

Introductieworkshop door Brian Utting

De helende werking van

De buik is een uniek gebied. Hij heeft met het enterische zenuwstelsel een eigen brein, je vindt er de dwarsgestreepte buikspieren, maar ook de gladde spieren van het spijsverteringskanaal, het is een bron van chemie met de spijsvertering en de ongeveer 300 functies van de lever en last but not least de fascie die alles met elkaar verbindt. Tijdens massagebehandelingen is het buikgebied vaak nogal een ondergeschoven kindje. En dat terwijl het zo'n vitaal gebied voor heling is. Brian Utting weet daar alles van en gaf in maart dit jaar een introductieworkshop buikmassage bij de Akademie voor Massage en Beweging. Een twintigtal deelnemers ontmoetten een zeer kundige masseur en docent en maakten kennis met eigen en andermans buik.



een buikmassage



Brian Utting, oprichter van de Pacific Northwest School of Massage, geeft al jarenlang massagetrainingen. Hij verdiende er in 2009 de Robert N. Calvert Award for Lifetime Achievement van de American Massage Therapy Association mee en in 2014 werd hij ingewijd in de Massage Therapy Hall of Fame. Dat dat terecht is, weet je direct als je hem ontmoet. Brian Utting is niet alleen iemand met gedegen kennis, maar bovenal een inspirerende, warme persoon, vol humor en liefde voor het vak. Voordat hij met de buikmassagetechnieken aan de slag gaat, bespreekt hij eerst in detail de anatomie en fysiologie van het spijsverteringsstelsel van boven naar beneden, gevolgd door een laag-voor-laag presentatie van de structuren in de buik die je van buiten naar binnen tegenkomt. Want je moet weten wat je onder je handen hebt als je gaat masseren en op welke diepte je moet werken om een bepaalde structuur effectief te kunnen behandelen.

Wat is er zo uniek aan de buik? De ingewanden van een mens liggen niet alleen in het centrum van zijn structuur, maar ook van zijn emoties, zijn biochemie en zijn levensenergie. Een mens heeft meer dan 100 miljoen neuronen in de buik. Dat enterische zenuwstelsel is de primaire bron van intuïtie en onderbuikgevoel. Maar in de buik tref je ook spieren, organen en fascie aan. Bij menigeen laten emoties zich zien in de buik in de vorm van ongemak, van verkramping van de gladde spieren of van een verstoorde peristaltiek. Elk orgaan in de buik is door middel van fasciestructuren verankerd aan de achterkant. Als bij angst, verdriet, spanning of gebrek aan voedingsstoffen de gladde spieren van de darmen samentrekken, oefenen ze tegelijkertijd een trekkende kracht uit op de eromheen liggende fascie en spieren. Dit kan niet alleen buikpijn, maar ook rugpijn veroorzaken. Bij een operatie in het buikgebied wordt door al die met elkaar verbonden lagen gesneden, die daarna vaak op een willekeurige manier aan elkaar vastgroeien. Dat leidt tot verklevingen die verstoringen veroorzaken in meerdere lagen en richtingen van zowel de buikspieren als -fascie.

'...eerst in detail de anatomie en fysiologie van het spijsverteringsstelsel van boven naar beneden, gevolgd door een laag-voor-laag presentatie van de structuren in de buik...'

