

Vind het, herstel het en laat het dan met rust!

“Find it, fix it, leave it alone”

– Dr. Andrew Taylor Still, oprichter van de osteopathie

Een fundamenteel principe van osteopathie is dat een lichaam een zelfregulerend en zelfherstellend vermogen heeft. Wanneer je met een (pijn)klacht naar mijn praktijk komt, is het mijn taak als osteopaat om de oorzaak van die klacht te achterhalen: vind het. Om de blokkades op te lossen die een juiste stand van gewrichten ‘belemmeren en om de mobiliteit en vitaliteit van zachtere weefsels te verbeteren: herstel het. Het lichaam zal zich aanpassen en corrigeren richting een dynamisch evenwicht: laat het met rust.



Ons lichaam is gemaakt om te bewegen. Sterker nog, het moet bewegen. ‘Bewegen is leven’ een ander wezenlijk principe van de osteopathie. Alles in het lichaam is onderhevig aan beweging of beweegt intrinsiek. Het hart is hier een mooi voorbeeld van. Het is een zelfsturend orgaan dat een cruciaal onderdeel is van de bloedsomloop. Ons bloed wordt door het hele lichaam rondgepompt. Een belangrijke functie van het bloed is de levering aan lichaamsweefsels van zuurstof en essentiële voedingsmiddelen zoals vetten, suikers, mineralen en vitamines. Het bloed voert kooldioxide naar de longen en andere afvalproducten naar de nieren om deze uit het lichaam te verwijderen. Een goede doorbloeding van de weefsels is essentieel voor een goede gezondheid en snelle genezing van klachten.

De arteriële regel

Een voorwaarde voor herstel is een optimale doorbloeding. Wanneer bloed en lymfevocht vrij stromen, kunnen de weefsels hun fysiologische functies zonder weerstand uitvoeren. Dit gebeurt door ons arteriële en veneuze systeem en bovendien het lymfestelsel. Doorbloeding vanaf het hart is zuurstofrijk en noemen we arterieel. Doorbloeding richting het hart is zuurstofarm; dat noemen we veneus. Wanneer delen van ons lichaam niet bewegen

zoals ze bedoeld zijn te bewegen, volgt een stagnatie van doorbloeding. Het lichaam functioneert minder effectief. Dit creëert een omgeving waarin klachtensymptomen kunnen ontstaan.

Als osteopaat is het van belang om naast lokale doorbloeding een algehele doorbloeding te stimuleren

Wanneer er een acuut of subacuut trauma optreedt (fysiek, mentaal of emotioneel), trekken weefsels samen en comprimeren ze. De bloedvaten in deze weefsels kunnen hierdoor onder een onevenredige druk komen te staan, waardoor een goede bloedstroom vermindert. Een orgaan of (spier)weefsel dat door dit bloedvat wordt aangevoerd, wordt fysiologisch ondermijnd. De homeostase – het evenwicht van het interne milieu van de lichaamscellen – raakt verstoord. Het lichaam is ingenieus en heeft afhankelijk van het trauma een aanpassingsmogelijkheid.

Als osteopaat is het van belang om naast lokale doorbloeding een algehele doorbloeding te stimuleren. Om de circulatoire en lymfatische systemen te optimaliseren, worden manuele technieken toegepast. Het belang van een goede circulatie van bloed en lymfe is het fundament van de gezondheid. Sinds het ontstaan van de osteopathische leer in 1874 van dr. A. T. Still, grondlegger van de osteopathie uit de VS, ligt hierop de nadruk.

Waar begint een klacht?

'Ik heb last van mijn rug' is een vaak gehoorde klacht. Vaak kenmerkt zich dit door pijnlijke strakke spieren en pijn. Dit kan uiteten in een scheve houding en hierdoor moeilijk of niet kunnen bewegen.

