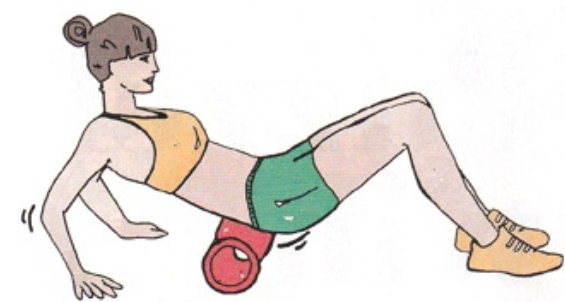
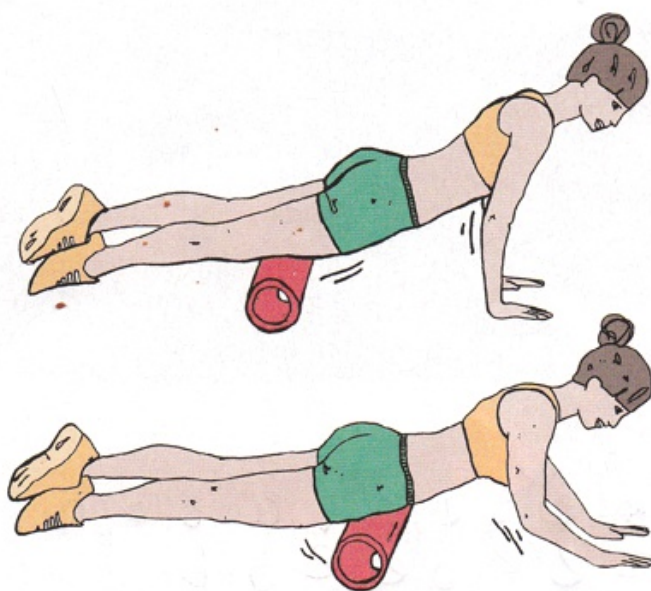
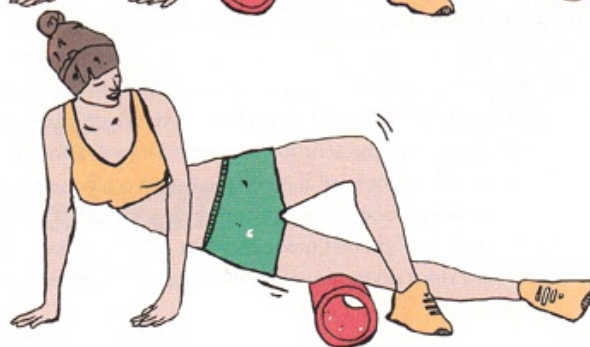
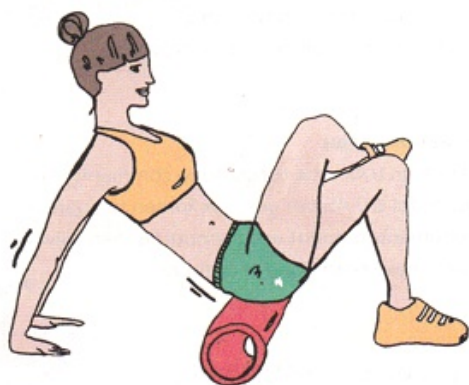
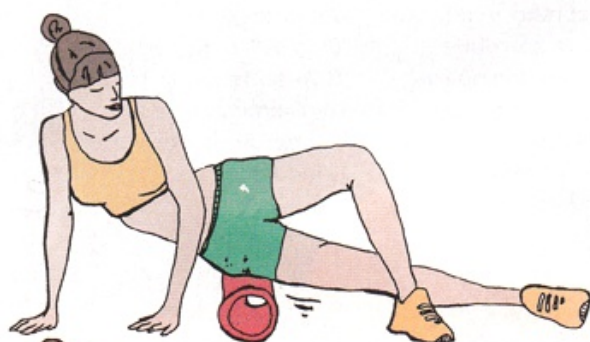
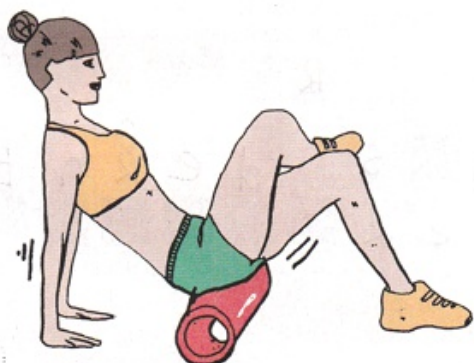


IEDEREEN AAN DE ROL

voor bindweefsel in topconditie





Bindweefsel zorgt ervoor dat je letterlijk en figuurlijk lekker in je vel zit. Mits het soepel en gezond is. En daar schort het nog weleens aan. Goed nieuws: we kunnen er zelf iets aan doen.

