

Fasciatherapie: een vernieuwende visie

De fascia is het grootste weefsel in het lichaam én tot voor kort ook het meest miskende.

Fascia omvat niet alleen bindweefsel en de vliezen die alles omhullen en verbinden – zowel oppervlakkig als in de diepte – maar ook pezen en spieren, bloedvaten én bot als ‘gemineraliseerd bindweefsel’. Embryologisch zijn al deze weefsels ontstaan uit het mesoderm; in de fasciatherapie worden ze samen beschouwd als het ‘mesokinetisch systeem’. De fascia is als een spinnenweb dat overal omheen en vaak doorheen loopt, en alles verbindt. Maar dit is niet louter omhulling en ‘statisch’ steunweefsel; het wordt als een volwaardig orgaan beschouwd – ons grootste orgaan – met zeer diverse eigenschappen en levensbelangrijke functies.^{1,2}

Op 14 oktober 2016 vond het '4th European Fascia Congress: Bewegingsperceptie ontrafeld' plaats in Wemmel (Brussel). Gedurende drie dagen besprak een veelheid aan experts uit Frankrijk, België, Duitsland, Zweden, Noorwegen, VS, India, Rusland en Nederland verschillende nieuwe ontwikkelingen: de fascia als bewegingsregulator (coördinatie en stabiliteit), als orgaan voor 'body en self awareness' (bewegings-, lichaams- en zelfbewustzijn) en het belang van fasciatherapie in de psychische gezondheidszorg. Het congres startte met een getuigenis van de in België bekende weervrouw Jill Peeters, die bijna haar hele leven zware rugproblemen met zeer veel pijn had en meerdere operaties heeft ondergaan. Dankzij fasciatherapie leerde hoe ze het probleem kon managen, kon zij de pijnstillers afbouwen, en zélf haar eigen therapeut worden. Met als gevolg dat zij vandaag de dag weer een normaal (beroeps)leven kan leiden.

- De fascia zorgt voor verbinding en stabiliteit in het hele lichaam en faciliteert en stuurt de bewegingen.
- De fascia stuurt de homeostase, als uitwisselingsorgaan voor lichaamsvochten. Sommige weefsels, zoals gewrichtskraakbeen en botweefsel, hebben weinig of geen eigen bloedvoorziening en zijn afhankelijk van de uitwisseling door de fascia voor hun vocht-, voedsel- en zuurstofvoorziening.
- De fascia is een sensorieel orgaan en speelt een rol in de zenuwgeleiding. De hersenen ontvangen signalen uit de fascia en geven er signalen aan af.
- De fascia is ook regulerend voor het neuro-endocriene systeem en de immuniteit.

Het belangrijkste principe in de fasciatherapie is gebaseerd op de interne beweging van de fascia door het hele lichaam. Dit is een onbewuste 'vitaliteitsbeweging', de basis van onze levenskracht en al aanwezig vanaf (vóór) geboorte tot zelfs kort na de dood. Deze harmonieuze, soepele beweging glijdt met een ritme van tweemaal per minuut (heen en weer) door het hele lichaam, ondersteunt alle onbewuste lichaamsfuncties, houdt spieren, pezen en bloedvaten soepel, lymfestroom en darmfunctie op gang, enz. Ze zorgt voor bewegingsvrijheid, comfort en vitaliteit.

Het soepele evenwicht van de fascia is zeer gevoelig voor alle vormen van fysieke, psychische of biologische agressie. Door (herhaalde) spanningen in de fascialaag wordt de natuurlijke beweging verstoord, de fascia verkramp. Hierdoor verkrampen ook spieren, bloedvaten en organen die eronder liggen, de bloedvoorziening raakt in het gedrang. Het ononderbroken karakter van het mesokinetisch systeem verklaart waarom verkramping van de fascia in een bepaald deel van het lichaam secundaire problemen op afstand kan veroorzaken: in organen, weefsels, spijsvertering, bloeddruk en een gevoel van spanning en onbehagen, dikwijls met een psychische weerslag. Deze reactie is in principe omkeerbaar, maar door herhaling kan het tot specifiekere chronische secundaire syndromen leiden (b.v. nek- en hoofdpijn bij psychische stress), en het algemene evenwicht en de psyche verstoren. Bovendien beschikt de fas-

cia over een soort 'geheugen' waarin fysieke en psychische trauma's onbewust opgeslagen worden, wat de basis kan vormen voor het ontstaan van ernstigere pathologieën.

