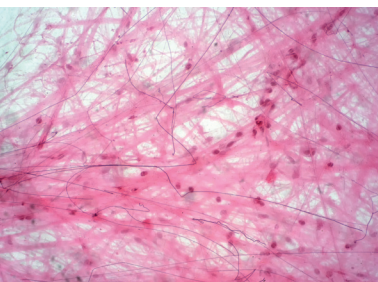


Het MyoFaciale Core systeem

Voedingsbodem voor ons immuunsysteem



Het fasciale domein is lang onontgonnen terrein gebleven in de (para) medische research, waarschijnlijk door de complexiteit van dit systeem. Alhoewel dit subtiele netwerk niet zo evident is om te bestuderen, is er de laatste 20 jaar een belangrijke toename van onderzoek errond, met nogal onverwachte ontdekkingen.

Fascia is onontkoppelbaar gelinkt aan **bindweefsel** dat alomtegenwoordig is in ons lichaam en een ononderbroken **3D-netwerk** vormt dat alles van kop tot teen met elkaar verbindt. Bindweefsel doordringt ook nog eens **alle structuren** die het verbindt en meerdere types bindweefsel werken hierin samen.

Dit soort 3D-netwerk kan men voorstellen als vele laagjes verbandgaas die losjes op elkaar liggen, met daartussen een “**smeerstof**” die kleine verschuivingen van die laagjes t.o.v. elkaar vergemakkelijkt.

Enkele belangrijke functies van bindweefsel zijn: verbinden, beschermen, ondersteunen, isoleren en verzorgen van transport en informatie.

Bindweefsel bestaat uit **3 componenten**:

- grondsubstantie
- vezels
- cellen

De combinatie vezels, grondsubstantie en de eigenschappen van de betrokken cellen kunnen per bindweefselsoort sterk variëren, want elk type bindweefsel voert een specifieke taak uit. Zo kan de extracellulaire matrix ofwel sterk zijn (pezen) of hard (bot) of vloeibaar (bloed).

De **vezeltypes** die voorkomen in bindweefsel zijn:

- collageen (meest voorkomend en sterkste vezel)
- elastische
- reticulaire

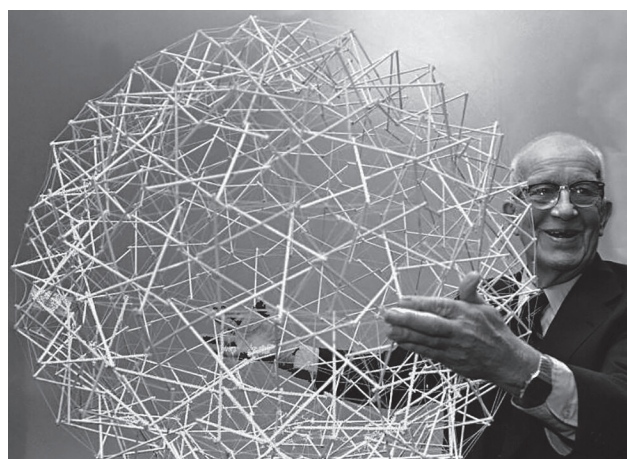
Bindweefsel & fascia

Anatomisch gezien wordt veel in het lichaam beschouwd als bindweefsel, zelfs onze botten en bloed.

Maar wat is het verschil tussen fascia en bindweefsel?

Beide termen werden door gebrek aan een exacte definitie veelal door elkaar gebruikt.

1. Sowieso is alle fascia bindweefsel, maar niet alle bindweefsel is fascia. **Fascia** ziet er uit als een **vliesachtig omhulsel** en vormt o.a. de verpakking die onze spieren en organen omgeeft.



⋮ R. Buckminster Fuller en zijn tensegrity-structuur. 18 april 1979

2. In **bindweefsel** zitten ook vele ‘**leidingen**’ waaronder **bloedvaten** en **lymfekanismen** die lichaamsvloeistoffen vervoeren, maar ook **zenuwbanen** die meestal in de buurt van bloedvaten liggen. Wanneer de spanning/druk/verkleving in het bindweefsel toeneemt, komen die leidingen in een geknepen toestand. Gevolgen: minder aanvoer van vers bloed, minder afvoer van zowel vervuild bloed als van restafval via de lymfebanen en invloed op de zenuwbanen.

Tensegrity & myo fascia

Iets wat specifiek is aan de architectuur van ons lichaam, is het concept ‘**tensegrity**’ dat gebaseerd is op de beroemd geworden **tensegrity structuur**, ontworpen door **ingenieur Buckminster Fuller (USA)**. Deze bestaat uit een samenspel van met elkaar verbonden stangen en draden. In ons lichaam hebben de **botten** de rol van de stangen en zowel **spieren** als **bindweefsel**, dit van de draden. Deze tensegrity-structuur is zelfs terug te vinden in de bouw van onze **bloedvaten**. Druk uitoefenen op 1 stang of trekken aan 1 draad maakt dat de structuur in zijn geheel

zal bewegen. Voor het lichaam betekent dit dat spanning ter hoogte van de kleine teen, via dit mechanisme zelfs zal doorwerken tot in de kruin; en dit door **samenwerking tussen spieren en bindweefselvliezen: myo fascia** genoemd.

Minimale beweging, als ogen draaien naar links of rechts, wordt door een **Myo Fascial Core therapeut** gevoeld tot in de voetzolen, hoewel oogspiertjes tot de kleinste in ons lichaam behoren.