De basis van de rug is de wervelkolom. Deze beschermt het ruggenmerg met zijn uittredende zenuwen en draagt het lichaam. Dit zenuwsysteem is van belang voor een goede prikkelgeleiding en -overdracht. Spieren aangestuurd door ons zenuwsysteem zitten via pezen en kapsel vast aan botten, zoals wervels. Deze spieren zorgen ervoor dat de



wervelkolom in de juiste positie blijft, zoals een mast van een schip correct opgetogen, rechtop blijft staan.

Spieren zelf zijn omgeven door fascie, oftewel bindweefselvlies. Dit bindweefselnetwerk vormt zich rond spieren en botten, gewrichten en lichaamsholtes en geeft steun en bescherming aan lichaamsdelen. Strakke spieren als gevolg van een acute blessure of een blessure met een geleidelijk verloop, gaan gepaard met fasciale verklevingen. Deze verklevingen kunnen zich uiteten in een lokaal probleem. Aangezien het fasciale systeem een verbindend systeem is, kan een simpele blessure zorgen voor een keten van beweegproblematiek. Een pijnlijke rug kan dus een gevolg zijn van problematiek elders in het lichaam.

Oorsprong

In mijn praktijk zie ik een grote variatie aan mensen. Jong en oud, met diverse klachtenbeelden. Voor baby's en volwassenen gelden dezelfde lichamelijke principes. Osteopathie is zo'n mooi compleet behandelingsysteem waardoor er op elk niveau een aangepaste behandeling gegeven kan worden. Ieder mens is verschillend en ik vind het belangrijk om goed te luisteren naar mensen en te voelen wat het lichaam mij vertelt. Hierdoor ben ik beter in staat om te achterhalen waar de klacht vandaan komt.

Vind het

Als osteopaat onderzoek ik grondig. We zijn als osteopaat opgeleid om totaal te kijken, een holistische blik. We zoomen in en weer uit. Hierbij maken we gebruik van een gedegen kennis van de anatomie, fysiologie en pathologie. Aan een behandeling gaat altijd een

vraaggesprek vooraf. Dit wordt gevolgd door een totaalonderzoek waarbij eerst de pijn uitlokkende structuur gevonden dient te worden.

Het lichaam is één geheel. Vanuit een mogelijke ketenproblematiek wordt gezocht naar de oorsprong van de klacht. Wanneer er een duidelijke osteopathische indicatie is, wordt er behandeld.

Herstel het

Een osteopathische behandeling is erop gericht om zachte weefsels – spieren en fascia, glijvlakken van organen – vrij te maken. Tevens is het erop gericht om harde structuren – gewrichten – te mobiliseren die mechanisch belemmerd zijn en de optimale bloedtoevoer naar een gebied kunnen stagneren. Door het optimaliseren van de beweeglijkheid van onder meer de wervelkolom kunnen osteopaten het autonome zenuwstelsel beïnvloeden, wat weer een invloed heeft op de circulatoire en lymfatische systemen. Een behandeling kan helpen de toevoer van voeding te verbeteren en afval van het weefselgebied op te ruimen.

Laat het met rust

Een osteopathische behandeling is een aanzet om het lichaam te helpen zelf te herstellen. Als osteopaat streef ik ernaar de oorsprong van de 'klacht' te achterhalen en de blokkades op te heffen totdat klachten oplossen. Echter, wanneer je na een behandeling je werkzaamheden oppakt en hierbij nog steeds ongemak voelt van de klacht, maak je dan geen zorgen. Het herstel is wel in gang gezet! Het lichaam moet auto-reguleren, zichzelf herstellen. Ofwel, het moet alle programma's doorlopen om het functionele evenwicht in het lichaam terug te winnen. Het heeft tijd nodig voor het lichaam zichzelf corrigeert.

Afhankelijk van de klacht zijn meestal 3 tot 6 behandelingen vereist. Een goede leefstijl is belangrijk om het genezingsproces te ondersteunen. Zodra het bewegen makkelijker gaat, voel je ook weer de stimulans om meer te bewegen, want bewegen ondersteunt een betere doorbloeding. Bewegen is leven en leven is bewegen!



tekst: Noah André
osteopaat DO-MRO – www.osteonoah.nl

Nieuwsflits