Erg bijzonder of aantrekkelijk klinkt de naam bindweefsel niet. Toch staat dit onderdeel van ons lichaam flink in de belangstelling in de sport- en gezondheids-wereld. Er verschijnen blogs en boeken over met juichende titels als *Oefeningen voor meer beweeglijkheid en minder pijn!*, *Fitness voor je gezicht!* en *10 manieren voor betere sportprestaties en minder blessures*. Ook bestaat er een bloeiende handel in de felgekleurde foamrollers en -balletjes die goed van pas komen om bindweefsel te laten floreren.

Ingenieus weefsel

De Latijnse naam voor bindweefsel is *fascia*, wat zoveel betekent als: verband. "Het is een webachtig weefsel dat zich overal in het lichaam bevindt en om organen, botten, spieren en zenuwen zit. Het verbindt alles in het lichaam met elkaar", legt Reina Koelewijn uit. Zij is massagetherapeut en bindweefsel is de leidraad in zo'n beetje alle behandelingen die zij geeft, zoals triggerpointmassage, Emmett Techniek en, uiteraard, bindweefselmassage. Deze wat venijnige massage door de fysiotherapeut of in de schoonheidssalon bestaat al jaren. Waarom is het nu zo'n hype? Reina: "Vroeger werden bindweefsels bij anatomisch onderzoek weggegooid, men veronderstelde dat ze niet veel nut hadden. De laatste decennia is er meer wetenschappelijk onderzoek naar gedaan

en ontdekte men wat voor ingenieus stelsel de fascia is."

Het weefsel heeft veel functies die bijdragen aan de gezondheid. De fascia ondersteunt het lichaam, beschermt de organen en spieren, zorgt dat spieren en zenuwen soepel en zonder wrijving langs elkaar heen bewegen en zorgt voor kracht en veerkracht. Dat we kunnen springen en vervolgens de schok van de landing opvangen, hebben we aan het bindweefsel te danken. Verder is de fascia nauw verbonden met het centrale zenuwstelsel en speelt het een belangrijke rol in het doorgeven van signalen naar de hersenen. Ook zorgt het dat afvalstoffen kunnen worden afgevoerd via de bloedvaten en het lymfestelsel.

Bindweefsel ondersteunt het lichaam en beschermt de organen en spieren

Uitdrogingsgevaar

De hausse aan adviezen om het bindweefsel (weer) in een puike conditie te krijgen, is er niet voor niets. Bindweefsel kan namelijk uitdrogen en op den duur verkleven. Bijvoorbeeld door het ouder worden, te weinig beweging en stress – zowel lichamelijke stress door overbelasting, een ongeluk of operatie als emotionele zoals verdriet, angst en ▶

BLIJ BINDWEEFSEL

Niet alleen beweging en massages doen het bindweefsel goed, ook ontspanning en voldoende slaap zijn belangrijk. Evenals gezonde voeding, want net als de rest van het lichaam heeft ook bindweefsel bouwstenen nodig om functies te behouden en te herstellen. Met name koolhydraten, eiwitten en voldoende vocht zijn nodig. Eventuele aanvullende supplementen: glucosamine, vitamine C en magnesium.



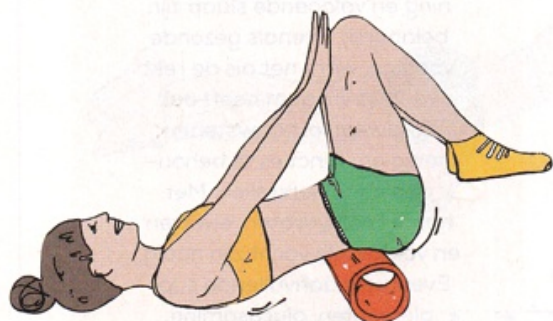
Dáág, rimpels en cellulite

Schoonheidsspecialisten zetten niet voor niets bindweefselmassage in. Goed bindweefsel maakt de huid frisser, stralender en steviger en speelt een grote rol bij het genezen van wonden. In het weefsel wordt namelijk onder meer hyaluronzuur aangemaakt, een lichaamseigen stof die vocht vasthoudt en volume geeft (denk aan rozijn versus druif). Ook bevat het collageen, dat zorgt voor elasticiteit en stevigheid.

Bindweefselmassage vermindert ook de bobbel, hobbels en putjes die we cellulite noemen. Door de verbeterde doorbloeding worden vetcellen afgebroken en afvalstoffen beter afgevoerd. Al na een behandeling of vijf is de huid gladder en strakker.

