

Nienke Gottenbos:
'Let's talk dirty!'

**Buikmassage
voor een betere
spijsvertering**

MASSAGE

magazine voor wellness & therapie

Reis door het lichaam, deel 1
Wangkauwspier

Stefan van Rossum:
**Hoe weet je dat je een
lichaam hebt?**

**Boetseren en kleien zijn aardende
bezigheden**

IS AARDE

je unieke persoonlijkheidstype?



Tekst Tirza Bottema

Beeld pexels.com en unsplash.com

Reis door het lichaam, deel 1

Wangkauwspier

Voor een goede masseur is kennis van de anatomie van het menselijk lichaam onmisbaar. Masseur en docent Tirza Bottema schrijft dit jaar in ieder nummer van Massage Magazine een artikel over een bijzondere spier. We beginnen bij het hoofd en eindigen bij de voeten. We maken letterlijk een reis door het lichaam van top tot teen. **Dit eerste nummer begint met de musculus masseter, de wangkauwspier.**



De *m. masseter* is een echte krachtpatser. 80 Kg kracht kan dit toch eigenlijk wel kleine spiertje geven. Daarmee is het de sterkste spier in ons lichaam. De *m. masseter* loopt vanaf de buitenzijde van ons jukbeen naar de hoek van de onderkaak. Hij is onze meest prominente kaakspier en zorgt voor het sluiten van je kaak. Als je je vingers op de achterkant van je wangen legt en je klemt je tanden op elkaar, voel je hoe hij aanspant. Dankzij deze spier kunnen we ons voedsel probleemloos vernalen.

Anatomie

De spier bestaat uit drie delen: een oppervlakkig deel, een dieper gelegen deel en het daaronder gelegen kleinste deel dat meehelpt de kaak naar achteren te bewegen. De andere twee delen bewegen je onderkaak naar je bovenkaak. De vezels van het diepere deel lopen recht naar beneden, de vezels van het oppervlakkige deel lopen schuin.

De *m. masseter* wordt geïnnerveerd door de *nervus mandibularis*. Deze zenuw loopt direct langs de voorzijde van de oren ter hoogte van je kaakgewricht onder de jukbeenderen door. Vandaaruit vertakt hij zich naar de *m. masseter*, de oren en via de onderkaak naar je tanden en kin. De *n. mandibularis* (de onderkaakzenuw) ontspringt zelf uit een zenuw die onder andere ook het voorhoofd innerveert, de *n. trigeminus* (de drielingzenuw).

Meest voorkomende klachten

Typische masseter-klachten zijn spanningshoofdpijn, pijn in je tanden, bij je oren en ter hoogte

van je voorhoofd. Ook bij spanning gerelateerde tinnitus (oorsuizen) is deze spier vaak de boosdoener. Het is geen toeval dat de meeste voorkomende *masseter*-klachten precies in de gebieden lopen die geïnnerveerd worden door de *n. mandibularis* en de *n. trigeminus*. De meeste klachten aan de wangkauwspier ontstaan door overbelasting. Bijvoorbeeld door tandenknarsen, kaakklappen, nagelbijten, penbijten of veel kauwgum eten. Hierdoor ontstaan triggerpoints. Deze punten triggeren letterlijk je zenuwstelsel, waardoor een 'geprojecteerde pijn' ontstaat in je tanden, oren en/of ter hoogte van je voorhoofd. Of waardoor er zelfs oorsuizingen kunnen ontstaan. Wanneer de *m. masseter* meer ontspant en de triggerpoints verdwijnen, verdwijnen meestal ook de klachten.

De *m. masseter* is een echte krachtpatser

Oorzaak

Waarom gaan we kaakklappen, tandenknarsen, nagelbijten of de hele tijd kauwgum knauwen? Oorzaak nummer één is stress. Maar wat voor stress? Veel spreekwoorden vertellen het ons eigenlijk al. Het zijn immers door eeuwen ervaring opgebouwde wijsheden. Denk maar eens aan:

- ❖ Op je tandvlees lopen
- ❖ Iets voor de kiezen krijgen
- ❖ Je ergens in vastbijten
- ❖ Iets niet kunnen behappen
- ❖ Met knarsende tanden iets doen
- ❖ Niet van je af kunnen bijten
- ❖ Te veel moeten slikken

Als we blijven hangen in bepaalde emoties/gedrag en de beweging niet (kunnen) afmaken, blijft ook de spier gespannen. Met allerlei vervelende klachten tot gevolg!

