

Reis door het lichaam, deel 4

Psoas major

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. **Na de *m. masseter*, *m. sternocleidomastoideus* en *m. erector trunci* zijn we nu aanbeland bij de *musculus psoas major*, de grote lendenspier.**



Tekst Tirza Bottema
Beeld vecteezy.com



De *m. psoas major* heeft bijna de grootte van een onderarm en is daarmee een van de grootste spieren in ons lichaam. Het is een dieperliggende spier, waardoor je hem van buitenaf niet ziet liggen. Maar zijn functie is er niet minder belangrijk om. De grote lendenspieren lopen van de onderste borstwervel en alle lage ruggenwervels schuin omlaag en voorwaarts naar binnenzijde van het heupbot. Vanaf de buikzijde zou je de spijverteringsorganen, vrouwelijke voorplantingsorganen en een deel van de nieren moeten verwijderen om ze helemaal te zien liggen. Vanwege hun centrale ligging worden ze ook wel onze “core” spieren genoemd. Naast de *m. psoas major* heb je ook de *m. psoas minor*. Meer dan de helft van de mensen heeft deze spier echter niet. Daarom gaan we daar niet verder op in.

Anatomie

De *m. psoas major* hecht aan de wervellichamen van de onderste borstwervel en vier bovenste ruggenwervels (L1 t/m L4). Daarnaast ook aan de zijwaartse uitsteeksels van de onderste borstwervel en alle vijf de lage ruggenwervels. Vandaaruit loopt hij langs de voorzijde van het bekkenbot en vergroeit daar met de *m. iliacus* (darmbeenspier). Gezamenlijk lopen ze via de voorzijde van het schaambot naar de trochanter minor. Dit is een klein uitsteeksel aan de binnenzijde van het heupbot, iets onder de kop. Vanwege de nauwe samenwerking tussen de *m. psoas* en de *m. iliacus* worden ze vaak aangeduid als één, de *m. iliopsoas*. Net boven de aanhechting op de trochanter minor ligt onder de *m. iliopsoas* een slijmbeurs. Deze zorgt ervoor dat alles goed over elkaar heen glijdt en er niet te veel wrijving ontstaat.

De *m. psoas* heeft een complexe taak. Het is de enige spier die de wervelkolom met de benen verbindt. Hij zorgt er samen met de *m. iliacus* voor dat we onze benen op kunnen tillen tijdens het lopen en uitwaarts draaien. Daarnaast beweegt hij bij gefixeerde benen de romp in de richting van de benen, is het een stabilisator van je wervelkolom en helpt hij mee met het zijwaarts bewegen van je romp.

Naast de aanhechtingspunten op de botten, is er echter nog meer waarmee de *m. psoas* in verbinding staat. En daar wordt zijn invloed extra boeiend. Doormiddel van bindweefsel is hij ook verbonden met ons middenrif. Ze ontmoeten elkaar bij de plexus solaris en nervus vagus. Veel mensen noemen de *m. psoas* ook wel de spier van de ziel en het is vanwege deze verbinding dat hij ook letterlijk invloed uitoefent op onze emoties en andersom. Het middenrif speelt een belangrijke rol bij de ademhaling. Onze ademhaling staat in directe verbinding met onze gemoedstoestand. Ademen we vooral vanuit ons middenrif en buik dan ervaren we een gevoel van ontspanning en helderheid. Zit het centrum van onze ademhaling hoger, dan komen we daarentegen in de actiemodus.

