



David Lesondak was de keynote speaker van het Symposium Myofasciale Therapie 2019, georganiseerd ter gelegenheid van het vijftienjarig bestaan van de opleiding Triggerpointcoach. De Amerikaanse massagetherapeut werkt eveneens als fasciaspecialist bij het Centrum voor Integratieve Geneeskunde van het Medische centrum van de Universiteit van Pittsburgh (VS). Tijdens zijn lezingen en interviews deelde hij vorige maand in Ede zijn laatste inzichten.

Fascia

Fascia. Het is veel in de belangstelling. Dat is niet vreemd, want het beïnvloedt alles in het lichaam. Het zit overal: om alle spieren, botten, organen, lymfe, bloedvaten en zenuwen. Zelfs om al onze cellen. Fascia verbindt en scheidt alles, wat zorgt dat alle weefsels op zijn plek blijven. Als massagetherapeut kun je fascia beïnvloeden, onder meer door dit los te rollen. En door advies over bewegingen te geven.

HUPPELEN

Bindweefsel, een synoniem voor fascia, speelt een belangrijke rol in het lichaam. Veel belangrijker dan tot nu toe werd aangenomen. Als fascia verkleefd raakt dan kan het verschillende klachten van diverse structuren veroorzaken. Denk aan spier- en gewrichtspijn in de rug en nek, aan somatische klachten, vage pijn, sportblessures en sport-gerelateerde bewegingsproblemen. David vertelt van zijn oma die op hoge leeftijd (88) nog steeds fit en vitaal is en absoluut geen nieuwe heup of knie nodig heeft: "Zo verft zij haar kamer regelmatig zelf en ze blijft ook op andere manieren in beweging." David is er geen voorstander van dat je slechts een sport uitoefent: "Als je alleen maar fietst, tennist of golft dan kunnen daarvoor verklevingen ontstaan." Wat raadt hij dan wel aan: "Ga huppelen! Overwin je schroom en doe dat gewoon, want het versterkt je bindweefsel. Touwtje springen is ook een mooie aanvulling. En doe aan yoga. Yin-yoga is daarbinnen een belangrijke stretchende vorm die waarschijnlijk de fascia bovendien rehydreert." Het gaat er

volgens deze deskundige om dat je bij je activiteiten vier zaken combineert: cardiovasculaire training, springen, gewichtstraining en stretchen.

WAT IS HET?

Maar wat is fascia eigenlijk en wat doet het? In zijn boek beschrijft David op redelijk eenvoudige wijze deze ingewikkelde structuur. Tot een aantal jaren geleden werd er weinig belang aan gehecht. In zowel theoretische als praktische anatomie lessen werd het genegeerd. In de snijzaal werd en wordt het weefsel nog vaak weggegooid. Dit vanwege de gedachte dat het niet interessant is en dat het niets toevoegt aan de kennis van het menselijk lichaam. David: "Niets is minder waar: fascia houdt alles gescheiden en tegelijkertijd verbonden." Het is een zilverachtig wit materiaal dat net zo flexibel als sterk is. Het geeft structuren vorm, kracht en flexibiliteit. Fascia is eigenlijk je zachte skelet. En het belangrijkste om in gedachten te houden is dat het fasciaweb een doorlopende structuur is door het hele lichaam."

ONDERSCHIED

David onderscheidt vier soorten fascia op basis van de locatie. De eerste is de oppervlakkige laag: "Die wordt vaak beschreven als een vezelige laag los bindweefsel zonder regelmatig patroon. Deze scheidt de huid van de spieren zodat ze langs elkaar heen kunnen glijden. Hieraan verbonden is de diepe fascia die als een dichte en goed georganiseerde vezelige laag te zien is. Deze

bedekt de spieren en vormt er als het ware een zak omheen. In deze laag vindt de krachtoverdracht plaats.” De derde is de meningeale fascia die het zenuwstelsel en het brein omhult. De laatste tenslotte is de zogenaamde viscerale fascia die de longen, het hart en de organen in de buik omvat. Volgens David gedraagt fascia zich in overeenstemming met de wet van Wolff: “Die stelt dat weefsel zich aanpast aan een belasting waaraan het regelmatig blootstaat en waardoor het in de loop van de tijd sterker wordt.”

