

Wist je dat stress invloed heeft op de fascia en dat juist nu daardoor veel meer mensen pijn hebben? Manuel Luque Aguilera, medeoprichter van de International Training Massage (ITM) School Thai Hand Amsterdam en Berlijn: “Bij stress denk ik aan fysieke symptomen van stress zoals vermoeidheid en pijnlijke spieren en aan emotionele uitingen als concentratieproblemen, piekeren en een opgejaagd gevoel. Het mooie is dat massage bij beide uitkomst biedt.”

Effect van stress op fascia



Er zijn volgens Manuel vier oorzaken van fasciale problemen: stress is daarbij de belangrijkste. "Door het thuiswerken en het advies om niet te veel de deur uit te gaan, bewegen mensen daarnaast veel te weinig. Te veel zitten leidt tot talloze problemen zoals overbelasting door het almaar in eenzelfde houding werken. Dé oplossing: beweging. Denk daarbij aan het sporten dat je cliënt kan oppakken, maar blessures liggen dan op de loer. Deze bijwerkingen kent een massage - die ook het weefsel in beweging brengt - niet."

DRIE SOORTEN FASCIE

Fascia kent veel namen: fascie, bindweefsel of 'connective tissue'. Het gaat om een continue driedimensionale verbinding die door het hele lichaam loopt. Het bestaat volgens de meeste indelingen uit drie groepen: het oppervlakkige deel bevindt zich tussen huid en spieren en slaat vet en water op. De diepliggende fascia omhult spieren, botten en gewrichten. Hierdoor kunnen spieren ten opzichte van elkaar bewegen. Tot slot de viscerale fascia die de organen omhult. Als je door pijn (te) weinig beweegt en stretcht, dan vergroeit fascie. Onder meer door genoeg te bewegen en te stretchen, ga je verklevingen ervan tegen.

EFFECT VAN STRESS

Een reactie op stress kan uiterst functioneel zijn. Bij het zien van een sabeltandtijger in de oertijd, en nu nog steeds in acuut bedreigende situaties, reageer je superalert. Het adrenalineniveau schiet omhoog, net als je hartslag en ademhaling. Manuel: "Alles in je lijf is gericht op actie voor een maximale overlevingskans: vechten of vluchten. Daarvoor krijgen lichaamsfuncties zoals je spijsvertering en immuunsysteem even geen aandacht. In deze tijd met de tweede coronagolf zien de stressoren er anders uit: bijvoorbeeld continue zorg om de gezondheid van dierbaren of piekeren over je werk. Dat heeft een negatief effect op je bindweefsel. Net als dat te lang zitten dat heeft, of een verkeerde werkhouding." Voor een gezond lichaam - en gezonde fascie - is het belangrijk dat de stressrespons weer neutraliseert op het moment dat de dreiging voorbij is. De trainer vervolgt: "Tegenwoordig zien we die dreiging eigenlijk veel te weinig afnemen. Een dreiging veroorzaakt door onder meer continu (online) bereikbaar zijn. Continue stress en een slaapttekort verstoren je hormoonbalans. Er komen daarvoor stresshormonen vrij waardoor je fasciën permanent onder spanning komen te staan. En heb je te lang te veel stress, dan is dat funest voor zowel je bloed- als lymfecirculatie. Dat geeft klachten van rug, nek, schouders en zelfs van de knieën."

OORZAKEN VAN FASCIEPROBLEMEN

Manuel: "Wist je dat als je cliënt pijn heeft, dat niet in zijn spieren zit, maar in de fascie? Dan is dat niet meer flexibel genoeg doordat de elasticiteit is afgenomen. Bovendien knelt het op zenuwen en dat geeft pijn. Dat zorgt ervoor dat je cliënt minder gaat bewegen. Dan krijg je een vicieuze cirkel, want door onder meer het thuiswer-

COVID-STRESS

De vrouw van Manuel Luque Aguilera en medeoprichter van de Massageschool ITM Thai Hand Amsterdam, Nicole van Zurk, belde tijdens de eerste 'Coronagolf' haar huisarts. Zij had klachten als kortademigheid, extreme vermoeidheid en het gevoel alsof messen in haar ribbenkast werden gestoken. Omdat alles wees op een hartinfarct, moest zij onmiddellijk naar de praktijk komen. Daar bleek uit een hartfilmpje dat dit toch niet de juiste diagnose was. Nicole: "Wel raadde mijn huisarts mij voor mijn problemen massage aan. En wat blijkt: ik was na vijf behandelingen weer klachtenvrij." Stress was de oorzaak, zo herinnert zij zich: "Covid had zo'n impact op ons leven: stress om dierbaren, om het bestaan van onze massageschool. Alles was anders geworden. We merkten dat veel cliënten en cursisten eveneens stressklachten hadden. Bij iedereen uitten die zich anders; wel kregen velen onder meer buikklachten. Maar doordat ik al last had van chronische bronchitis had ik extra problemen met ademen en hevige pijn op de borst." Manuel en Nicole ontwikkelden de gratis vijfdaagse Online Stress Challenge om zo anderen te helpen hun spanning te verminderen. Vanaf 2 januari 2021 kunnen jij en je cliënten weer daaraan meedoen. Reserveer hier je plek: www.thai-hand.com/stress-free-challenge. Je kunt ook op de homepage www.thai-hand.com gratis massagevideo's aanvragen.