Core

Core (Kern) doelt enerzijds op de centraal in ons lichaam gelegen myo fasciale structuren en anderzijds heeft het betrekking op ons psycho-emotioneel functioneren dat zijn weerslag heeft op het myo fasciale systeem. Als iemand bv in een vecht-vlucht modus terechtkomt, speelt de **psoas major spier** een hoofdrol omdat het de eerste spier is die door de vecht/vlucht modus tot actie komt; met als gevolg dat veel psychische spanningen gestockeerd blijven in deze spier en dit stilaan impact heeft op andere fysiologische systemen (spijsvertering, bloedcirculatie, ademhalingsstelsel, ...) zodat men van sommige symptomen geen oorsprong kent.

Heelt de tijd alle wonden ???

Eigenlijk is dat niet automatisch zo, want ook al geraakt de pijnlijke situatie in de vergetelheid, toch zijn vele niet geheelde fysieke en/of emotionele verwondingen opgeslagen in het 'weefsel- of celgeheugen'. Want **bindweefsel** is tevens betrokken bij het **energetisch doorgeven** en **opslaan** van **informatie** en vormt samen met de **lichaamsvloeistoffen** een **netwerk op quantum-niveau**.

Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat collageenvezels verbonden zijn door waterstofverbindingen. De collageenvezels en de vloeistof in de collageenbuisjes vormen een matrix die in staat

"Bij MyoFasciale Core therapie kan een psycho-emotionele component of intern conflict, dat een specifieke link heeft met het 'letsel', naar de voorgrond komen."



Myo Fasciale Core therapie helpt de weefsels opnieuw tot hun oorspronkelijke veerkracht komen.

is om informatie te transporteren aan hogere snelheden dan deze waarmee zenuwimpulsen zich verplaatsen. De onderzoekers stellen dat er niet enkel informatie verspreid wordt die betrekking heeft op het lichamenlijk functioneren, maar tevens met betrekking tot het psycho-emotionele domein.

Bij geconfronteerd worden met uitdagende situaties in het leven, ontstaat meestal stress en is er een ingebouwd reflex dat kan aanzetten tot het vecht- of vluchtfenomeen (run or fight). Niet persé in letterlijke zin, maar feit is dat we zonder het te beseffen, bepaalde delen van het lichaam onder druk zetten om te kunnen reageren of zich te positioneren in bepaalde situaties.

Bindweefsel en fascia kunnen zich vrij goed aanpassen, maar in bepaalde omstandigheden kan de grondsubstantie en het collageen uit zijn organisatie geraken en verkleving tot verharding veroorzaken. Dat gebeurt o.a. bij buitengewone mechanische stress, ontsteking en immobiliteit van verschillende aard.

Een voorbeeld van onbewuste aanpassing dat voor fasciale belasting zorgt, is dat men bij een blessure aan het linkerbeen, dit been zoveel mogelijk zal sparen om minder pijn te voelen door het rechterbeen méér te gaan belasten. Jammer genoeg maakt men zich deze gewoonten snel eigen en zal men zelfs wanneer de blessure genezen is, dikwijls het rechterbeen subtiel blijven overbelasten.

Doordat we ons lichaam blijven opspannen op specifieke plaatsen, verliezen we onze interne flexibiliteit en beweeglijkheid. Metingen hebben uitgewezen dat fasciale verklevingen trekkrachten tot wel 140 kg/cm² kunnen uitoefenen op het neuromusculaire-skeletale complex en andere pijngevoelige structuren.


Relatie lichaam-geest heeft impact op het immuumsysteem

Dr. C. Bernard stelde reeds in de jaren 1860 dat het niet noodzakelijk microben zijn die ziek maken maar het terrein dat de microbe de kans kan geven om ziek te worden. Sinds 2019 kreeg dat terrein officieel de naam '**interstitium**': het **losmazige bindweefsel** dat zich overal in het lichaam, tussen alle cellen bevindt en waarin circulatie, zenuwstelsel en immuunsysteem samenkomen. Het onderzoek door de medische groep van **Prof. PC Benias**, dat aan de basis ligt van die ontdekking, bewees dat het interstitium direct draineert in de lymfeknopen. **En lymfe is juist de vloeistof die onze immuuncellen nodig hebben voor een goeie werking.**

Het gebeurt wel eens dat bij een behandeling **MyoFasciale Core therapie** een psycho-emotionele component of intern conflict naar boven komt dat een specifieke link heeft met het 'letsel': bv. ingehouden of beredeneerde gevoelens (kwaadheid, angst, verdriet,...) of frustraties t.o.v. een situatie.

Ook in de hedendaagse corona tijd ondermijnen stress en angst het immuumsysteem en maken kwetsbaar voor infecties en ziektes.

Het is dus essentieel dat het bindweefselnetwerk met fluiditeit kan functioneren om onze *Gezondheid* zo optimaal mogelijk te houden. Door te kiezen voor echte voeding, voor reflecteren en voor therapeutisch onderbouwde zorg, helpen we onze **weerbaarheid**.

Er bestaan **meerdere methodes** van therapeutisch werken met het **MyoFasciale systeem** alnaargelang de **focus**. Myofasciale **Core therapie** hanteert zachte aanrakingstechnieken en ondersteunt in het herstel van de oorspronkelijke veerkracht in het bindweefsel-systeem t.g.v. lichamenlijke of psycho-emotionele belasting. 

Michel Lootens, Osteopaat DO en MFC therapeut,
leraar MyoFasciale Core therapie bij Reliantie instituut
www.reliantie.org