Bron: Bindweefsel Bar

MASSAGES KUNNEN HELPEN OM VERKLEVINGEN OP TE LOSSEN



boosheid. Massagetherapeut Reina: "Stress zorgt voor een 'vechten, vluchten of bevriezen'-reactie in het zenuwstelsel: het lichaam komt in verhoogde staat van paraatheid, de spanning in de spieren neemt toe en het bindweefsel verstijft. Die opgehoopte, vastgezette spanning veroorzaakt uitdroging." Dat heeft grote impact op een weefsel dat voor 70 tot 80% uit vocht bestaat: "Als er minder of stroperiger vocht door het netwerk van bindweefsel stroomt, functioneert het minder goed. Het wordt stijver, strakker."

Reina vergelijkt het bindweefselweb met een motorpak: heerlijk en ondersteunend wanneer het perfect aangesloten zit als een tweede huid. Maar het

Kost het moeite om op te staan? Waarschijnlijk kan het bindweefsel wel een oppepper gebruiken

voelt vreselijk wanneer het ergens te strak zit. Dan knelt en schuurt het en zit je letterlijk en figuurlijk minder goed in je vel. Ben je bijvoorbeeld stijf bij het wakker worden, kost het moeite om overeind te komen uit een stoel, zijn handen en voeten pijnlijk of opgezet of is er sprake van onverklaarbare pijn in

verschillende delen van het lichaam? Grote kans dat het bindweefsel een oppepper kan gebruiken. Ook rug-, schouder-, nek- en gewrichtspijn en peesirritatie of -ontsteking zijn veelvoorkomende klachten die, zo ontdekten wetenschappers, eerder worden veroorzaakt door bindweefsel- dan door spierproblemen. Tot slot maakt broos of verkleefd bindweefsel ook vatbaarder voor blessures. Pezen, spieren, gewrichten en organen hebben er immers allemaal onder te lijden als het bindweefsel niet goed meer functioneert. Reina: "De impact van emotionele stress op het lichaam wordt vaak onderschat. Als er veel aan de hand is in je leven en je gaat sporten om je hoofd leeg te maken, doe het dan rustiger aan dan normaal. Het lichaam heeft een lagere belastbaarheid."

Stretchen als een kat

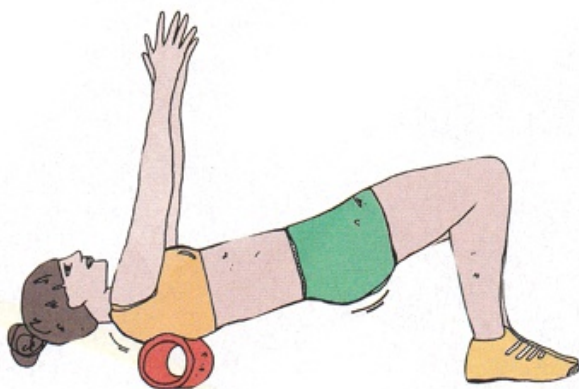
De Amerikaanse anatomie-expert Gil Hedley is bekend vanwege zijn passie voor fascia en zijn zogeheten fuzz-speeches. In filmpjes op YouTube laat hij zien hoe bindweefsel eruitziet, van de gezonde jonge variant tot dikke, taaie, verkleefde 'bonken'. Al tijdens 'gewoon' lang niet bewegen, wanneer we slapen of lang achtereen aan ons bureau werken bijvoorbeeld, ontstaan draderige verbindingen tussen de laagjes bindweefsel. De Engelse naam hiervoor is fuzz. "We moeten de fuzz blijven smelten (smelten, zacht maken) om verklevingen te voorkomen en het weefsel soepel te houden", roept hij in een van zijn video's. "Rek en stretch zoals elke kat dat doet!" Beweging is de sleutel tot de oplossing van bindweefselproblemen. Het weefsel

bestaat namelijk uit vele laagjes cellen die met elkaar moeten bewegen en verglijden in verschillende richtingen. Ook verdeelt het bindweefsel trek- en drukkracht over spieren en gewrichten. Elastische, verende bewegingen, zoals bij huppelen, springen en hardlopen, zijn geschikt om die veerkracht te verbeteren. Mensen die flexibel zijn in hun gewrichten en bijvoorbeeld snel een enkel verzwikken, doen er goed aan om kracht te trainen. Gewrichtsbanden zijn namelijk van heel sterk bindweefsel gemaakt. Bij stijfheid en pijn zijn juist de rustige bewegingen en rek-oefeningen van yoga, qi gong en pilates perfect. Hiermee wordt óók het niveau aan stresshormonen omlaaggebracht, wat het effect versterkt.

Overigens heeft yoga waarbij je langer in één houding staat het meeste resultaat, omdat hiermee het bindweefsel goed wordt opgerekt.

