

Hans Vuurmans & Huco Leopold

even iets rechtzetten

stilstaan bij bewegen

Manuele therapie: misvattingen en mogelijkheden



Even iets RechtZetten - stilstaan bij bewegen.

Hans Vuurmans en Huco Leopold

Een samenvatting

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.