



What the
FASCIA...

DE ZACHTE THERAPIE VOOR **CHRONISCHE PIJN**

Onverklaarbare chronische pijnklachten? In Nederland hebben ruim 2 miljoen mensen er last van, vooral in nek en rug. De oorzaak zou weleens kunnen liggen in de bindweefselvliezen. En dan is er een oplossing: fasciatherapie.

Tekst MARGRIET ZUIDGEEST

“Er zijn momenten geweest dat het voor mij echt niet meer hoefde, terwijl ik toch een positief en optimistisch persoon ben”, vertelt Jacqueline de Vos (58). “Maar mijn nek- en rugpijn was onverdraaglijk; bij elke minuscule beweging verging ik van de pijn. Ik lag vier dagen per week op bed, pijnstillers hielpen niet. Dan is het leven niet meer leuk.” De oorzaak was onduidelijk, maar: “Achteraf denk ik dat het kwam door een val van de trap in combinatie met stress. Ik werd steeds banger om te bewegen en na drieënhalp jaar was ik talloze therapieën verder. Zonder resultaat. Ik kon nog geen stofzuiger vasthouden en een sociaal leven had ik niet meer. Op een gegeven moment kreeg ik te horen dat ik een ernstige vorm van reuma had, maar dat geloofde ik niet. Vorig jaar november besloot ik nog één keer door de medische molen te gaan, en toen kwam ik terecht bij een fasciatherapeut. Hij zou de verklevingen in mijn bindweefsel behandelen. Dat bleek mijn redding te zijn.”

BRON VAN DE PIJN

Jacqueline wordt behandeld door fasciatherapeut Ernst van der Wijk van het Erasmus MC in Rotterdam. Hij werkte aanvankelijk als fysiotherapeut en heeft vijfentwintig jaar ervaring in pijnrevalidatie. Vijftien jaar geleden zag hij dat de focus in de chronische pijnrevalidatie veranderde. Waar eerder vooral werd geprobeerd om de pijn te verminderen, werd nu met behulp van mindfulness en gedragstherapie meer aandacht besteed aan ‘ermee leren leven’. “Hoewel deze therapieën mentaal nuttig kunnen zijn, komt het lichaam zelf vrijwel buiten spel te staan.” Toen Van der Wijk in aanraking kwam

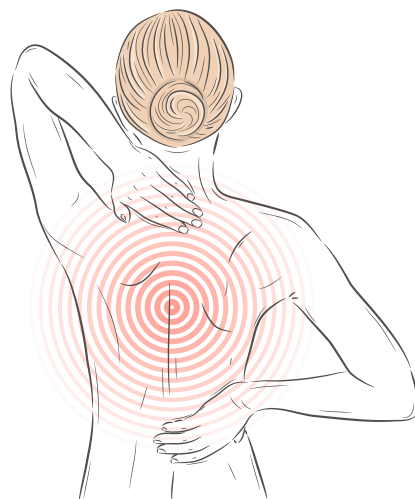
met fasciatherapie, ging er een wereld voor hem open. Samen met zijn Amsterdamse collega Alexander Kudus verdiepte hij zich grondig in de materie en samen ontwikkelden ze de methode F.I.T., wat staat voor Fascia Integratie Therapie. Deze vorm van therapie gaat ervan uit dat de bron van veel (chronische) pijn in het bindweefsel terug te vinden is. Fascia zijn bindweefselvliezen die de spieren, gewrichten, botten en organen omhullen. Deze vliezen verbinden alles in het lichaam met elkaar als een soort zeer gevoelig 3D-netwerk; in fascia zitten

“Ik kon nog geen stofzuiger vasthouden en een sociaal leven had ik niet meer”

veel meer sensoren dan in bijvoorbeeld een spier of bot. Van der Wijk: “Bij röntgenfoto’s en MRI’s blijft weleens onduidelijk wat de pijnbron is. Met totaal lichamelijk onderzoek gericht op fascia is het vaak wél mogelijk om de stoorzenders boven tafel te krijgen.” En die fascia zijn ook nog eens goed te beïnvloeden, want er bestaat een relatie tussen het bindweefselvlies en pijnbeleving.

VERKEERD GEPRIKKELD

Fascia en pijn, hoe zit dat precies? Tussen de bindweefsellagen die in het hele lichaam te vinden zijn, zit een soort gel. Die hoort vloeibaar te zijn, maar kan door een ontsteking of trauma (zoals een ongeluk) plakkerig worden. Dan kunnen bindweefsellagen met elkaar verkleven, waardoor de elasticiteit en flexibiliteit van de fascia verminderen. Zo gaan ▶



DE F.I.T.-METHODE ZOEKT DE BRON VAN DE PIJN IN HET BINDWEEFSEL

de pijnlijke 'spierknopen' die we vooral hebben in nek en schouders vaak gepaard met verklevingen in de fascia. Dit zijn de zogeheten 'triggerpoints'. Het klinkt gek, maar verklevingen en triggerpoints veroorzaken op zichzelf geen pijn. Wél prikkelen ze de zenuwuiteinden op die plek, waardoor er signalen naar de hersenen gaan. Pas daar, in het brein, ontstaat de pijn. Althans, als de hersenen 'beslissen' om die signalen als pijn te ervaren, en in welke mate. Voor een succesvolle fasciabehandeling is het dus belangrijk om te weten hoe het staat met de gevoeligheid van het zenuwstelsel van de patiënt. Simpel gezegd: hoe iemand in z'n vel zit. Dat varieert van moment tot moment, want hormonen, slaap en emoties als angst en stress spelen een rol bij die gevoeligheid. Van der Wijk noemt een voorbeeld uit zijn praktijk: "Er kwam een oververmoeide jonge moeder met forse schouderklachten op mijn spreekuur. Ze sliep vanwege haar huilbaby al maanden steeds maximaal drie kwartier achter elkaar, waardoor ze nooit in een diepe slaap kwam. Haar zenuwstelsel was door extreem slaapgebrek dermate van slag dat fasciatherapie weinig zinvol was. Zo zie je dat emotionele gesteldheid en levensstijl net zo belangrijk zijn als de fysieke 'stoorzender'. Daarom kijken we naar lichamelijke én geestelijke factoren voordat we met een behandeling starten."