Rollers & ballen

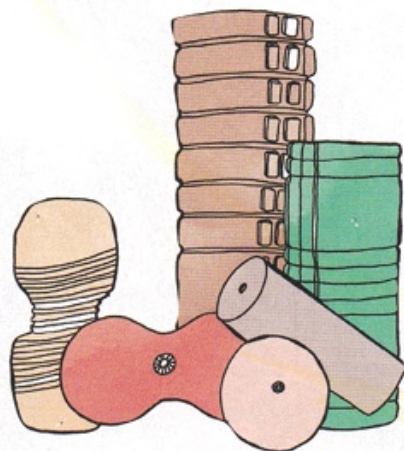
Bij hardnekkiger klachten, zoals chronische pijn, is vaak meer nodig. Er zijn verschillende massages en (drukpunt-) behandelingen die inwerken op het bindweefsel, zoals triggerpointmassage, osteopathie, craniosacraal therapie, shiatsu, Emmett-therapie en bindweefselmassage. Elke massage heeft een andere benadering en focus, maar allemaal helpen ze verklevingen op te lossen en brengen ze de doorstroming van vocht in het bindweefsel weer op gang.



Het is ook mogelijk om zelf aan de slag te gaan met de eerdergenoemde foam-rollers of -balletjes. Reina Koelewijn waarschuwt wel: "Er zijn veel harde rollers en ballen in omloop. Die zijn prima om spieren mee te rollen, maar hebben een averechts effect op het bindweefsel. Dat verhardt er juist door. Om het vocht in het weefsel weer te laten stromen, is een zachte aanpak nodig. Met zachte materialen dus, als je jezelf behandelt." Ga hierbij liefst te werk volgens de zelf-

"Mijn hele lichaam voelt zachter, losser, meer ontspannen"

hulpmethode MELT: Myo (spier) fasciale (bindweefsel) Energetische Lengte Techniek. De methode is ontwikkeld door de Amerikaanse Sue Hitzmann, manueel therapeut, oefentherapeut en medeoprichter van de Fascia Research Society. Zij kampte zelf met slopende pijnen waar artsen en fysiotherapeuten haar niet af konden helpen. De oefeningen zijn gebaseerd op de drukpunten



die ook worden 'bewerkt' bij de eerdergenoemde behandelingen. "Door op specifieke punten druk uit te oefenen en te rollen, bijvoorbeeld onder je voeten of in de handpalmen, ontspant het bindweefsel, gaat de vloeistof erin weer stromen en wordt het weer gezond en veerkrachtig", aldus Reina Koelewijn. "Daarmee wordt je hele 'motorpak' soepeler en dat werkt in alles door."

3x tien minuten

Zelf is Reina dankzij regelmatig 'melten' af van de pijn in haar linker knie waar ze al jaren last van had, is haar nek een stuk losser en slaapt ze beter. "Ik ben ook af van een van lichte piep en ruis in mijn oor, en ik voel me mentaal en fysiek stabiel. Mijn hele lichaam voelt zachter, losser, meer ontspannen." Mooie bijvangst is dat gezond, goed doorstromend bindweefsel ook organen zoals de darmen beter laat functioneren. "Omdat ook de organen die hormonen aanmaken er beter van gaan werken, kan het aanpakken van je bindweefsel invloed hebben op je hormoonhuishouding. Ik hoor vaak van vrouwen dat ze bijvoorbeeld minder menstruatieklachten hebben." Zoals ook wetenschappers al ontdekten: goed functionerend bindweefsel draagt op veel manieren bij aan onze gezondheid. Drie keer per week tien minuten oefenen is al genoeg om resultaat te krijgen, hoe mooi is dat? □

MAN VERSUS VROUW

Cellulite (sinaasappel-huid) wordt veroorzaakt door een combinatie van genetische aandoeningen, zwak bindweefsel en vetophoping. Vooral vrouwen hebben daar last van, en dat heeft te maken met de structuur van het bindweefsel. Die is bij mannen stugger en steviger dan bij vrouwen. Ook hebben mannen een dikkere huid.



Ziek bindweefsel

Enkele duizenden mensen in Nederland hebben een bindweefselaandoening, zoals het Marfansyndroom, Ehlers-Danlos syndroom (EDS) en sclerodermie. Bindweefsel wordt dan bijvoorbeeld niet goed aangemaakt of is ontstoken en verhard. Symptomen kunnen zijn: hypermobile gewrichten, fragiele of elastische huid, snel blauwe plekken hebben, het langzaam genezen van wonden, verwijding of scheuren van vaten, oogafwijkingen en skeletafwijkingen. De behandeling is afhankelijk van het type bindweefselaandoening.

Bron: thuisarts.nl, ehlers-danlos.nl, reumanederland.nl



ZELFHULP

Meer lezen over de zelfhulpmethode MELT? *De MELT Methode*, Sue Hitzmann (Samsara Uitgeverij BV).