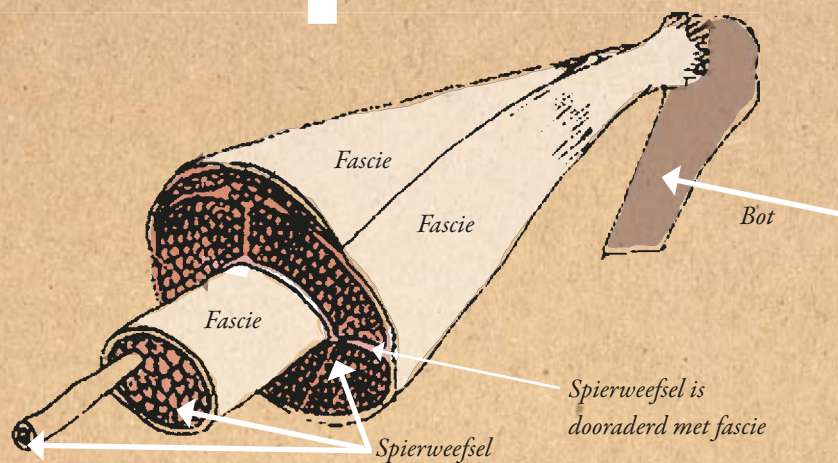


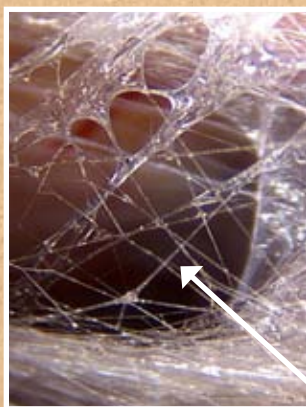
Het geheim achter souplesse



Je stapt 's ochtends je bed uit en je hele lichaam voelt stijf. Na een warme douche en wat bewegen voel je je al een stuk soepeler. Het geheim van die souplesse ligt in onze fascie.

TEKST: SASKIA GROOTEGOED,

BEELD: FREDDY VERMEULEN, MARTIEN HOLTZAPPEL



Fascie (spreek uit: fassie) is een ingenieus netwerk van bindweefsel dat alle organen, botten en spieren in het lichaam omvat. Ter vergelijking, fascie is als het witte gedeelte in de schil en rondom de partjes van een sinaasappel. Na een nachtje slapen is de fascie, die uit verschillende lagen bestaat, aan elkaar gaan plakken. Je hebt daardoor letterlijk minder ruimte in je lijf om te bewegen. Net als een kat die zich heerlijk uitrekt na een slaapje, maak je door te stretchen je lichaam weer helemaal soepel. Doordat de fascie meer ruimte krijgt, word je letterlijk ruimer en langer.

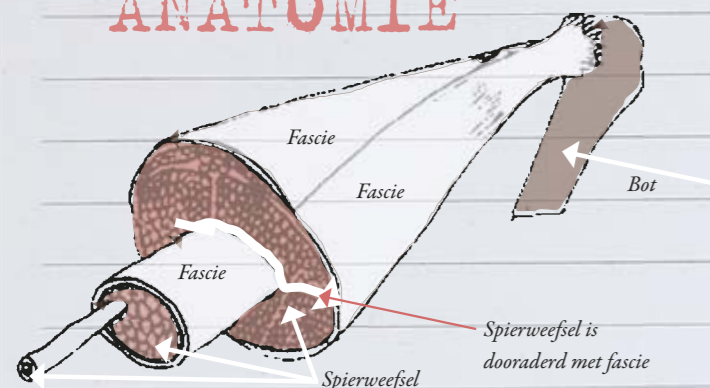
Fascie heeft iets magisch; het verbindt alle onderdelen van het lichaam met elkaar. Hierdoor is het mogelijk dat je een pijntje vanuit je nek helemaal in je voet kunt voelen. Of dat je de beweging van de ademhaling door je hele lijf kunt waarnemen. Als de fascie soepel is dan kan ook de energie in het lichaam beter stromen. Was dit vroeger een ongrijpbaar fenomeen, inmiddels zijn wetenschappers ervan overtuigd dat fascie de plek in ons lichaam is waar de energie stroomt.

