

Hans Vuurmans & Huco Leopold

even iets rechtzetten *stilstaan bij bewegen*

Manuele therapie: misvattingen en mogelijkheden



Iets RechtZetten - stilstaan bij bewegen. Een korte inhoud.

Even Hans Vuurmans en Huco Leopold

Synopsis

Recht en scheef

Het scheef zijn van mensen is niets bijzonders en het is onterecht en zelfs schadelijk om scheefheid automatisch te bestempelen als een aandoening. We bespreken de natuurlijke asymmetrie van vorm en beweging en lichten van beide begrippen toe hoe normaal ze zijn, dat asymmetrie ieder mens kenmerkt en dat het daarom eerder een eigenschap dan een afwijking is.

Norm of individu

Vanwege de grote variatie die mensen hebben in vorm en beweging is het niet aan te raden om voor het bewegingssysteem een algemeen geldende norm te stellen en na te streven. Het is beter om een andere methodiek of aanpak te hanteren dan die men bij het normatieve handelen gebruikt.

Slijtage of artrose, dood of levend materiaal

Slijtage is een term die past bij dode materie: schoenzolen slijten door het lopen, een fiets slijt als je er mee fietst. Door dit slijten gaat in het algemeen de kwaliteit van dode materialen achteruit.

Dit is anders bij levend materiaal. Spieren groeien door training. Bodybuilders zijn daarvan een overtuigend bewijs: door het trainen slijten hun spieren niet maar krijgen ze meer en meer volume. Ook de sterkte en dichtheid van bot nemen toe door belasting. Uithoudingsvermogen en conditie van hart, longen en bloedvaten gaan er op vooruit door regelmatig sporten of bewegen.

Ook kraakbeen is levend materiaal en daarom mogen we het woord slijtage' niet als synoniem voor artrose gebruiken.

Het wetenschapsgebied van de functionele morfologie (onderdeel van de biologie) ontbreekt in de geneeskunde. In de manuele therapie volgens de Utrechtse School speelt het een belangrijke rol om de interactie tussen vorm en functie van het menselijk lichaam te benaderen en te begrijpen.

Trainen op spierkracht of mobiliteit

Bij de behandeling van lage-rugpijn maken zogenaamde buikspierversterkende oefeningen vaak deel uit van de behandeling en men propageert die oefeningen met de onjuiste stelling 'sterke buikspieren ontlasten de onderrug'. Het tegendeel is waar: omdat de buikspieren de rug overspannen leveren ze een drukkracht op de rug zodra ze aanspannen - ongeacht de soort van oefening en de manier waarop de patiënt die uitvoert. Buikspierversterkende oefeningen belasten dus de rug. Voor een gezonde rug is het heel goed is als er regelmatig drukkracht op

staat, maar dat geldt niet voor een rug met degeneratieve aandoeningen van de tussenwervelschijf. Bij vrijwel iedereen met rugklachten bestaan bewegingsbeperkingen en het is veel nuttiger om die op te lossen.

Maximaal of optimaal

Waarom zoeken we altijd naar tekorten? Dit geldt niet alleen voor het bewegingssysteem: ook van vitamines is er altijd een tekort en moeten voedingssupplementen toegevoegd worden aan het menu. Bij veel ingestelde therapie heerst 'het virus van de toenemende belasting'. Bewegingsuitslagen, spierkracht, weerstand en snelheid moeten almaar toenemen, ook als deze factoren geen relatie met de klacht hebben of als het lichaam van de patiënt het niet goed aankan. Vaak wordt meer gezocht naar bewegingsbeperkingen en verlies van spierkracht dan naar de reden waarom en hoe die ontstaan.

Statisch of dynamisch

Het aannemen van 'Een goede houding' is vaak een advies om klachten te voorkomen. Hetzelfde geldt voor 'de goede matras', 'de goede stoel' en 'goede schoenen'. Bij dit soort algemene uitspraken gaat men voorbij aan het feit dat elk menselijk lichaam anders is dan alle andere en dat er dus voor dingen als een stoel, een matras of schoenen geen eenvoudige voorschriften bestaan om uit te maken wat voor deze ene persoon 'goed' is (Voor 'een goed huwelijk' maken wij graag een uitzondering, hoewel ook hier zeker geldt dat er grote verschillen bestaan in wat echtelieden onder 'goed' verstaan). Ook een foute stand bestaat niet. Iedereen houdt zijn ellebogen meestal min of meer gebogen en dat kan je 'scheef' vinden, maar voor een elleboog (of elk ander gewricht of je rug) is dit geen probleem. Wat schadelijk is, is een gebrek aan beweging.