Nicole van Zurk krijgt een Thaise yoga massage. Nicole: "Manuel masseerde mij rond de ribben en langs de wervelkolom. Op deze foto gebruikt hij zijn duimen om fascia los te maken. En op de foto op de volgende pagina zet hij zijn voeten op mijn rug om zo mijn borstkast - waar ik vanwege mijn klachten verklevingen had - te stretchen."

ken wordt er al te weinig bewogen. Daaraan gerelateerd is het overgebruik van bepaalde spieren en gewrichten. Denk aan het werk achter de computer waarbij vaak te veel van nek, schouders en polsen gevegd wordt. Daarnaast kan een ongeluk zorgen voor klachten van fascia. En natuurlijk kan zoals aangegeven spanning enorm veel problemen geven, zowel door emotionele als fysieke aspecten ervan. Manuel: "De buikklachten die we bij veel vooral vrouwelijke cliënten zien, worden veroorzaakt

medisch

doordat stress zich in de buikfascie ophoopt. Door de daardoor ontstane verminderde circulatie zullen ook organen minder goed functioneren, waardoor pijnklachten en stress zich nog verder ophopen.”

THAI YOGA MASSAGE

De belangrijkste oplossing voor problemen van stress, en dus van de fascie is beweging. Manuel: “Gelukkig zijn sinds de corona-uitbraak steeds meer mensen gaan sporten. Door beweging stretch je de fascie waardoor de bloed- en lymfecirculatie toenemen: het weefsel ontvangt weer voedingsstoffen en de afvalstoffen kunnen beter worden afgevoerd. Maar we zien daardoor wel een toename van het aantal letsels aan met name het bindweefsel. Wij vinden daarom massage het beste antwoord op genoemde problemen: je krijgt wel het weefsel in beweging, maar je ziet geen bijwerkingen die door het sporten wel voorkomen.” Manuel heeft het dan vooral over

“Alles draait om fascie”

de Thai yoga massage: “Die is gebaseerd op twee concepten: stretching en acupressuur. En dat laatste geldt eveneens als rekken: je gaat diep de huid in, waardoor bovendien de oppervlakkige fascie wordt gestretcht.” Hij geeft aan dat bijvoorbeeld een Zweedse massage eveneens effectief is: “Maar dan vooral voor de oppervlakkige fascie. Bij acupressuur is de druk wat hoger en ga je dieper waardoor je bovendien de diepliggende fascie los kunt maken.”

MINDFULNESS TEGEN STRESS

Stress kun je niet uit je leven bannen, maar je kunt wel leren er anders mee om te gaan. Met mindfulness kun je meer rust ervaren, zo is de ondervinding van de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) docenten Bob Stahl en Elisha Goldstein. In hun zojuist vertaalde en herziene bestseller ‘Mindful omgaan met stress’ vind je oefeningen, overdenkingen, inspirerende verhalen en links naar websites en audiobestanden met mindfulnessmeditaties.



Manuel Luque Aguilera, medeoprichter van de International Training Massage (ITM) School Thai Hand Amsterdam en Berlijn.

In het boek geven zij aan dat ze duizenden mensen die hun trainingen volgden, zagen worstelen met stress, met moeite over een balans tussen werk en privé, met angst, boosheid, verdriet en of lichamelijke pijn. Ze geven aan dat als je werkelijk bewust wordt van de stress in je leven en hoe je ermee omgaat, dat de noodzakelijke eerste stap is op weg naar kiezen van reacties waarbij je meer baat hebt. Een van de belangrijkste functies van mindfulness ter vermindering van stress is dat je de valkuilen van je denken leert kennen die bij jou stress kunnen oproepen of die bepalen hoe je op stress reageert. Als je die valkuilen herkent, kun je ze gemakkelijker vermijden. En als je MBSR met massage combineert, zal je nog beter met stress kunnen omgaan.



LEZERSACTIE

Uitgeverij Samsara stelt speciaal voor de abonnees van Massage Magazine twee exemplaren beschikbaar voor verloting. Wil je daarvoor in aanmerking komen, mail dan je naam en adres naar redactie@massage-magazine.nl onder vermelding van ‘Mindful’.