Door de fascie op te rekken, wordt het stofje hyaluronzuur aangemaakt. Dit zorgt ervoor dat het bindweefsel meer vocht opneemt, waardoor het soepeler wordt. Hyaluronzuur zorgt er ook voor dat het verouderingsproces wordt uitgesteld (het stofje wordt ook toegevoegd aan dure gezichtscremes!). Als er meer hyaluronzuur in je lichaam wordt aangemaakt, voel je je vitaler en gaat je huid stralen.

Close-up van fascie, dat rond spieren, botten en gewrichten en rondom de organen ligt

No.....
Date.....

ANATOMIE



Veelvoorkomende klachten

Stijfheid – Als we minder bewegen, bijvoorbeeld door een blessure of als we ouder worden, gaan de verschillende lagen fascie langzaam steeds meer aan elkaar kleven. Op de lange termijn kan dit de beweeglijkheid van het skelet serieus belemmeren. De stijve bovenrug is het klassieke voorbeeld hiervan; de verdikte fascie zit als het ware als een harnas om je heen. De ruimte in de borstkas en rondom de organen wordt hierdoor beperkt en kan ook de ademhaling belemmeren.

Verminderde beweging in gewrichten – Als een gewricht te weinig wordt gebruikt, wordt de fascie rondom het gewricht niet alleen stijver, maar ook korter. Een knie kan dan niet meer volledig strekken of de pols kan niet voldoende buigen. De verschillende lagen fascie glijden minder goed over elkaar heen, waardoor bewegen van het gewricht pijnlijk wordt.

Verzwakking van de botten en spieren – Als de fascie stijf is, kunnen spieren minder goed worden gebruikt en gaan ze verslappen. Dit heeft ook effect op de botten. Botten worden namelijk sterker als de spieren die eraan verbonden zijn, er aanzienlijke kracht op kunnen uitoefenen. Zijn de spieren slap, dan krijgen de botten minder impact te verduren en worden ze op lange termijn poreuzer (osteoporose).

Ontsteking – Fascie kan geïrriteerd raken door een verkeerde houding, stress of te veel koffie of alcohol. Ook lang autorijden of slapen op een slechte matras kan irritatie veroorzaken. Na verloop van tijd kan geïrriteerde fascie ontsteken of verdikken. Deze verdikking kan pijnlijk aanvoelen. Als gevolg hiervan kunnen omliggende spieren onbewust te veel gaan aanspannen, wat de ontsteking verergert. Een vervelende vicieuze cirkel, dus.

Fascie is dus bindweefsel rond spieren, botten en gewrichten en rondom de organen. Van je hielen tot je kruin is het één orgaan. Het houdt gewrichten bij elkaar en verbindt botten en spieren. Fascie is een van de drie soorten bindweefsel; de andere twee zijn ligamenten en pezen. Fascie bestaat uit een netwerk van kleine buisjes die zich vullen met vocht. Hoe beter de hydratatie van de buisjes, hoe soepeler en energiekeer we ons voelen. Ons lichaam bevat drie lagen fascie: onderhuidse, diepliggende en verbindende fascie. De onderhuidse fascie zorgt ervoor dat het lichaam vet en water kan vasthouden en geeft doorgang aan zenuwen en bloedvaten. De diepe fascie heeft veel dezelfde functies als de onderhuidse fascie, maar zorgt daarnaast ook voor het opvangen van schokken. Op sommige plaatsen in het lichaam zijn spieren bevestigd aan de diepe fascie. De verbindende fascie overbrugt de ruimte tussen de diepe fascie en de lichaamsholten; dit bindweefseltype geeft flexibiliteit en maakt beweging van de organen mogelijk.

-----DO'S & DON'TS-----

DOEN: Yin yogaoefeningen in de ochtend, direct na het opstaan. Doordat je lichaam nog niet is opgewarmd, rekken de spieren minder en komt er meer rek op de fascie. Bouw de tijd dat je in de houdingen blijft rustig op, zodat je lichaam kan wennen aan deze manier van oefenen.

NIET DOEN: Na een aantal dagen minder bewegen wordt het lastiger om de fascie weer soepel te maken. Sla daarom niet te veel dagen over tussen twee yogasessies, of zorg dat je in elk geval elke dag even stretcht.

DOEN: Na het opstaan je lichaam masseren. Gebruik

eventueel een massagebal of een schuimrubberen roller. De rollende bewegingen helpen bij het losmaken van de fascie.

NIET DOEN: Te veel vlees, olie uit pinda's en bewerkt voedsel eten. Arachidonzuur, een stof die in hoge mate voorkomt in vlees, kan ontsteking van de fascie

No.....
Date.....

