verhoogde spierspanning ter hoogte van de nekwerfels kan bijvoorbeeld een zenuwinklemming ge-

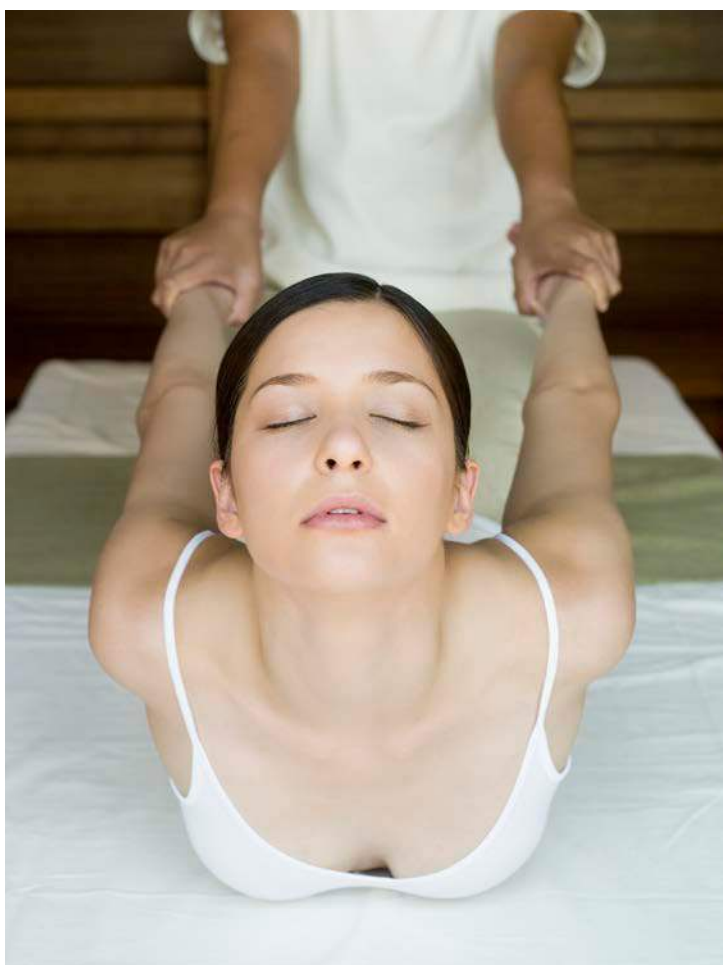
ven met uitstralingsklachten naar de arm. De arm doet pijn, de oorzaak zit in de nek.

ALLES IS MET ELKAAR VERBONDEN

In dit artikel ga ik dieper in op de fascie, omdat de fascie bij veel behandelingen nog niet de aandacht krijgt die het verdient. Terwijl de fascie alles met elkaar verbindt, waardoor de oorzaak van een klacht elders in de fascie kan liggen en massage veel fascia-gerelateerde klachten kan verhelpen. Daarover later meer. Nu eerst meer uitleg over de fascie. Wat is dat, wat doet het en waarom is massage een goede ingang om fascie te behandelen?

FASCIE, WAT IS DAT?

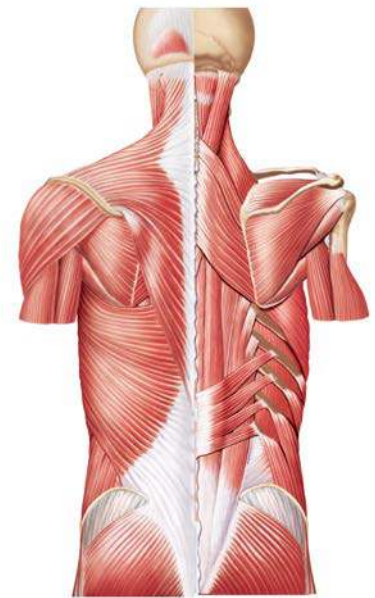
Fascia is een bijzonder bindweefsel dat in en rondom spieren, botten en gewrichten ligt. Fascia geeft ondersteuning en bescherming aan die lichaamsdelen en het geeft structuur aan het lichaam. Het is een driedimensionaal suikerspin-achtig bindweefsel dat net als bloedvaten, zenuwen en het lymfesysteem een continu geheel vormt in het menselijk lichaam. Het is het deel van het menselijk bindweefsel waarin spanning kan worden opgebouwd en het doordringt en omringt alle organen, spieren, botten en zenuwvezels. Wetenschappers hebben eeuwenlang de fascie weggeschraapt om de anatomie van onze botten en spieren beter te begrijpen. Slechts de afgelopen decennia begint het besef te komen dat fascie ook een belangrijke rol speelt in het lichaam en haar communicatie. Het vormt een netwerk in en rondom onze spieren, ligamenten, organen, botten en kraakbeen. Fascie is eigenlijk één groot orgaan dat alles met elkaar verbindt. De werkelijke biomechanica van ons lichaam lijkt dus meer samenhangend, minder geïsoleerd en veel complexer dan de meeste traditionele bewegingsdeskundigen denken. Een verharding van de fascie in een spier/ligament/orgaan heeft invloed op een veel groter gebied. Hierdoor kan een verkleving van de fascie in een gebied ergens anders in het lichaam voor klachten zorgen. De werkelijke biomechanica van ons lichaam is hierdoor meer samenhangend, minder geïsoleerd en veel complexer dan de meeste traditionele bewegingsdeskundigen denken.