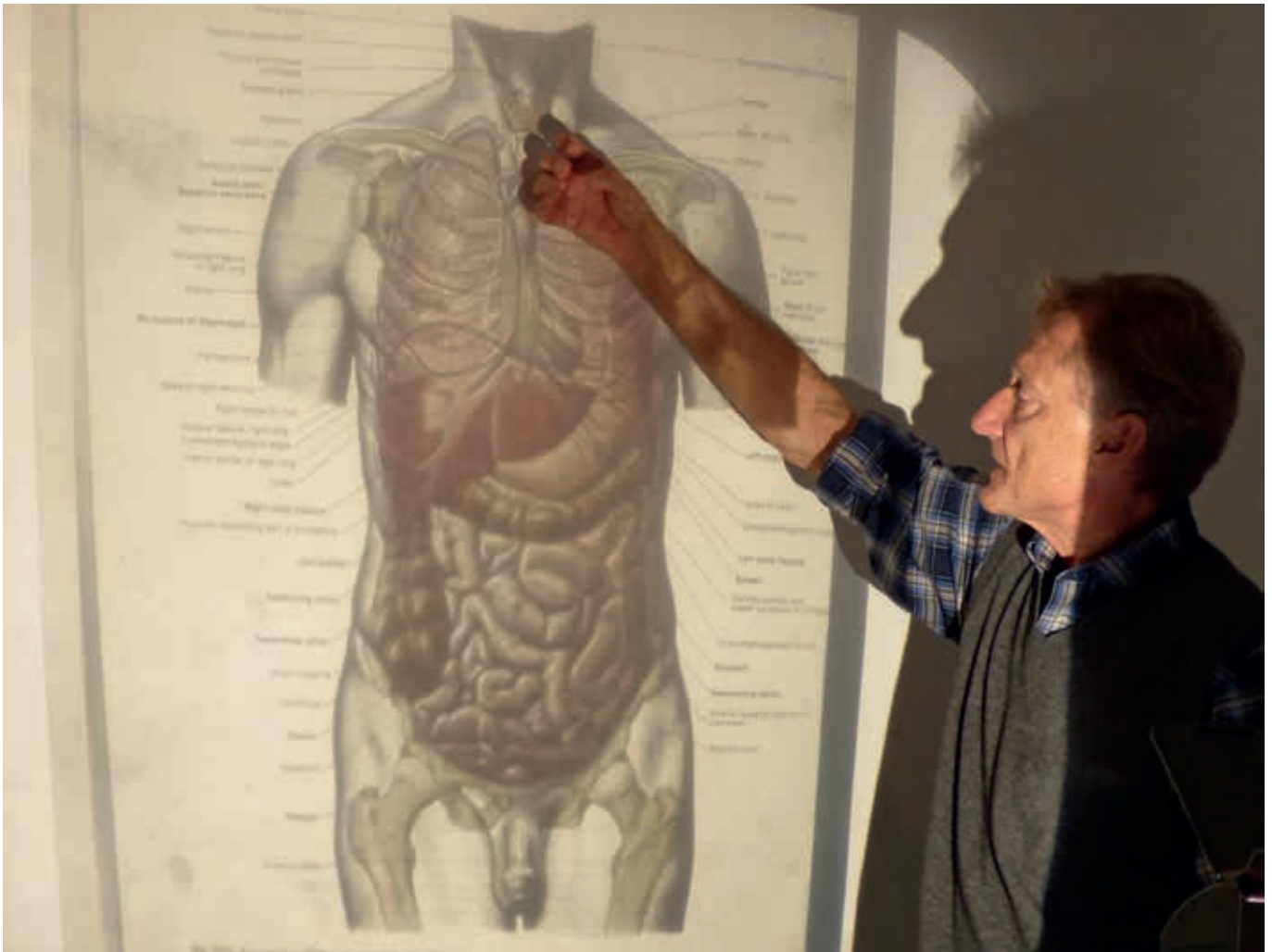
De buik is dus een gevoelig en kwetsbaar gebied en dat is precies de reden waarom deze zo ontvankelijk is voor kalmerende, vaardige en voedende aanraking. Massage maakt het mogelijk de buik en het enterische zenuwstelsel te kalmeren en de gladde spieren van de darmen te ontspannen. Hierdoor verbetert de peristaltiek en spijsvertering en neemt de trek aan de fascie aan de achterkant en andere lichaamsgebieden af,

wat tot pijnvermindering leidt. De opwaartse druk van de ingewanden kan verminderen, waardoor de ademhaling makkelijker wordt. Verklevingen die na operaties zijn ontstaan kunnen losser gemaakt worden, waardoor balans en een toegenomen bewegingsgemak ontstaat.