De basis van de fasciatherapie en alle daarvan afgeleide vormen is het volgen en herstellen van (verstoringen in) het ritme van de fascia. Fasciatherapie mdb is een manuele therapie die de zelfregulerende krachten van het organisme aanspreekt, zodat de gezondheid van de patiënt hersteld wordt en hij een nieuw evenwicht ontwikkelt. Het is een holistische therapie voor pijn en bewegings- en functioneringsstoornissen van zowel fysieke als psychische aard, die de gehele mens in al zijn dimensies behandelt, én de verantwoordelijkheid over zijn eigen gezondheid teruggeeft.¹⁶

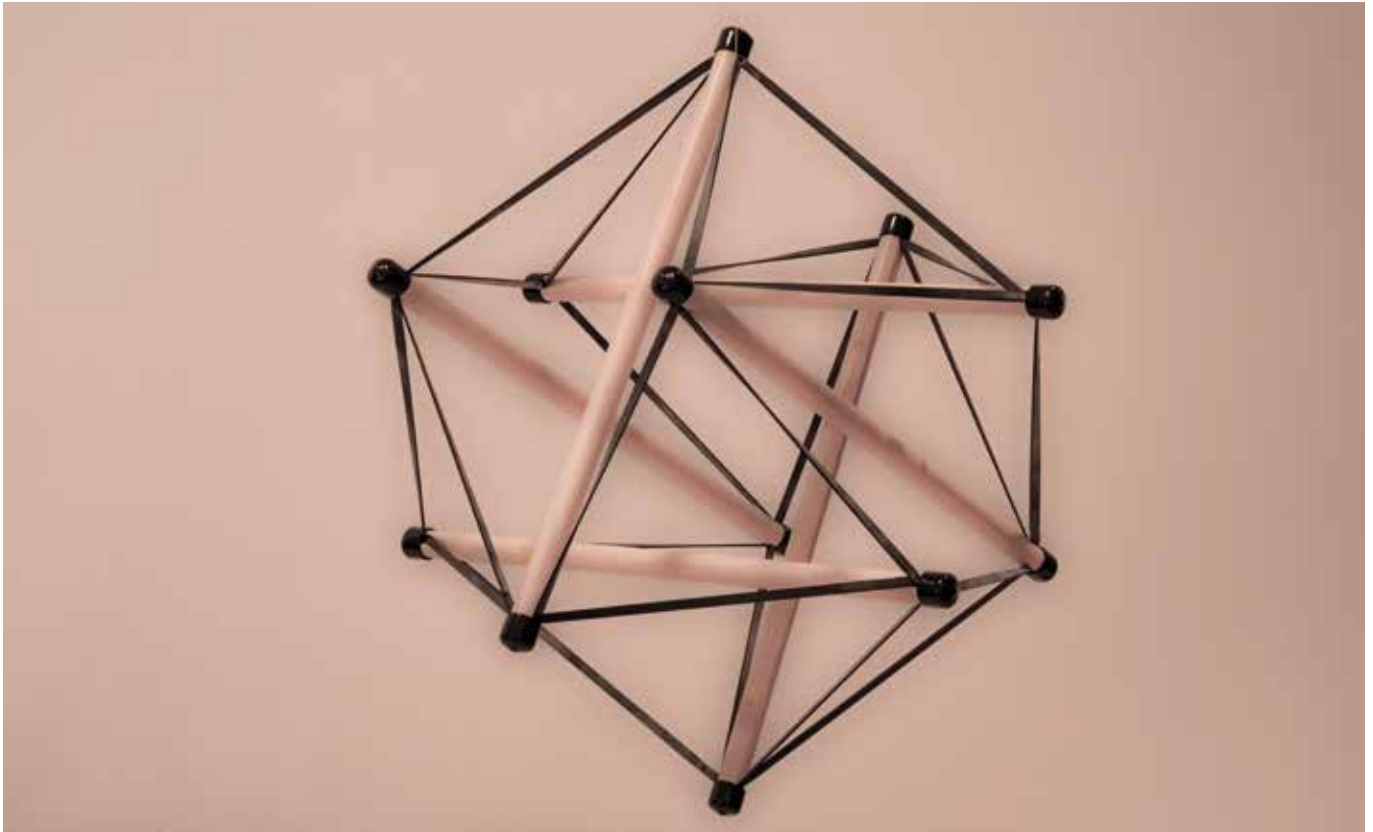
Fasciatherapie mdb (méthode Danis Bois) omvat meerdere aspecten:

