

# MASSAGE

magazine voor wellness & therapie

Sanne Verbruggen:  
**'Als ik masseer, kom ik in een staat van rust en ontspanning'**

De polyvagaaltheorie in de massagepraktijk

Opleiding in beeld  
**Deep Tissue Massage**

**Houtelement is gekoppeld aan lente**  
Zorg dat de kleur groen in je huis komt



Tekst Tirza Bottema

Beeld pexels.com en unsplash.com

Reis door het lichaam, deel 2

## Sternocleidomastoideus

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. Het eerste nummer bespraken we de wangkauwspier. **Dit nummer gaat over de *musculus sternocleidomastoideus*, de borstbeen-sleutelbeen-tepelspier.**



**D**e *m. sternocleidomastoideus* is de spier in ons lichaam met de langste naam. Daarom wordt hij vaak afgekort als SCM. Hij dankt zijn naam aan de aanhechtingpunten. Sterno betekent vanaf het borstbeen (sternum), cleido vanaf het sleutelbeen (clavicula) en de *processus mastoideus* is het botuitsteeksel vlak achter je oor. Hij loopt langs beide zijden van je hals. Je hebt er dus twee van. Van buitenaf kun je deze spier heel goed zien. Als je je hoofd naar links draait zie je hem rechts heel duidelijk liggen en als je naar rechts draait links. Dankzij deze spier kunnen we ons hoofd draaien, voorover en zijwaarts buigen. Ook helpt hij het hoofd stabiel te houden bij bewegingen van je lichaam. Daarnaast is de SCM een hulpademhalingspier. Een belangrijke nekspier dus. En daarmee ook een spier die voor veel klachten kan zorgen als deze is aangedaan.

### Anatomie

De SCM heeft twee koppen. De ene kop begint bij het sternum, de andere bij de clavicula. Op de schedelbasis komen beide delen samen en hechten vast aan de *processus mastoideus* (tepelbeen) en het deel van de schedelrand direct mediaal daarvan. De *processus mastoideus* is gemakkelijk te vinden. Het is het uitsteeksel dat je voelt als je met je vingers vanaf de schedelrand naar buiten strijkt. Onder je oor voel je een uitsteeksel en direct daarna gaat de schedelrand achter het oor langs omhoog. Dat puntige uitsteeksel is het tepelbeen. Spannen beide spieren tegelijkertijd aan, dan buigt je hoofd voorwaarts. Zijwaartse buiging (lateroflexie) wordt veroorzaakt door de spier die aan de kant ligt waar je hoofd naartoe buigt. Als je hoofd draait is het juiste de

tegenovergestelde spier die aanspant. Vandaar dat je hem als je je hoofd naar links of rechts draait zo duidelijk ziet liggen aan de tegenovergestelde zijde. Daar spant hij immers aan en wordt dikker. Daarnaast is het een hulpademhalingspier. Tijdens de ademhaling helpt het deel van de SCM dat hecht aan het sleutelbeen mee de schoudergordel te liften. Als je sleutelbeen omhoog beweegt, komt ook je borstkas omhoog. Er stroomt dan meer lucht je longen in. Direct onder de SCM loopt een vaatzenuwstreng. De zenuwen staan in verbinding met zowel je hoofd, aangezicht, oren als nek. De bloedvaten onder andere met je hoofd.

### Meest voorkomende klachten

Typische SCM-klachten zijn aangezichtspijn, hoofdpijnklachten, migraine, misselijkheid, duizeligheid en spanning gerelateerde tinnitus. De meest voorkomende oorzaak voor deze klachten zijn triggerpoints. Hoofdpijn en tinnitus kunnen dus niet alleen ontstaan door triggerpoints in de wangkauwspier (zie vorige artikel) maar ook door triggerpoints in de SCM. Triggerpoints zijn kleine, lokale verkrampingen in een spier. Hierdoor ontstaan spierknopen, de triggerpoints. Deze spierknopen prikkelen onder andere de onderliggende zenuwen, waardoor bovengenoemde klachten ontstaan. Er ontstaat letterlijk geprojecteerde pijn. Kijk je naar de ligging van de triggerpoints, dan zie je dat ze vaak op een plek liggen waar meerdere zenuwen bij elkaar komen. Bovendien zie je veel overlap met de Oosterse acupressuurpunten. Als je op de acupressuurpunten drukt, voel je ook uitstraling naar de omliggende regio's. Ook als zich op deze punten nog geen spierknoop heeft gevormd. Het lijkt er dan ook op dat veel



acupressuurpunten extra gevoelig zijn voor de ontwikkeling van triggerpoints. Wellicht juist omdat ze vaak direct boven een zenuwbundel liggen. Naast prikkeling van de zenuwen kan een verhoogde spierspanning in de SCM ook de onderliggende bloedvaten vernauwen. Na een vernauwing geeft het lichaam het signaal om meer bloed door de vaten te sturen. Dit kan extra druk op de bloedvaten in het hoofd geven, wat leidt tot hoofdpijn of migraine.