Rukken en trekken of rustig bewegen

In gewrichten met klachten verandert de positie en de richting van de bewegingsas veel meer dan bij gezonde gewrichten. De behandeltechnieken van de manueeltherapeut bestaan uit het uitvoeren van bewegingen in gewrichten waarbij zo nauwkeurig mogelijk de oorspronkelijke posities van de bewegingsas worden nagebootst. Dat kan alleen bij een zorgvuldige, langzame en heel precieze uitvoering van deze technieken. Een gewricht (en alle weefsel er omheen) is in staat om te 'leren' van de bewegingen die de manueeltherapeut uitvoert. Ook omdat de manueeltherapeut bewegingen uitvoert die oorspronkelijk lichaamseigen waren, kunnen spieren en het zenuwstelsel de bewegingen makkelijk overnemen en continueren. Daardoor is herstel mogelijk.

Beoordelingen van - en commentaar op het manuscript

Marcel Levi:

- Met heel veel plezier heb ik het manuscript van jullie boek gelezen. Voor mij veel nieuwe kennis en inzichten en erg mooi geschreven
- Ik vond de tekst goed geschreven en prima leesbaar. Ook voor 'leken' lijkt me dit een heel boeiend onderwerp.
- De individualistische benadering, optimaal versus maximaal, sprak mij erg aan.
- Het is een mooi boek geworden, een must voor iedereen die graag in beweging wil blijven.

Sylvia Witteman:

Met mijn bewegingsapparaat leef ik al jaren in onmin. Na dit boek begrijp ik eindelijk wat dat lichaam bezielt. Boeiend en troostrijk.

Arbeiderspers:

- We hebben het met een aantal collega's met belangstelling gelezen en er veel van geleerd: interessant! Jullie hebben heel zorgvuldig geschreven, met aandacht voor details. Het is toegankelijk en goed uitgelegd, geschikt voor een breed publiek
- Ik denk dat er zeker een goed boek in jullie manuscript zit, waar ook publiek voor zal zijn

Bohn, Scheltema & vanLoghum:

- De zienswijze die uiteen wordt gezet is interessant en zeker relevant voor (manueel) therapeuten.

Blurbs

- Als je vindt dat je last van je rug hebt, vraag je dan eens af of je rug misschien ook last van jou heeft gehad, de laatste tijd.
- Je kan mensen niet rechtzetten, hooguit in hun recht zetten.
- Je spieren zijn nooit te kort: ze groeien naar de lengte die past bij wat jij het meeste doet.
- Oefeningen doen is altijd beperkt bewegen, optimaal bewegen gaat vrij en vanzelf.
- Wat je gebruikt in je lijf ontwikkelt zich; wat je niet gebruikt verkommert.
- Je bent misschien ochtendstijf maar het voorkomt dat je door je rug gaat.
- Als je door je rug gaat als je bukt, heb je de laatste tijd veel te weinig gebukt en bewogen. Daar komt het door.
- Als je door je rug gaat als je opstaat uit een stoel, dan komt dat niet omdat je opstaat maar omdat je te lang gezeten hebt.
- Uitspraken over het bewegingssysteem via een foto? Zo beoordeel je toch ook geen auto!
- Als er een röntgenfoto of MRI wordt gemaakt lig je stil. Het zegt dus niets over hoe je beweegt.
- Waarom moet je blijven bewegen als gewrichten verslijten.
- Als artrose 'slijtage' zou zijn, dan was de beste therapie: ingipsen en op bed blijven liggen.
- Pezen zijn minder doorbloed dan spieren, maar precies goed genoeg doorbloed voor pezen.
- Waarom "kraken" als gewrichten bijna wrijvingsloos bewegen?
- Buikspieroefeningen belasten de rug soms zo zwaar dat er schade optreedt, en als ze echt strak zouden staan, dan loop je met je neus bij je navel.
- Spieren aanspannen is verkorten, waarom dan steeds rekken? Ontspannen is beter.
- Met één keer kijken kun je toch geen oordeel of verschil maken?