Onverwerkte stress die te maken heeft met bovenstaande thema's zet zich letterlijk in onze masseter vast. Als we ons bijvoorbeeld blijven vastbijten in iets, iets niet durven loslaten, spannen we onze kaakwangspieren vaak onbewust aan. Ook wanneer we onvoldoende van ons afbijten kunnen we onbewust onze kaken op elkaar klemmen. Ons lichaam gaat mee in een onafgemaakte beweging. Na aanspanning volgt normaal gesproken ontspanning. Als we blijven hangen in bepaalde emoties/gedrag en de beweging niet (kunnen) afmaken, blijft ook de spier gespannen. Met allerlei vervelende klachten tot gevolg.

Hoe kun je de m. masseter ontspannen?

Onverwerkte emoties liggen vaak ten grondslag aan veel klachten. Daardoor is het belangrijk om naast lichamelijke ontspanning ook op mentaal en emotioneel niveau meer ontspanning en bewustwording te brengen. Een massage helpt de pijn en vermoeidheid van de kauwspieren te verminderen. Op emotioneel niveau is leren loslaten vaak het centrale thema van het kaakgewricht. Angsten los durven laten. Mee durven bewegen met de stroom van het leven. Woorden durven geven aan jouw gevoelens en behoeften. Voor jezelf durven opkomen. Jezelf durven zijn. Als dat lukt, zie je vaak dat ook de kaken weer tot ontspanning komen.

Beschik je over voldoende achtergrondkennis en coachende vaardigheden, dan kun je natuurlijk specifiekere begeleiding geven door middel van verdiepende gesprekken. Er zijn daarnaast nog volop andere massagetechnieken en bewustwordingsoefeningen. Zie onder andere <https://academieinstituut.nl/deorganisatie/over-ons/fysiotherapeuten/maud-eeuwen/> Als je eenmaal snapt wat de onderliggende fysieke, emotionele en gedragsmatige oorzaken van m. masseter-klachten zijn, kun je zelf met een beetje creativiteit ook nog andere ingangen vinden. Of volg een training om je verder in dit onderwerp te verdiepen. ❖



Voorbeelden ontspanning

Als masseur ben je geen psycholoog. Toch kun je iemand naast een massage wel extra bewustwordings- en ontspanningsoefeningen meegeven. Hierdoor help je al om op meerdere niveaus meer ontspanning te brengen.

Hier wat voorbeelden van zowel massagetechnieken als bewustwordingsoefeningen ter inspiratie:

- ❖ Triggerpointmassage ter ontspanning van de triggerpoints;
- ❖ Zachte, ontspannende trilbewegingen met je vingertoppen net onder de jukbeenderen ter hoogte van de *n. mandibularis*;
- ❖ Massage van het voorhoofd, voor de oren, op het kaakgewricht, over de wangen, onderkaken en kin. De gebieden van de "gereflecteerde pijn";
- ❖ Strijkende bewegingen met je duimen dwars op de vezelrichting van de *masseter*;
- ❖ De ontvanger uitnodigen de adem in de buik te verdiepen, de kaken te ontspannen en het hoofd los te laten terwijl je deze met een doek wiegend tot ontspanning brengt;
- ❖ Het bewust de kaak los laten hangen en de buikademhaling tegelijkertijd verdiepen. Deze oefening kan de hele dag herhaald worden en geeft vaak veel bewustwording;
- ❖ Gapen, lachen en zingen! Gapen, lachen en zingen zijn een perfecte ontspanningsoefeningen voor je kaken. Hierdoor laat als vanzelf vastgehouden spanning los.

Tirza Bottema is directeur van Thaise massage opleiding Thai Dee in Valkenswaard. Kijk voor meer informatie op www.yogamassage.nl.