Uiteraard zijn er ook potentiële contra-indicaties of omstandigheden waar je voorzichtig mee moet zijn, wil je de buik gaan masseren. Hoofdkenmerken van maag-darmontsteking zijn misselijkheid, overgeven en diarree. Een cliënt met dit soort klachten kun je beter op dat moment niet masseren. Wel masseren, maar lokaal wat voorzichtiger is aan de orde bij mensen bij wie het peesblad tussen de buikspieren gespleten is, bij een navel-, lies- of middenrifbreuk of in het geval van chirurgisch aangebracht gaas in de bekkenholte. Bij oudere mensen met een hoge bloeddruk moet je alert zijn op een eventueel abdominaal aneurisma van de aorta. Je kunt bij twijfel beter onderbehandelen en langzaam opbouwen dan de eerste keer overbehandelen.

Nou kun je de anatomie van de buik goed in je hoofd hebben, maar uiteindelijk lijken geen twee mensen qua bouw op elkaar. Soms zit iemand zelfs gespiegeld in elkaar en de appendix bijvoorbeeld kan heel ergens anders in de buikholte liggen. Toch moet je ook bij de redelijk standaard gebouwde mens de structuren echt opzoeken met je handen; daar moet je gevoel voor ontwikkelen. Om dat gevoel te ontwikkelen leert Brian ons een variatie van drie verschillende petrissages. De eerste is een oppervlakkige, circulaire effleurage met open handen, bij de tweede til en rek je de huid en spieren wat op in je masserende beweging en bij de derde ga je met de vingertoppen wat dieper om de darmen en verschillen in textuur te onderzoeken en te verkennen. Voel je ergens wat weerstand of voelt het weefsel op bepaalde plaatsen wat dichter en compacter dan bespeur je dat en ga je weer verder. In plaats van iets met kracht te bestrijden, bewerk je het door middel van herhaling. Zo wissel je voortdurend de oppervlakkige, liftende en diepere petrissages af.

Een heel groot deel van wat we vandaag leren gaat over het losser maken en oprekken van de fascie in het buikgebied. Zo heeft bijna iedereen minder beweging bij het sternum, onder andere omdat dat de plek is waar al je ribben bij elkaar komen. Dit kun je al zien als je voorafgaand aan de massage de ademhaling observeert. Soms zie je zelfs alleen beweging in de buik en in de borst en helemaal niet bij het sternum. Het gaat hier om een ruitvormig gebied dat de bovenste helft van de rectus abdominis bestrijkt tot over het borstbeen, tussen de twee grote borstspieren. Veel mensen 'vouwen' hun lichaam enigszins op die plaats, een houding die vaak nog versterkt wordt door hun werk. Maar ook de buikspierfanaten in de sportschool hebben met dat stugge, canvasachtige gedeelte rond de onderkant van het sternum te maken. Beugelbeha's zouden verboden moeten worden volgens Brian; de harde beugel creëert een trekkracht aan de fascie, waardoor deze vast gaat zitten.



Je kunt het canvasachtige weefsel wat soepeler maken en er wat ruimte creëren door het met de vingers uit te strijken en het tussen vingers en duimen uit elkaar te trekken en op te rekken. Je beperkt je hierbij tot de spieren en de daarop gelegen fascie, dus je werkt redelijk aan de oppervlakte.

Na de eerste laag van huid en spieren, kom je een laagje dieper het omentum majus tegen, het vetschort, dat vanuit het colon transversum en de maag naar beneden hangt.

Het bestaat uit bindweefsel met veel vet- en lymfweefsel en dient als isolatie en beschermende bumper. Als het beschadigd wordt door bijvoorbeeld een messteek en daardoor blootstaat aan bacteriën, zorgt het lymfweefsel ervoor dat die bacteriën aangepakt worden. Als mensen een gebarsten appendix hebben, dan wil het omentum zich daar nog weleens overheen leggen om het af te kapselen en zo te voorkomen dat het hele lichaam geïnfecteerd wordt. Het vetschort kan soms wat kreuken en opkruipen, als een laken op je bed. Je kunt het gladstrijken met je hele hand op de buik, waarbij je werkt met de vingers. Met lange, lichte schuddende strijkingen leren we het omentum van boven naar beneden glad te strijken. Je werkt hierbij iets dieper dan bij de vorige stap, maar niet zo diep dat je bij de organen komt.