Strekkingen kunnen de functie van fascie optimaliseren.



Een verkleving van de fascia kan elders in het lichaam voor klachten zorgen.



Fascia is bindweefsel dat in en rondom spieren, botten en gewrichten ligt.

DE FUNCTIE VAN FASCIA

Onderzoeken wijzen uit dat de fascia een belangrijke en wellicht cruciale rol spelen bij verschillende functies in het lichaam. Zo wordt de fascia onder andere in relatie gebracht met de volgende functies:

- Mechanische steun, stabilisering en beweging;
- Stofwisseling tussen bloed en organen;
- Krachtoverdracht naar omliggende structuren;
- Krachtgeleiding via ligamenten of peesvliezen;
- Bescherming tegen druk;
- Scheiden van structuren.

WATERRESERVOIR

Fascia bestaat voor een groot deel uit gebonden water. Water is een belangrijk extracellulaire component van bindweefsel. Ongeveer tweederde van de fascia bestaat uit water. Deze 'coating' van water draagt bij aan de glijbaarheid van de fascia. Inactiviteit en veroudering hebben beide effect op de bindingskwaliteit van water in ons bindweefsel. Lagen worden minder glijbaar en kunnen verkleven. Bewegen verbetert juist de kwaliteit van de fascia. Bewegen is dus essentieel om het waterreservoir op pijl te houden. Zonder beweging droogt het reservoir uit waardoor ons lichaam stijver wordt, de veerkracht plus de stofwisseling vermindert. Daarmee ontstaan op de lange duur allerlei klachten en worden we kwetsbaarder voor blessures.

MASSAGE VAN DE FASCIA

Massages waarin huid, spieren, pezen, organen, bloedvaten en zenuwen op rek worden gebracht hebben dus een positieve invloed op de fascia. Zoals hierboven geschreven zorgt bewegen immers voor watertoename, essentieel voor goed werkende fascia. Rekken kan op meerdere manieren: middels dwarse rek op spieren en pezen of door letterlijk het lichaam te strekken. Een goed voorbeeld daarvan zie je bij de Thaise yogamassage. Door de strekkingen breng je letterlijk het lichaam weer in beweging en verbeter je dus rechtstreeks de kwaliteit van de fascia en alle weefsels waar de fascia in en omheen liggen. Dwarse rek zie je binnen veel massagevormen. Door de vingers, duimen of handpalm dwars op een spier, pees, zenuwbaan te bewegen, maak je niet

alleen de spieren pezen soepel, maar ook de fascia in en om deze weefsels. Hierdoor breng je ook de fascia rondom de spierranden, peesranden, zenuwbanen en energiebanen op rek. En dat verbetert de kwaliteit van de fascia. Zowel de strekkingen als de dwarse rek verbeteren dus de wateropname in de fascia. Hierdoor verbetert de stofwisseling (aanvoer van bouwstoffen en afvoer van afvalstoffen), de elasticiteit van ons weefsel en de mate waarin krachtoverdracht binnen en tussen spieren, gewrichten en ligamenten optimaal plaats kan vinden. Met andere woorden: we blijven langer vitaal.

DE GEVOLGEN VAN CHIRURGIE OF OPERATIES

Veel chirurgen negeren en ontkennen de continuïteit van de fascia. Bij het doorsnijden van de fascia kan er tot 40% krachtsafname in de spier zijn (Huib Maas). Een chirurgische ingreep doorbreekt het natuurlijke golvende en elastische karakter van de collageen vezels. Deze eigenschappen van het bindweefsel zijn essentieel voor het opvangen van onder andere trekkrachten. Bovendien ontstaan er ontstekingsreacties, waarbij (myo)fibroblasten nieuw bindweefsel vormen. Hierbij kunnen verklevingen ontstaan die leiden tot stijfheid en bewegingsbeperking. De verschuifbaarheid van de verschillende lagen ten opzichte van elkaar die essentieel is voor een optimale lichaamsfunctie verandert. De immobilisatie die ontstaat versterkt de verstoring in de glijlagen, omdat het niet bewegende gebied dehydrateert. Uiteindelijk kunnen er microcalcificaties (fybrosis) ontstaan, waarbij het bindweefsel van een golvende en elastische structuur verandert in een verkalkt, stijf en kwetsbaar gebied.

CONCLUSIE

De fascia rondom de spieren, organen en huid zijn geen losse onderdelen, maar staan met elkaar in verbinding. Ze vormen een netwerk in en rondom onze spieren, organen, botten, kraakbeen waarbij een verharding van de fascia in bijvoorbeeld een spier of orgaan invloed uitoefent op de omliggende fascia van omliggende spieren/organen. Als masseur kunnen we met dwarse en lengtestrekkingen een belangrijke bijdrage leveren aan het herstel van de functie en optimalisatie van de fascia.