Ook de nervus vagus en plexus solaris spelen direct in op onze emoties en gevoel van welbevinden. De plexus solaris wordt vanuit het oude China al heel lang gezien als het centrum van onze innerlijke kracht en de plek van waaruit onze emoties worden aangestuurd. In India noemen ze deze plek ons derde chakra of zonnevlucht. Ook deze staat voor onze innerlijke kracht. Binnen de westerse geneeskunst is recentelijk bewezen dat de plexus solaris inderdaad een belangrijke rol

speelt bij de verwerking van onze emoties en ons welbevinden. Een andere benaming voor de plexus solaris is daarom cerebrium abdominale, vertaald “de buikhersenen”. Plexus betekent vlecht, solaris zon. De plexus solaris is een vlechtwerk van zenuwen die als zonnestralen naar de organen in de buikholte lopen. Daarnaast staat de solar plexus in verbinding met ons reptielenbrein. Het gebied van je hersenen dat onze overlevingsinstincten aanstuurt. Het reageert direct op emoties als angst en stress en stuurt de Vecht-Vlucht-Bevries modus aan.

De nervus vagus loopt langs de slokdarm mee omlaag naar je buik en staat direct in verbinding met het limbisch systeem in je hersenen, ook wel je emotionele brein genoemd. Dit deel van je hersenen zorgt voor de verwerking van onze emoties. Deze zenuw wordt geactiveerd door een rustige diafragma- en buikademhaling en brengt een helikopterview, rust, helderheid en ontspanning. Daarnaast activeert hij je spijsvertering. De nervus vagus zorgt dus letterlijk voor de verwerking van onze lichamelijke en geestelijke voeding. Samen met het reptielenbrein maakt hij deel uit van ons onderbewuste, parasympatische zenuwstelsel. In ons taalgebruik zie je de relatie tussen onze buik en emoties ook terug. Onderbuikgevoelens, vlinders en kriebels in je buik, iets ligt zwaar op je maag, gal spugen, ze wijzen allemaal op het feit dat veel emoties zich in onze buik afspeelen.

Met andere woorden, de *m. psoas* is een spier die met heel veel belangrijke functies en gebieden in verbinding staat: met onze romp, benen, wervelkolom, ademhaling, plexus solaris, nervus vagus, organen, de verwerking van onze lichamelijke en geestelijke voeding, ons reptielen- en emotionele brein. Eigenlijk met vrijwel alles!

Meest voorkomende klachten

Door de centrale functie van de *m. psoas* kan een verkorting van deze spier voor zeer uiteenlopende klachten zorgen. Zowel op fysiek als geestelijk niveau. Op fysiek niveau van een extreem holle rug, lage rugpijn, heupklachten, liespijn, slijmbeursontsteking tot buikpijn, maag- en darmklachten. Is de spier slechts aan één kant verkort, dan geeft dat aan die zijde een verkort been. Dit kan op de lange duur weer voor allerlei andere klachten zorgen. Door de verbinding met het diafragma bemoeilijkt een verkorte *m. psoas*

ook onze ademhaling. Vanwege de nauwe samenwerking tussen onze middenrifademhaling, de plexus solaris en nervus vagus, heeft een verkorte *m. psoas* daarnaast ook invloed op de verwerking van onze emoties. Met gevoelens van stress, angst, depressie of verkramping tot gevolg. En andersom. De *spier* spant aan bij onderdrukte spanning en emoties als angst, depressie, burn-out en stress. De klachten kunnen dus zeer divers zijn en worden daardoor lang niet altijd herkend als *m. psoas* klachten.

Oorzaak

Een verhoogde spanning in de *m. psoas* ontstaat dus vaak door onverwerkte emoties en stress. Als je hierdoor in Vecht-Vlucht modus komt en niet daadwerkelijk wegent of in de aanval gaat maar bevriest, zet deze vastgehouden spanning zich vast in je *m. psoas*. Deze spier gebruik je immers om te rennen. In de aanval naar de vijand of juist op de vlucht zover mogelijk van het gevaar vandaan. Als deze beweging niet wordt gemaakt bevriest de spanning letterlijk in de spier. Aangezien zowel vechten als vluchten in de huidige tijd “not done” zijn, begrijp je dat veel mensen kampen met een verhoogde spierspanning in de *m. psoas*.