- manuele fasciabehandeling, sensorieële gymnastiek en re-educatie, die de fasciabeweging en een goede houding willen herstellen, en dit aanleren aan de patiënt,
- perceptieve pedagogie en somatopsychopedagogie, die de patiënt opnieuw leren zijn lichaam én de invloed op zijn onderbewustzijn te 'voelen'

Het is bovendien een concept dat nog volop verder evolueert.

Het doel van de fasciatherapie is het herstel en harmoniseren van het natuurlijke ritme van de fascia en het fysiologische evenwicht. De fasciatherapeut herkent de interne fasciabeweging en kan op basis daarvan een precieze balans opmaken van de beperkingen en weerstanden, en het resterende potentieel aan beweging bij zijn patiënt evalueren. Zo kan hij tegelijkertijd spanningsvelden opmerken en deze behandelen door de coherentie en het ritme van de interne beweging te reactiveren. De fasciatherapeut bevrijdt de fascia – en dus niet de patiënt – van spanningen, corrigeert storende elementen en verbetert de interne beweging. Via de fascia werkt hij in op alle structuren van het lichaam: spieren, pezen, botten, gewrichten, bloedvaten, ingewanden, etc. Hij stemt zijn behandeling af op de functionele vraag van het lichaam van de patiënt; dit kan variëren van manueel losmaken van de fascia tot drainagetechnieken en bewegingscorrectie.

Tijdens het congres belichtte Paul Sercu, oprichter en docent van fascia.be, het concept 'perceptie' als basis van 'body awareness': het voelen van het lichaam en de beweging. Een gevoel dat vele patiënten in de loop van leven en ziekte verloren hebben. De fascia is een levend continuüm. Doordat het – naast zijn anatomische en fysiologische functie – ook een sensorieel orgaan is, zorgt de fascia voor 'verbinding' tussen autonoom zenuwstelsel en hersenen en de rest van het lichaam. De hersenen weten niets van spieren, enkel van 'intenties': de uitvoering van een beweging gebeurt via de fascia. De fascia informeert de hersenen over lichaamspositie, maar ook over de fysische, biologische, en emotionele gevoelstoestand van het lichaam, én over bewustzijn en de persoon zelf. De fascia >



Figuur 1. Het principe van tensegriteit. Bron: Sercu en Bourgeois⁷

wordt daarom ook wel de fysio-anatomische link tussen lichaam en geest genoemd.³⁻⁸

Sercu specialiseerde zich vanuit dit concept in de behandeling van 'medisch onverklaarde symptomen'.⁹⁻¹⁰

