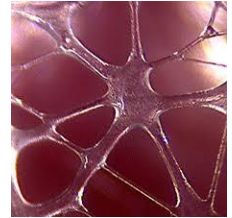


Fascia: belangrijk spinnenweb in ons lichaam!

-Over pijn en de grote kans dat dit met fasciatherapie is op te lossen-



Fasciatherapie

Fasciatherapie is een nieuw krachtig concept om problemen binnen ons lichaam op te sporen en effectief te behandelen.

Wat is fascia?

Fascia is een soort 3-dimensionaal bindweefselnetwerk wat in ons hele lichaam zit. Het is een gelei-achtig elastisch “spinnenweb”, wat wij onder de huid en tussen alle weefsels in ons lichaam hebben. Het zorgt ervoor, dat alle weefsels met elkaar verbonden zijn en gevoed worden. Fascia verbindt, maar zorgt er ook voor, dat spieren en zenuwen soepel en zonder wrijving langs elkaar kunnen bewegen; het houdt ons lichaam letterlijk en figuurlijk in balans. Daarmee is de fascia de belangrijkste factor van het zelfgenezend vermogen van ons lichaam

Als de balans verstoord is:

Door sportblessures, ziekte, stress, (oude) littekens, verkeerde houding of overbelasting kan het evenwicht in ons lichaam zijn verstoord, waardoor het zelfgenezend vermogen tekort schiet. Er ontstaan verklevingen en triggerpoints (spierknopen) en de verschillende weefsels kunnen niet meer soepel langs elkaar bewegen. Via de fascia ontstaat na verloop van tijd het “natte t-shirt-effect”, stijfheid en pijn op andere plekken in het lichaam dan waar de verstoring in eerste instantie begonnen is. Als je een kletsnat t-shirt met lange mouwen aan hebt, en alle naden zitten waar ze horen te zitten, kun je je prima bewegen, maar als de mouw gedraaid is...dan zit het niet lekker en trekt het overall!

Ons lichaam kan dan wel wat hulp gebruiken om het evenwicht weer te herstellen.

Littekens

Wat veel mensen niet weten is dat vooral de “oude” littekens, zorgen voor veel onbegrepen klachten. De littekens (ook van kijkoperaties!) verstoren het glijdend vermogen van de fascia. Hierdoor komt het lichaam na verloop van tijd (soms na jaren) in de problemen en ontstaat er pijn op een andere plek in het lichaam dan waar het litteken zit.

Onderzoek en behandeling:

Omdat de plaats waar de pijn ervaren wordt, vaak niet de plaats is waar de oorspronkelijke oorzaak van de klacht ligt, worden alle beweegketens in het lichaam onderzocht. Hierdoor komt de samenhang van de problemen in het lichaam aan het licht.

De therapie bestaat uit een combinatie van spier-, gewricht- en fasciatechnieken, gecombineerd met functionele ketentraining. Bewegen gaat daarna met minder pijn en voelt lichter aan. Soms wordt tape, een tool of dry-needling gebruikt om de therapie te ondersteunen. Dit zorgt ervoor dat de triggerpoints en verklevingen gemakkelijker verdwijnen en wegblijven. U krijgt daarnaast advies wat u zelf kunt doen om de balans in uw lichaam zo goed mogelijk verder te helpen herstellen.

Fasciatherapie is geschikt bij:

- Alle klachten die regelmatig terugkeren
- Klachten die langer dan 3 maanden aanwezig zijn
- Voor sporters die steeds weer nieuwe blessures krijgen, zoals in lies, hamstring, kuit, enkel
- Herstel van nek/schouderklachten, ook na borstoperaties
- Regelmatig terugkerende tintelende handen, tenniselleboog
- Herstel van rugklachten, ook na keizersnede of operaties via scopie
- Heupklachten, voetklachten, zoals peesplaatontsteking/hielspoor

Staat uw klacht er niet bij? Bovenstaande lijst is niet volledig. Ons team bestaat uit ervaren fysiotherapeuten met diverse specialisaties. U kunt altijd informeren of u met uw klacht bij mij of een van mijn collega's op het juiste adres bent, of neem een kijkje op onze website.

Arlinda Heerkens, Fysio-Fit Hapert

fysiofithapert.nl/ 0497-388034