

Opnieuw gezond dankzij het spinnenweb van spons in uw lichaam

Door Trui Engels

Steeds meer mensen met onverklaarbare klachten laten zich behandelen door een fasciatherapeut. Is bindweefsel de nieuwe sleutel tot een betere gezondheid?

'Het is psychosomatisch, er is niets te zien op de tests. U bent kerngezond, mevrouw.' Na tientallen consultaties en onderzoeken bij verschillende specialisten kreeg long-covidpatiënte Helga Gielen (63) te horen dat ze maar beter eens bij de psychiater kon langsgaan. 'Uitermate frustrerend', herinnert Helga zich. 'Ik kreeg last van immense pijnen en cognitieve stoornissen, terwijl ik daarvoor kerngezond was. Door de inspanningsmoeheid was fysieke revalidatietherapie geen optie. De kleinste beweging moest ik twee weken lang bekopen. Mijn kinesist adviseerde fasciatherapie, een nieuwe vorm van lichaamsgerichte therapie die mij totaal onbekend was. Dankzij die aanpak kwam mijn autonoom zenuwstelsel stilaan tot rust.'

Helga heeft geluk: zij behoort tot de 3 procent patiënten die volledig herstellen van long covid. Dankzij een combinatie van fasciatherapie, neuraaltherapie en hyperbare zuurstoftherapie werd ze in 2023 volledig klachtenvrij verklaard. 'Het is jammer dat hoopvolle oplossingen als deze bij zo weinig mensen bekend zijn', vindt ze.

Al komt daar stilaan verandering in. Fasciatherapie wordt gebruikt bij de behandeling van het postvirale syndroom, stress, angst, burn-out, paniekaanvallen, chronische pijn, fibromyalgie, vermoeid-

heid, trauma of onverklaarbare spijsverterings- en immuniteitsproblemen. Fasciatherapie is booming.

'Het fasciaal orgaan is jarenlang door de wetenschap over het hoofd gezien', zegt dokter Philippe Rosier, kinesitherapeut en pionier in de fasciatherapie. 'In de klassieke dissectie wordt de fascia weggesneden om het lichaam te bestuderen. Sinds de jaren 1980 is er een omgekeerde beweging en liggen fasciae onder het vergrootglas. Zo hebben we ontdekt dat dit bindweefsel vol zenuwen en receptoren zit, die in nauw contact staan met de insula, het deel van onze hersenen waar onze innerlijke beleving vorm krijgt.'

Hebben we met het bindweefsel een nieuw zintuiglijk orgaan ontdekt?

PHILIPPE ROSIER: De fascia is meer dan gewoon wat inpakmateriaal voor spieren, botten en organen. Het is een orgaan dat zich als een spinnenweb in je lichaam verspreidt. Omdat het reageert op fysieke én psychische stress, is het betrokken bij veel vormen van niet-optimaal functioneren. De fascia is een soort spons waar fysieke, maar ook emotionele en mentale stress zich kan op vastzetten. Ze kan verstijven of weer fluïder worden. De fasciatherapeut zet je weefsel in beweging en werkt weerstanden weg. Dat voel je niet alleen fysiek. Door een verandering van de consistentie van de fascia worden andere receptoren geprikkeld. Via de insulaire route verandert de beleving van het lichaam.

Wat is het verschil met gewone kinesitherapie?

ROSIER: Bij fasciatherapie gebruiken we iets andere technieken. Het weefsel zelf



© GETTY

'Er zullen altijd artsen zijn voor wie dit te new age is.'



'Bij een diepgeworteld probleem heb je mogelijk jarenlange therapie nodig.'

Voor we aan gerandomiseerde gecontroleerde studies kunnen beginnen, de gouden standaard binnen de wetenschap, moeten we het fenomeen eerst in de diepte trachten te begrijpen. Dat betekent luisteren naar patiënten en kennis halen uit wat zij vertellen. Dat kwalitatieve wetenschappelijk onderzoek heeft tien jaar in beslag genomen. Vanuit die solide basis worden nu grootschalige klinische studies opgestart, onder meer door de UGent bij patiënten met chronische rugklachten. Natuurlijk hadden we graag verder gestaan, maar klinisch onderzoek vraagt geld, mensen en tijd. Het bindweefsel zelf wordt wel al jarenlang bestudeerd. De resultaten verschenen in gerenommeerde tijdschriften en die conclusies mogen we stilaan als feiten beschouwen.

Toch duwen sommigen fasciatherapie liever in het hoekje van de alternatieve geneeskunde.

ROSIER: Onterecht. Een grote groep artsen vertrouwt patiënten toe aan fasciatherapeuten omdat in de medische wetenschap klachten niet altijd via beeldvorming kunnen worden vastgesteld. De gangbare uitleg was lang dat het 'tussen de oren' zit. Dat is te kort door de bocht. Er zullen altijd artsen zijn voor wie dit te new age is. Maar fasciatherapie is onderdeel van de kinesitherapie en wordt dus terugbetaald door het ziekenfonds.

Uw jarenlange studie van de fascia heeft naar eigen zeggen uw wereldbeeld beïnvloed. Op welke manier?

ROSIER: Ik ben veel receptiever geworden. Ik luister naar wat mensen zeggen, maar ook naar wat ze niet zeggen, hun lichaamstaal. Er is een vorm van communicatie die veel verder gaat dan woorden alleen. De fascia creëert ruimte om te spreken over onze binnenwereld. ●

wordt aangezet om diep te ontspannen. Patiënten ervaren een intense rust die van binnenuit komt. Of ze krijgen weer energie als ze kampen met vermoeidheid. Bij wie angstig is, ontstaat een gevoel van vertrouwen. In de klassieke kine is het lichaam eerder een object. Spieren worden getraind, maar de innerlijke beleving blijft achterwege. Fasciatherapie nodigt de patiënt voortdurend uit om zich bewust te worden van de effecten die daarbij ontstaan. Via introspectie leert hij waarnemen, onder woorden brengen en betekenis geven aan wat er zich in zijn lichaam afspeelt.

Waarom is het zo belangrijk dat de patiënt inzicht krijgt in wat er in zijn lichaam verandert?

ROSIER: Zolang je je daar niet van bewust bent en geen link legt met je dagelijks leven, zal de therapie niet duurzaam zijn.

Alles hangt ook af van de klacht. Als je last hebt van een acute stijve nek, dan is één behandeling meestal genoeg. Maar bij een diepgeworteld existentieel probleem heb je mogelijk jarenlange therapie nodig samen met een psycholoog.

Sinds een jaar werken wij samen met POBOS, een netwerk van traumatherapeuten. De combinatie van psychotherapie en lichaamswerk geeft bij veel traumapatiënten zeer positieve resultaten. De fasciatherapeut stabiliseert patiënten na een bewogen sessie bij de psycholoog. Omgekeerd helpt de psycholoog bij het kaderen en betekenis geven van ervaringen die vanuit het lichaamsgeheugen naar boven komen.

De therapie is op basis van ervaring ontwikkeld. Dat klinkt niet erg wetenschappelijk.

ROSIER: Het is een erg jonge discipline.