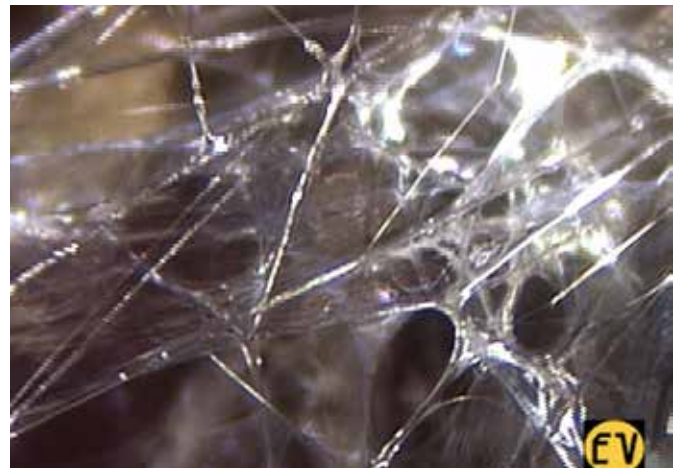
Hij verduidelijkte tevens enkele nieuwe paradigma's:⁷⁻¹⁸

- De 'sensoriële biomechanica': het lichaam is geen 'hefboom-systeem' zoals de klassieke biomechanica stelt, maar een tensegraal systeem. De fasciareceptoren reguleren beweging, het stresssysteem en 'body-awareness' (lichaamsbewustzijn)⁷
- Het concept 'tensegriteit' berust op een systeem waar vaste delen (=botten) elkaar niet raken, maar op hun plaats gehouden worden door elastische structuren: spieren en botten als geïntegreerd in het fasciale biotensegriteits-netwerk. Het is licht en zeer flexibel, en iedere tensie wordt er in doorgegeven en verspreid, en dus opgevangen door de hele structuur. Dit leidt naar een nieuwe visie op de 'Dynamische Anatomie' die vanuit de complexiteit van de lichaamsstructuur aanleert hoe een levend lichaam functioneert.

Als de fascia vastloopt door te veel stress, dan vertaalt dit zich in spierspanning, die zich doorzet op alle andere gebieden: neuraal, autonoom, neurovasculair, wat de oorzaak kan zijn van dysfunctie en pijn, ziektes en ook mentale syndromen. De zachte aanrakingen en bewegingen van de fasciatherapie beïnvloeden dit alles in omgekeerde volgorde, de patiënt leert werken met aandacht en perceptie, zodat hij zichzelf kan behandelen. En tenslotte in contact komt met het diepere zelf, zodat zelfs existentiële problemen aan de orde kunnen komen. Sercu en Bourgeois vatten dit alles samen in een recent verschenen

boek 'Bewegingsperceptie ontrafeld. Fasciatherapie: een vernieuwende visie.'⁷

Fascinerend is het werk van Jean-Claude Guimberteau (F): plastisch chirurg, pionier in de endoscopische exploratie van 'levend' bindweefsel. Hij bekijkt de levende materie van bin-nenuit, en maakt daar al 40 jaar opnames van, met steeds fijnere precisie. Hij toont en bespreekt haarfijn hoe bindweefsel-fascia gestructureerd is, waardoor dit weefsel zo soepel alle bewegingen van het lichaam kan volgen. Bindweefsel bestaat niet uit cellen, maar uit een beweeglijk netwerk van vezels (fibrillaire structuren) in verschillende lagen, die het glijden ten



Figuur 2. Fascia-bindweefselvezels: een dynamische structuur van tetraëders. Bron: JC Guimberteau. <http://www.guimberteau-jc-md.com/en/videos.php>

opzichte van elkaar toelaten. De architectuur is niet lineair geordend, maar chaotisch en wisselend. Alle vezels volgen soepel iedere beweging met uitrekken, glijden, splitsen en weer samenkomen – in een anders geordende chaos – waardoor weefsels netjes weer terugveren. De vezels van de fascia staan niet op zichzelf, ze lopen door tot in de cellen die er in ingebed zijn, rond en tot in spiervezels en pezen, zelfs tot in de botten. Er is geen afscheiding tussen de weefsels, enkel continuïteit. De soepelheid en beweeglijkheid van de fascia is te danken aan de polyhedrale architectuur van de vezels, in verschillende vormen, oriëntatie en groottes. Deze polyhedrons kunnen bewegen in alle richtingen naargelang de krachten die erop uitgeoefend worden. De filmpjes die hij vertoont zijn fascinerend en verbluffend mooi: een unieke en glinsterende extracellulaire wereld, bevoeid door lymfe, die naadloos aansluit en doordringt in alle andere weefsels, cellen en structuren. Op www.guimberteau-jc-md.com/en/videos.php zijn een aantal van deze video's te zien.