EXPERIMENT

Tijdens zijn lezing liet David een toehoorder ervaren wat het veranderen van zogenaamde voorspanning voor effect heeft. Hij gaf omlaag gerichte druk op de arm terwijl hij de arm naar zich toe trok om de balans te verstoren. Het was voor David makkelijk om de toehoorder uit evenwicht te krijgen. Daarna herhaalde hij dit terwijl hij vroeg om de tong hard tegen het gehemelte te drukken. Het uit evenwicht brengen ging daardoor een stuk lastiger. David: “Door voorspanning aan te brengen versterk je de stabiliteit. Je gebruikt dezelfde techniek als je bijvoorbeeld heel nauwkeurig met pijl en boog schiet. Voorspanning is namelijk een belangrijk onderdeel van veel activiteiten.

MEDITATIE

David vertelt eveneens over de relatie tussen fascia en het brein: “Ik geloof in de body-mind machine. Als behandelaar heb ik zo vaak gezien dat positieve veranderingen in het lichaam, zoals makkelijker bewegen en minder pijn, ook van invloed zijn op ons gedrag en humeur: die worden daardoor positief beïnvloedt.” En hij vertelt over de relatie tussen meditatie en fascia: “Steeds meer onderzoek laat zien dat meditatie zorgt voor ontspanning in de fascia.” Hij is daarom een voorstander van mindfulness-meditatie, zo geeft hij aan.

ANAMNESE

Therapie die de fascia aanpakt is relatief nieuw. David hoort in zijn praktijk dat het een grote impact heeft: “Veel patiënten lopen al jaren lang met klachten rond. Vandaar ook dat de anamnese zo belangrijk is. Daarin vraag ik niet hoe iemand zich voelt, maar wat de klachten zijn en waar ze zitten. Want een probleem dat ergens in het lichaam start, kan na verloop van tijd elders klachten geven. Dat is de reden dat palpatie eveneens een belangrijk onderdeel is. Want wat ik voel is vaak het resultaat van iets anders. Als ik mijn vingers in het weefsel zet, zie en voel ik waar en hoe het beweegt.” Als hij vastzittende fascia vindt dan rolt hij dat los. De techniek heeft hij tijdens trainingen na afloop van genoemd symposium uit de doeken gedaan. Er zijn overigens veel manieren die kunnen helpen fascia los te krijgen. Een daarvan benoemt hij en die staat ook kort in zijn boek uitgewerkt. Dan gaat het om de al eerder in Massage Magazine beschreven MELT-methode. Het belangrijkste verschil is volgens hem dat de patiënt deze methode heel goed thuis zelf kan toepassen. Het is zijn ervaring dat mensen bij hem zo'n acht tot tien behande-



Tijdens het symposium kreeg de internationale bestseller auteur David Lesondak als eerste zijn zojuist in het Nederlands verschenen boek uitgereikt door Hanneke Heij, directeur van de opleiding Triggerpointcoach.

lingen nodig hebben en als onderhoud deze methodiek kunnen toepassen. Naast natuurlijk de al eerder genoemde Yin-yoga, het huppelen en mediteren.

DUBBELE LEZERSAANBIEDING

Het boek 'Fascia, wat is het en wat het doet' van David Lesondak is een internationale bestseller. Het is inmiddels in acht talen vertaald, waaronder het Nederlands. Vertaler Rob Beenker, die al jarenlang massagedocent is en ook het Handboek Triggerpoint-therapie vertaalde, is laaiend enthousiast over dit boek. Uitgeverij Samsara verloot onder de abonnees van Massage Magazine een exemplaar ervan. Wil je daarvoor in aanmerking komen, mail dan je naam en adres naar cadeautje@massage-magazine.nl o.v.v. Fascia. Abonnees van Massage Magazine die zich opgeven met de code MM voor een van de modules van de training Fascia-release (www.triggerpointcoach.nl/opleiding-fascia-release) krijgen het e-book 'Orgaanpijn en de rol van Triggerpoints' gratis.