YOGAHOUDINGEN VOOR JE FASCIE

Wie oefeningen wil doen om de fascie gezond te houden, komt al snel bij Yin yoga terecht. In Yin yogahoudingen worden de spieren ontspannen, zodat de fascie maximaal kan oprekken. Houdingen worden langere tijd aangehouden, minimaal twee minuten. Vanaf dat moment wordt door de rekking van de fascie het stofje hyaluronzuur aangemaakt.

VLINDER (*Bhadrasana*)

Zit op de vloer of op een dekentje, buig je benen, zet je voeten tegen elkaar en laat je knieën naar buiten vallen. Plaats je voeten niet te dicht bij je lichaam, maar een stukje naar voren, zodat je een driehoek vormt. Buig rustig voorover. Maak je rug rond, zodat de rugspieren kunnen ontspannen en de fascie van de rug kan oprekken. Rol na een aantal minuten je rug rustig weer omhoog.

GESPREDDE VOOROVERBUIGING

(*Upavistha Konasana*)

Begin zittend in Stafhouding (*Dandasana*). Spreid je benen en buig op een uitademing langzaam voorover. Je rug mag wederom rond zijn, om de fascie aan de achterzijde van je torso goed te kunnen rekken. Leg eventueel een stapeltje dekens of een bolster onder je hoofd en bovenlichaam, zodat je helemaal kunt ontspannen in de houding. Schuif na een paar minuten je bovenlichaam naar links, zodat het naast je linkerbeen komt. Doe hetzelfde na een paar minuten aan de rechterzijde.

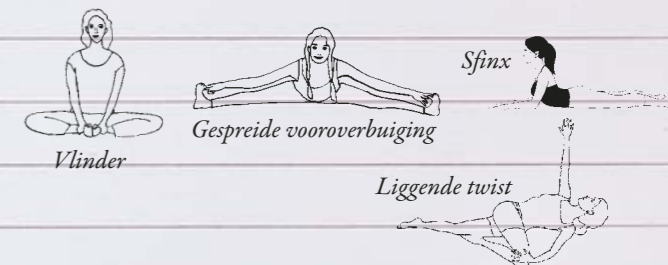
SFINX

Deze oefening rekt de fascie van de borstkas en de schouders en geeft meer ademruimte. Lig op je buik met je benen gestrekt achter je, je ellebogen een paar centimeter voor je schouders en je onderarmen op de vloer. Laat je hielen naar buiten vallen, zodat je been- en bilspieren ontspannen. Til je borst, nek en kruin richting het plafond. Als je te veel druk voelt in de onderrug, plaats je je onderarmen iets verder naar voren. Begin met 2 minuten in deze houding. Als je rug ontspannen voelt, kun je de tijd langzaam opbouwen tot 10 minuten.

VARIANT OP DE LIGGENDE TWIST

(*Jathara Parivartanasana*)

Lig op je rug, til je knieën naar je buik en vouw je rechterbeen over je linkerbeen. Haak eventueel je rechtervoet achter je linker enkel. Laat je knieën naar links vallen. Duw met je linkerhand zachtjes je knieën naar de vloer. Strek je rechterarm horizontaal naar rechts op de vloer. Als je wat langer in de houding blijft, merk je dat de fascie aan de voorkant van je rechterschouder ruimer wordt. Voelt het pijnlijk in je schouder, buig dan je arm. Herhaal de oefening aan de andere zijde.



-----DO'S & DON'TS-----

aanwakkeren. Net als vetzuren uit pinda's en arachideolie en stoffen uit geraffineerde voedingsproducten.

DOEN: Zorg voor voldoende vitamine D. Deze vitamine zorgt ervoor dat verdikking van fascie minder kans krijgt. Van april tot oktober krijg je met een kwartiertje zonlicht op je huid

voldoende vitamine D binnen. Tijdens de winter kun je dit aanvullen met een supplement.

NIET DOEN: Je spieren eenzijdig belasten; daardoor verliest de fascie haar soepelheid. Wissel daarom bij yoga of tijdens het sporten kracht- en stretchoefeningen af.

DOEN: Voldoende water drinken, zodat er genoeg vocht in je lichaam aanwezig is dat door de fascie kan worden opgenomen.

NIET DOEN: Stressen. De natuurlijke reactie van fascie op stress is samentrekken en verstrakken. Zorg dus voor voldoende ontspanning. ●