'Inzet van de therapie in de geestelijke gezondheidszorg wordt gezien als een uitdaging voor de toekomst.'

Robert Schleip (D) en een aantal andere sprekers diepten het concept uit van de fascia als het 'Perceptieve Orgaan'¹¹⁻¹⁶. Het fasciaal web is een lichaamsbreed sensorieel netwerk met meer dan 10.000 sensorische zenuwuiteinden, die vooral gevoelig zijn voor stretch. De hoogste dichtheid van deze zenuwuiteinden bevindt zich in de fascia dicht onder het huidoppervlak, waar een belangrijk deel van de proprioceptie (positiezin van het lichaam) gelokaliseerd is. 'Interoceptie' is het vermogen om inwendige lichaamsprykkels waar te nemen en zorgt voor lichaamsgevoelheid – 'self-awareness'. Afwijkingen hierin kunnen verschillende (psychische) syndromen veroorzaken. Patiënten met musculoskeletale problemen hebben vaak tekort aan sensorieële motorische awareness, oftewel ze hebben moeite met het bewust voelen van de beweging. Het contact met hun fysieke lichaam schiet te kort en ze kunnen moeite hebben met het leggen en onderhouden van sociale relaties. Zachte bewegingstherapie rehabiliteert de connecties en leidt naar meer welzijn en zelfbewustzijn. Sensorieële re-educatie zorgt voor een opbouw van neurale en sensomotorische plasticiteit en ontwikkeling van de eenheid tussen lichaam en geest, evenals beter inzicht in eigen gevoelens en meer zelfvertrouwen¹¹⁻¹⁷.

Meerdere sprekers belichtten de belangrijke rol die fasciatherapie kan spelen in het verbeteren van de mentale gezondheid. Inzet van de therapie in de geestelijke gezondheidszorg wordt gezien als een uitdaging voor de toekomst. Het doel daarbij is niet alleen verbetering van somatische klachten, maar ook vermindering van angst en depressie en verbetering van zelfvertrouwen, sociaal-affectieve capaciteit en rehabilitatie. Bij adolescenten vluchtelingen met posttraumatisch stresssyndroom slaagde fasciatherapie erin gedurende tien sessies pijnklach-

ten, cognitieve, sensomotorische en psychische klachten (angst!) ten gevolge van de zware trauma's te verminderen. En opnieuw wat vertrouwen te geven in de wereld en de toekomst. 'The body remembers': de in de fascia opgeslagen stress – met spierspanning en de autonome symptomen die daarbij horen, zoals een verhoogde bloeddruk of versnelde ademhaling – kan losgemaakt worden door ontspanning en bewegingsoptimalisatie. Dit kan het autonome zenuwstelsel reguleren en de verstoorde lichaam-geestrelatie herstellen.

Danis Bois (F), grondlegger en oprichter van 'fasciatherapie mdb' besloot het congres met zijn vooruitzichten voor de toekomst: hij pleitte voor meer pluri- en interdisciplinaire samenwerking, inclusief de sociale en humanitaire wetenschappen, met als doel de levenskwaliteit van de mens te verhogen. En: 'Vaak is de praktijk voorop op de wetenschap. Het is nu tijd om te consolideren met meer wetenschappelijk onderzoek.'

