

Eutonie en rugpijn

Over het belang van de wervelkolom

Dit artikel werd in 2006 geschreven door Dr. Lise Plum (eutoniepedagoge en revalidatiespecialiste). Het is te vinden op de site van de Deense eutoniepedagogen: <http://www.eutoni.dk>

Dit artikel werd uit het Deens naar het Frans vertaald door Jytte Marina Pelissier, eutoniepedagoog, gediplomeerd aan de Gerda Alexander School te Kopenhagen, 1979, en is te vinden op de site www.eutonie.fr

De Nederlandse vertaling is te danken aan meerdere eutoniepedagogen VES (Vlaamse Eutonie School).

De meeste 'ruglijders' hebben een zodanig verkeerde voorstelling over hun wervelkolom dat dit bijdraagt aan het feit dat ze patiënten worden. In hetgeen volgt zal ik dit al te verwaarloosde onderwerp behandelen in de hoop dat het eveneens therapeuten en artsen kan inspireren.

Tijdens hun medische studies leren artsen te spreken van 'gebreken' en diagnoses te stellen die niet duidelijk genoeg uitdrukken dat men deze gebreken kan hebben zonder daarom pijn te hebben. Wanneer de arts van 'gebreken' spreekt, krijgt de patiënt de indruk dat zijn wervelkolom verzwakt is en beschermd moet worden. Daardoor neemt de spierverdediging (spanning) nog toe, die net door de pijnreflexen zelf is opgeroepen en nog versterkt wordt door ongerustheid. De spierverdediging schept chaos in het verfijnde samenspel tussen benen en rug (zie verder). Overbelasting, pijn en angst vergroten.

In plaats van het te hebben over 'fouten of gebreken' zijn er de talrijke kwaliteiten van de wervelkolom die kunnen bijdragen om **de wervelkolom te vertrouwen**.

Dit weten kan iemand helpen om met de wervelkolom mee te werken om zodoende een beter functioneren te bekomen met zo weinig mogelijk belasting.

We kunnen veel van haar kwaliteiten opnoemen. Een kleine selectie:

1. De wervelkolom is zoals heel de botstructuur een levend weefsel

2. Enkele woorden over haar stevigheid

De structuur van de wervelkolom vertoont gemeenschappelijke kenmerken met de 'sandwich'-constructies waarmee ingenieurs werken om een zo groot mogelijke stevigheid te bekomen en tegelijkertijd voldoende lichtheid.

De ingebouwde krommingen van de wervelkolom maken haar sterker dan een rechte zuil. De overdruk in de discussen bewerkt een veereffect in de lengterichting van de wervelkolom. Als de druk in de discussen toeneemt bij het buigen van de wervelkolom

in één of andere richting, dan zal zij vanzelf terugkeren naar haar eigen vorm met een stabiliteit, een oprichtingskracht, die men 'veerkracht' (resiliëntie) noemt.

De talrijke ligamenten rond de wervels dragen behoorlijk bij tot de veerkrachtfunctie van de wervelkolom. De taaiheid ervan is gekend door wie een rauw stuk vlees doorsnijdt ter hoogte van gewricht en gewrichtsbanden.

Architecten hebben ondervonden dat de veerconstructies tot de sterkste behoren. Als men bv. een dok voor ferryboten zou bouwen met de beste massieve materialen, dan zou het simpelweg barsten, terwijl het best zou houden, moest het volgens de principes van een veerconstructie gebouwd zijn.

De wervelkolom beschikt over een zo brede marge in haar draagkracht dat zij zonder pijn kan functioneren, ondanks de vele mogelijke gebreken.

3. De plaats van de dragende structuur in het lichaam

Het gewicht van het lichaam wordt gedragen door de wervellichamen en de tussenwervelschijven die zich bevinden *in het midden van het lichaam, ter hoogte van de lenden.*

In mijn praktijk krijgen alle rugpatiënten de volgende vraag: 'Hoe diep in het lichaam bevinden zich, volgens u, de wervellichamen en de tussenwervelschijven die u dragen ter hoogte van de lenden, ten opzichte van de huid op de rug en op de buik?' Beide handen raken tegelijkertijd de huid op deze twee plaatsen aan.

98% van de ondervraagde geloven dat het dicht bij de huid van de rug is, juist daar waar de - vaak krampachtig - gespannen spieren in verschillende richtingen trekken. Het is een onrustwekkende en onstabiele gewaarwording die nu juist de spanningen verhoogt, namelijk de spierversdediging.

4. Enkele belangrijke veer kwaliteiten eigen aan de wervelkolom

De wervelkolom beweegt zich als een geheel: al haar gewrichten zijn bij de kleinste beweging betrokken – alle geleidingen helpen elkaar.

Als de wervelkolom op de juiste wijze in haar lengterichting belast wordt, is zij zeer sterk, maar wanneer ze voortdurend buiten haar krommingen belast wordt, dan wijkt ze af en moet zij door spieren gehouden worden om niet verder te buigen.