PLAKKERIG WORDT VLOEIBAAR

Fasciatherapie heeft wel wat weg van fysiotherapie. Eerst wordt gekeken waar in het lijf de bindweefselbehandeling nodig is. Soms blijkt namelijk dat de verkleving of triggerpoint op een andere plek zit dan waar het pijn doet. De therapeut gaat vervolgens niet kneden, knakken of kraken, maar behandelt de verkleving op een zachte manier. Bijvoorbeeld met een bal of foamroller, of met behulp van warmte. Hierdoor wordt de eerder genoemde plakkerige gel vaak

na een paar behandelingen weer vloeibaar, waardoor de fascialagen beter langs elkaar heen bewegen. Het resultaat: patiënten kunnen met steeds minder pijn weer buigen, strekken en bewegen. Voor sommigen betekent het zelfs dat medisch ingrijpen kan worden voorkomen. Mits dus verder wordt gekeken dan die ene pijnlijke plek. Van der Wijk: "Neem het carpaal tunnelsyndroom – een pijnlijke aandoening door een zenuwbeknelling in de pols. Het is heel belangrijk om

Niet kneden en kraken, maar zachtheid en warmte helpen tegen verklevingen

hierbij een groter gebied te bekijken, bijvoorbeeld de fascia van elleboog en nek. De pijn kan verminderen of zelfs verdwijnen als je dáár eventuele verklevingen behandelt. Injecties en operaties voor dit syndroom zijn dan vaak niet meer nodig."

SNEL EFFECT

De therapie heeft in ieder geval het leven van Jacqueline veranderd. "Ik bleek veel verklevingen in mijn rug en nek te hebben, dus er was een groot gebied te behandelen. Ik wist dat er patiënten waren die na een paar behandelingen al verbetering merkten, maar ik was stomverbaasd dat ook ik snel effect voelde. Denk niet dat ik na een sessie lekker ontspannen thuiskom hoor, ik moet soms echt herstellen. De aanraking kan pijnlijk zijn, zeker bij moeilijk bereikbare plekken. Zo had ik een verkleving diep tussen mijn ribben, waarschijnlijk door die val van de trap. Gelukkig ging Ernst in alle rust te werk om dat triggerpunt te bereiken. Maar al is zo'n behandeling niet niks, ik heb het ervoor over. Ik kan goed bewegen en heb weer een normaal leven. Toen er zelfs een volledig pijnvrije dag aanbrak, huilde ik van geluk." □

Fasciatherapie in Nederland

In 2014 hebben Ernst van der Wijk en Alexander Kudus een opleiding voor fysiotherapeuten opgezet. Er zijn nu circa 500 fasciatherapeuten in Nederland. De therapie wordt bij de verzekering gedeclareerd als fysiotherapie. Meer weten? Kijk op fasciatherapie.nu en fasciaweb.nl.

LESJE FASCIA

Lesje fascia

Fascia is de officiële naam van de bindweefselvliezen die om alle spieren, gewrichten, botten en organen zitten. Zo is alles met elkaar verbonden, als één elastisch onderhuids 3D-bindweefselnetwerk. Het loopt van top tot teen, van de huid tot in het bot. De belangrijkste functie: het soepel en zonder wrijving langs elkaar laten bewegen van spieren en zenuwen, zoals bij buigen en strekken. Fascia zitten boordevol zenuwen en als ze in slechte conditie zijn of als er verklevingen zijn, kan dat pijn veroorzaken en de beweeglijkheid beperken. Met fasciatherapie is dat vaak relatief eenvoudig te behandelen.

DOE-HET-ZELF

Zelf triggerpoints (pijnlijke spierknopen) in de fascia behandelen, is ook mogelijk. Gebruik hiervoor zachte instrumenten, zoals foamrollers of balletjes, en vraag een therapeut om advies.

Veerkracht in plaats van spierkracht

Hoe kan het dat kangoeroes reuzensprongen maken, terwijl ze niet eens zulke gespierde poten hebben? Zij gebruiken veerkracht in plaats van spierkracht, en die is te vinden in de fascia. Ook geofende marathonlopers, vaak niet extreem gespierd, rennen op veerkracht. Deze is te trainen door elke dag een half uur stevig door te wandelen zonder tas of telefoon voor een goede, rechte houding. En door touwtje te springen!



GESCHIKT/ONGESCHIKT

Fasciatherapie is geschikt bij diverse pijnsoorten, zoals nek- en rugklachten, spier- en gewrichtspijn, sportblessures en hypermobiliteit. Om de therapie te laten slagen, moeten patiënten bereid zijn om ook te kijken naar factoren die de gevoeligheid van het zenuwstelsel beïnvloeden, zoals stress, leefstijl en slaappatroon. Verder moeten ze actief deelnemen aan het herstel en blijven trainen. Fasciatherapie is niet geschikt voor mensen met ernstige hartinsufficiëntie of met koorts.

Een succesvolle
behandeling
is pas mogelijk
als duidelijk
is hoe iemand
in z'n vel zit