Maar de oorzaak kan ook liggen in het feit dat iemand bijvoorbeeld veel zit. Daardoor worden de origo en insertie (aanhechtingspunten op de botten) van deze spier dichter bij elkaar komen te liggen. Hierdoor verkort de spier. Als iemand de dag grotendeels zittend doorbrengt, “denkt” het lichaam immers dat dit blijkbaar de normale positie én daarmee lengte van de *m. psoas* is. Ons lichaam past zich aan aan gebruik. Ook bepaalde sporten kunnen de kans op spierverkorting vergroten. Bijvoorbeeld intensieve krachtssport met veel squats. Je zult ondertussen begrijpen dat dit meer dan alleen fysieke klachten kan geven. Je kunt je daardoor ook mentaal minder stevig en soms zelfs angstiger en gestreter voelen. Als je beseft dat veel mensen tegenwoordig een kantoorbaan hebben waarbij ze 5 dagen per week grotendeels op een stoel doorbrengen, dan snap je dat ook om deze reden een verkorting van de *m. psoas* een veel voorkomende boosdoener van allerlei stressklachten zijn. ✦

‘Onderbuikgevoelens, vlinders en kriebels in je buik, iets ligt zwaar op je maag, gal spugen, ze wijzen allemaal op het feit dat veel emoties zich in onze buik afspeelen.’

Tips en oefeningen ter ontspanning Voorbeelden van tips, bewustwordings- oefeningen en massagetechnieken:

- ✦ Ademhalingsoefeningen voor buik en middenrif vormen een goede ingang om meer ontspanning te brengen. Zowel in je *m. psoas* als in je organen en hoofd. Ze activeren immers je nervus vagus en solar plexus, waardoor je emoties tot rust komen. Je kunt deze integreren in je massage en/of meegeven voor thuis.
- ✦ Wandelen. Als je loopt spant de *m. psoas* aan op het moment dat je been naar voren brengt en strekt zich als je het been achterwaarts beweegt. Hierdoor laat je onbewust vastgehouden spanning in deze spier los.
- ✦ Wandelen in de natuur versterkt dit effect. De buitenlucht en al het groen activeren namelijk ook je parasympatisch zenuwstelsel, waardoor je zowel fysiek als lichamelijk meer in de rustmodus komt. Onbewust vastgehouden spanning laat dan gemakkelijker los.
- ✦ Meditatie en mindfulness helpen ook meer in de ontspanningsmodus te komen en gevoelens van angst en stress los te laten.
- ✦ Een ontspannende massage helpt ook. Door mindfulness oefeningen toe te voegen aan je behandeling vergroot je het effect.
- ✦ Een warm bad of warme douche kunnen ook heilzaam zijn. Stel je voor dat het water alle spanning van je af wast en laat glijden.
- ✦ Het klinkt misschien paradoxaal, maar ervaar je veel stress, vertraag. Juist als je het heel druk hebt en het gevoel de grip te verliezen of als je bang bent dat het je niet lukt om dingen af te krijgen, neem een stap terug en vertraag. Doe letterlijk alles trager. Je zult merken dat je dan tot rust komt en de situatie weer overziet.
- ✦ Misschien zitten beperkende overtuigingen in de weg. Stel jezelf de vraag waardoor je gespannen bent en of het nodig is emotionele blokkades op overtuigingsniveau te onderzoeken.
- ✦ Zoek geen extra spanning op. Vermijd bijvoorbeeld zenuwslopende films.
- ✦ Licht de oorzaak van de verhoogde spanning van de *m. psoas* op fysiek niveau, bijvoorbeeld veel zitten, dan helpen (massage)strekkingen vaak goed.
- ✦ Zijn onderliggende emoties van stress en angst de oorzaak, ga dan niet direct flinke (massage)strekkingen en massagetechnieken toepassen. De kans is dan immers groot dat de toch al “angstige” spier zich nog meer schrap gaat zetten. Met andere woorden nog meer aanspant. Het is dan beter om met zachte strekkingen en massagetechnieken te starten. Zodra je merkt dat de spier de onbewust vastgehouden spanning los durft te laten kun je zachtjes de intensiteit van de aanraking en strekking vergroten.