In verticale positie is de wervelkolom sterk genoeg om het gewicht van het lichaam te dragen, zonder de hulp van spieren rondom. Studies wijzen een nul spieractiviteit aan. Van zodra men beweegt gaan de spieren aan het werk, dat wil zeggen dat de spieren er zijn om te handelen, terwijl zij de stabiliteit eigen aan de wervelkolom respecteren en er mee samenwerken.

De gewrichten van de benen functioneren als een gyroscopische ophanging voor de vering van de wervelkolom, vergelijkbaar met de ophanging van een bootkompas, die het vrij balanceren van de wervelkolom toelaten. De spierversdediging belet nu precies dit fijne samenspel tussen benen en rug door de beweeglijkheid van de heupgewrichten af te remmen en vaak ook van knieën en enkels. Het is op deze wijze dat de bewegingen die zouden moeten opgevangen worden door de benen overgedragen worden naar de

lendenstreek, waar de spierverdediging bovendien al voor fixatie zorgt. Dit wil zeggen dat hier een beweging is onder gelijktijdige compressie. Het gaat hier om grote krachten en een beduidende extra belasting. Daarom is het zo belangrijk de spierverdediging zo snel mogelijk aan te pakken.

Hoe kunnen we de spierverdediging aanpakken?

Sommigen onder ons doen het met sporttraining waardoor zij de gespannen spieren dwingen tot een dynamische arbeid. Dit veroorzaakt beslist een extra belasting, maar het feit dat veel mensen het verdragen, toont nog eens aan hoe stevig de wervelkolom wel is.

Met **EUTONIE** leren de patiënten, of liever de leerlingen, zelf de 'verdediging' af te bouwen zonder de druk en onaangepaste lasten op de gewrichten te verhogen. Om met de wervelkolom te leren samenwerken oefent men zich om bewust te worden van de plaats van de wervelkolom in het lichaam en van haar lengterichting opwaarts doorheen het hoofd en afwaarts doorheen het bekken. Eerst oefent men in rust om dit besef daarna met zich mee te nemen in het functioneren. Door oefenen ontstaat een snelle 'programmering' binnen de handeling zelf, wat volledig overeenstemt met de werking van het zenuwstelsel. Het is totaal anders dan de samenhang van de wervelkolom te behouden via bewust spierwerk, wat nooit zo fijngevoelig of economisch wordt en niet kan voorkomen dat de druk op de dragende structuren verhoogt. De fijne afstelling wordt uitzonderlijk belangrijk voor het kleine aantal rugpatiënten die een zwakte vertonen zoals bijvoorbeeld bij acuut discus prolaps, druk op de zenuwen, metastasen of osteoporose.

Veel patiënten werden in de praktijk toegesproken met uitdrukkingen die hen schrik hebben aangejaagd, bijvoorbeeld door te zeggen "dat de wervels onstabiel waren, dat ze geblokkeerd waren, dat ze zich verschoven hadden en terug op hun plaats moesten gezet worden". Deze termen zijn ongelukkig gekozen omdat ze aan de patiënt het gevoel geven af te hangen van de ingreep van anderen en zij zijn beangstigend. Of deze uitdrukkingen een reële toestand beschrijven is moeilijk te bepalen, omdat we gewoonweg niet binnenin kunnen kijken. Mijn ervaring is dat de aangehaalde problemen vanzelf verdwijnen als de spierverdediging wordt gelost en de veerfunctie weer vrij komt.

Achtergrond dit artikel

Dit artikel steunt op 55 jaar ondervinding met EUTONIE in samenwerking met 'ruglijders', hetgeen bijzonder bepalend is, want het zijn nu net deze mensen die, omdat zij, op pijnniveau, meestal onmiddellijk registreren wat juist goed werkt. Dat men nooit ophoudt met leren maakt evengoed deel uit van de ervaring, steeds opnieuw duiken er verrassingen op.

Het is eveneens belangrijk geweest de wervelkolom in haar geheel te bestuderen in het instituut voor functionele anatomie aan het Panuminstituut. Deze studies hebben de klinische observaties rijkelijk bevestigd.

Een stalen veer, die in lengte en stabiliteit nogal goed overeenstemt met de menselijke wervelkolom, en die gerealiseerd werd met de pedagogische bedoeling de

eigenschappen van de kolom als veer aanschouwelijk weer te geven, heeft ons eveneens kostbare inlichtingen verschaft.

We mogen hier nog aan toevoegen dat Tom Bendix in zijn artikel over rugpijn (Ugeskrift for laeger 2001, 4994-8 – Tijdschrift voor Geneesheren) concludeert dat de beste resultaten bereikt worden door diegenen die bij de behandelingen 'vermijden van angst op te roepen' (fear avoidance).

Het is dit aspect dat in het artikel wordt bevestigd en verdiept.