Nog weer een laagje dieper gaan we op zoek naar de kleine bocht van de maag. In die bocht zit een bindweefselband die

de maag met de lever verbindt. Bij intra-abdominale druk kan die korter worden. Vergelijkbaar met het gladstrijken van het omentum, maar nu met voldoende druk om dieper te komen, kun je met je vingers achter de kleine bocht van de maag haken en die naar beneden te trekken. Dit handmatig naar beneden trekken van de maag helpt de maagspier ontspannen en kan veel verlichting geven.

‘Massage maakt het mogelijk de buik en het enterische zenuwstelsel te kalmeren en de gladde spieren van de darmen te ontspannen.’

Tussen maag en duodenum is er een groot verschil in de plaatselijke zuurgraad. Om die reden heb je hier een sterke kringspier nodig. Maar in het geval van emotionele stress en/of een slecht dieet wordt het gebied rondom de pylorus extreem strak en dat kun je voelen als een harde knoop. Gemeten van de navel tot de processus xiphodeus, kom je op een derde van die afstand vanaf de navel het transversale deel van het colon tegen en op tweederde en een beetje naar rechts de pylorus-overgang naar het duodenum. Met vingertoppen en zachte >



handen kun je ritmisch de diepte ingaan om het harde, vaste weefsel wat te verzachten.

Op een vergelijkbare manier leren we al masserend het hele buikgebied af te gaan, waarbij we het afdalende en S-vormige deel van de dikke darm en aan de andere kant de blindedarm en het opstijgende deel van het colon behandelen. Het is indrukwekkend om te merken dat je al die structuren al heel snel leert herkennen, als je aandachtig voelt.

'Een heel groot deel van wat we vandaag leren gaat over het losser maken en oprekken van de fascie in het buikgebied.'

De darmen zijn met de achterwand van de romp verbonden door het mesenterium, het achterste gedeelte van het buikvlies. Ook dit is fascie, dat ervoor zorgt dat je darmen verankerd zitten, maar tegelijkertijd veel bewegingsvrijheid hebben. Het is tevens het primaire kanaal voor circulatie, dus je vindt er veel bloedvaten en lymfeklieren. Het mesenterium bestaat uit een heleboel vouwen en plooiën, die kunnen verkorten en met elkaar verkleefd kunnen raken, met name als daar geopereerd is en door al die lagen heen gesneden is. Maar ook zonder operatie hebben vrij veel mensen te maken met verklevingen in het mesenterium. Een van de grepen die we deze dag leren is om het mesenterium een stukje te liften, een greep die een beetje

pijnlijk kan zijn. Brian laat zo zien dat je via de buik zelfs invloed kunt hebben op het tegen de achterwand aangelegde mesenterium, ook al is het een greep waar niet iedereen open voor zal staan.

Tot slot komen de bekkenorganen aan bod. Iedereen kan daar wel een kleine lift gebruiken, omdat de overige buikorganen daar voortdurend op drukken. Je zet de hiel van je hand over de handdoek heen op het schaambeentje en loopt met de vingers van je andere hand in de richting van die handhiel tot je het schaambeentje voelt. Je kunt dit op de blote huid doen, maar als dat voor de cliënt te intiem voelt, kun je het ook over de handdoek doen of je vraagt de cliënt zelf de hand tot aan jouw handhiel te bewegen. Dan plaats je de bovenste hand over de onderste en trek je met lichte druk richting het hoofd van de cliënt en tilt het weefsel onder je hand ook enigszins richting het plafond. Dit kun je vanuit het schaambeentje drie keer doen, waarbij je de hand steeds een klein stukje verplaatst.

De bekkenslift en het losmaken van de fascie rond het sternum zijn grepen die je op jezelf kunt oefenen om er vertrouwd mee te raken. Uit oogpunt van goed lichaamsonderhoud adviseert Brian zelfs dit dagelijks te doen. Met een toegenomen inzicht in het belang van de buik, maar nu ook gebaseerd op kennis, ga ik na een leerzame dag huiswaarts.

De Akademie voor Massage en Beweging is momenteel een nieuw aanbod met Brian Utting aan het ontwikkelen dat vanaf voorjaar 2017 van start gaat.

Meer informatie: www.akademie.nl, www.pnwschool.com