### Oorzaak

De spierknopen ontstaan onder andere door het langdurig met het hoofd naar voren gebogen zitten (denk bijvoorbeeld aan computerwerk, smartphone) of door een whiplash. Ook bovenmatig gebruik van alcohol kan de oorzaak zijn. De SCM droogt dan uit en kan van daaruit verhard. Bij kou spannen je nekspieren vaak ook onbewust aan. Bijvoorbeeld bij koud weer of een airco. Een andere veel voorkomende oorzaak is een hoge ademhaling en hyperventilatie. Vaak is stress hier de onderliggende boosdoener. Stress veroorzaakt onder andere een verhoogde ademhaling. De SCM raakt daardoor overbelast. Het is immers een belangrijke hulp-ademhalingsspier. Door de overbelasting verkrampt de spier en ontstaan triggerpoints. Stress zet zich

daarnaast letterlijk vast in je spieren. Emoties als bijvoorbeeld verdriet, angst, woede, eenzaamheid en zware zorgen geven niet alleen een onplezierig gevoel in je hoofd maar ook in je lijf. Liefdesverdriet kun je bijvoorbeeld letterlijk als een steek of zeurend gevoel in je hart waarnemen. Angst zet zich vaak vast in je psoas en veroorzaakt van daaruit lage rugpijn. Zo kunnen onverwerkte emoties zich letterlijk vastzetten in je spieren. En kunnen vastzittende spieren iets zeggen over onverwerkte emoties. De nekspieren en cervikale wervelkolom staan voor flexibiliteit en het vermogen vanuit meerdere perspectieven te kijken. Is iemand juist stijfkoppig, halsstarrig dan kan dat resulteren in een stijve nek. Ook als je boos bent of depressief je hoofd laat hangen, spant de SCM vaak onbewust aan. Of als je te veel op je nek neemt, bijvoorbeeld te veel zorg draagt van anderen die niet bij jou hoort, verhardt de SCM. Als er geen aanwijsbare fysieke oorzaak is, zoals als overmatig alcoholgebruik, veel computerwerk of koude, is het dus belangrijk om niet alleen de spieren te ontspannen. Ook behandeling van het parasympatisch zenuwstelsel om het stressniveau te verlagen en bewustwording van mogelijke onderliggende emoties en patronen is essentieel. Anders komen de klachten na verloop van tijd vanzelf weer terug. ❖

### Tips en oefeningen

#### Voorbeelden van tips, bewustwordingsoefeningen en massagetechnieken:

- ❖ Indien van toepassing: minder alcohol drinken.
- ❖ Bij koude of airco een sjaal dragen.
- ❖ Bij koude een warme douche of bad nemen om de nekspieren te ontspannen.
- ❖ Bij veel computerwerk regelmatig de nek strekken, even masseren en kleine rustpauzes nemen.
- ❖ Massage van de SCM en nek-schouderregio.
- ❖ Acupressuurpunten of triggerpoints masseren van de SCM.

#### Bij onderliggende stress activering van het parasympatisch zenuwstelsel door bijvoorbeeld:

- ❖ Ademhalingsoefeningen zoals een rustige buikademhaling;
- ❖ Ontspanningsmassage van de voeten, het hoofd en gezicht;
- ❖ In zijligging een hand zachtjes net onder de schedelrand leggen en de andere op het heiligbeen en daar via je handen energie naar toe laten stromen. Op deze plekken bevindt zich het parasympatisch zenuwstelsel;
- ❖ De vraag stellen of het lichaam wellicht vraagt om vanuit een breder perspectief naar een situatie te kijken;
- ❖ Emoties als angst, depressiviteit en boosheid niet opkroppen maar ernaar durven kijken en ermee aan de slag gaan.

**Tirza Bottema is directeur van Thaise massage opleiding Thai Dee in Valkenswaard. Kijk voor meer informatie op [www.yogamassage.nl](http://www.yogamassage.nl).**

*Typische SCM-klachten zijn  
dangezichtspijn, hoofdpijnklachten, migraine,  
misselijkheid, duizeligheid en tinnitus*