Meer informatie: www.fascia.be

Bronvermelding:

1. Smits E. *Fascinerende fascia. De wondere wereld van ons bindweefsel*. VNGK 2013; 5:33-35.
2. Smits E. *Fascinerende fascia. Nieuwe onderzoeksgegevens over lage rugpijn*. VNGK 2014; 3:32-33.
3. Stecco C, Macchi V, Porzionato A, Duparc F, De Caro R. *The fascia: The forgotten structure*. *Int J Anatm Embryol* 2011; 116(3):127-183.
4. Wolf E et al. *Body Awareness: Construct and Self-Report Measures*. *PLoS ONE* 2009; 4(5): e5614.
5. Jeannerod M. *Motor Cognition, What Actions Tell The Self*. Oxford University Press. 2006 ISBN-13: 9780198569657. DOI:10.1093/acprof:oso/9780198569657.001.0001
6. Gallagher S. *The Oxford Handbook of The Self*. Oxford University Press. 2013 ISBN: 9780199548019. Online: DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199548019.001.0001
7. Seruc P, Bourgeois D. *Bewegingsperceptie ontrafeld. Fasciatherapie: een vernieuwende visie*. ISBN 978-90-8259-730-1.
8. Wolf E et al. *Body Awareness: Construct and Self-Report Measures*. *PLoS ONE* 2009; 4(5): e5614.
9. Courtois I, Cools F, Calsius J. *Effectiveness of body awareness interventions in Fibromyalgia and Chronic Fatigue Syndrome: a systematic review and meta-analysis*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2014; doi:10.1016/j.jbmt.2014.04.003
10. Langevin M. and KJ Sherman, (2006), *Pathophysiological model for chronic low back pain integrating connective tissue and nervous system mechanisms*. *Medical Hypotheses* 68, doi: 10.1016/j.mehy.2006.06.033
11. Mehling WW, Stewart AL et al. *The multidimensional assessment of interoceptive awareness (MAIA)*. *PLOS ONE* 2012; 7(11):1-22.
12. Proske U, and Gandevia S.C. *The proprioceptive senses: Their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force*. *Physiol Rev* 2012; 92(4):1651-97.
13. Schleip R. *Fascial plasticity – a new neurobiological explanation: Part 1&2*. 2003; 7(1):11-19.
14. Wearing, Schleip, Chaitow, et al. *Fascia Research IV, Basic Science and Implications for Conventional and Complementary Health Care*. Kiener 2016 ISBN: 978-3-437-55009-6. Excerpt: http://www.somatics.de/FasciaResearch-Book_excerpt.pdf
15. Damasio A. *Het zelf wordt zich bewust (Self Comes to Mind)*. 2010 Amsterdam, Uitgeverij Wereldbibliotheek ISBN 9789028423763
16. Mehling WW, Stewart AL et al. *Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies*. *Philosophy, Ethics, Humanities in Medicine*, 2016:6
17. Skjaerven LH, Kristoffersen. *How can Movement Quality be promoted in Clinical practice? A phenomenological study of physical therapist experts*. *Physical Therapy* 2010; 90(10):1479- 92.
18. Turvey MT, Fonseca S. *The medium of haptic perception: A tensegrity hypothesis*. *J motor behav*, 2014; 46(3): 143-187.
19. Huijijng PA. *Epimuscular myofascial force transmission: A historical review and implications for new research*. *Int Soc Biomech: Muybridge Award Lecture*, Taipei. *J Biomechanics* 2009; 42 (1)9-21. doi:10.1016/j.jbiomech.2008.09.027
20. Hakkak F, Jabalameli M, Rostami M, Parnianpour Mohamad. *The Tibiofemoral Joint Gaps - An Arthroscopic Study SDRP*. *J Biomed Engineering*. 2015; 1:1. https://www.researchgate.net/publication/285079414_SDRP_Journal_of_Biomedical_Engineering_The_Tibiofemoral_Joint_Gaps_-_An_Arthroscopic_Study
21. Berger E. *De beweging in al haar vormen*. Het onderzoek van Dani Bois. ISBN: 9789044117783