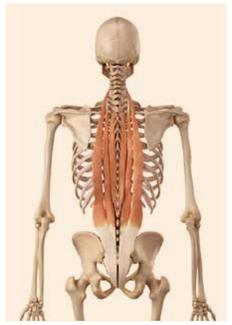

ANATOMIE

Reis door het lichaam, deel 3

Erector spinae

Tekst Tirza Bottema
Beeld vecteezy.com

Voor een goede masseur is kennis van de anatomie van het menselijk lichaam onmisbaar. Masseur en docent Tirza Bottema schrijft dit jaar in ieder nummer van Massage Magazine een artikel over een bijzondere spier. We beginnen bij het hoofd en eindigen bij de voeten. We maken letterlijk een reis door het lichaam van top tot teen. **Dit nummer gaat over de *musculus erector spinae*, de grote rugstrekker.**

De Nederlandse naam voor de *m.erector spinae* is grote rechte rugspier of rugstrekker, en dat benoemt direct zijn belangrijkste functie: het strekken van de rug. Daarnaast helpt hij mee met lateroflexie en rotatie van de wervelkolom en behoort hij tot onze houdingsspieren. Deze gebruik je om je romp stabiel te houden.

Anatomie

Eigenlijk is de *m. erector spinae* een spiergroep in plaats van één spier. Hij bestaat immers uit 256 afzonderlijke spieren. Deze worden onderverdeeld in drie groepen: de *m. longissimus*, *de m .iliocostalis* en de *m. spinalis*.

De *m. erector spinae* loopt vanaf de schedelrand tot het bekkenbot, dus langs de achterkant van de nek en de hele rug tot aan de bil. Hij hecht daarnaast aan de doornuitsteeksels en dwarse uitsteeksels van alle wervels plus de ribben.
Direct onder de *m. erector spinae* lopen heel veel zenuwen. Vanuit het ruggenmerg vertakken alle zenuwen zich immers en komen via de zijkant van de wervelkolom naar buiten. Ze lopen hierdoor mede onder de *m. erector spinae* door.

Meest voorkomende klachten

Meer dan tachtig procent van de bevolking heeft weleens last van triggerpoints in de *m. erector spinae* met allerhande klachten tot gevolg. Eén op de vijf mensen heeft zelfs chronische klachten.

Triggerpoints in de m. erector spinae veroorzaken vaak lokale pijn of een verstrakking over de hele lengte van de wervelkolom. Soms veroorzaakt het echter ook meer verspreide pijn. Zenuwen die onder de *m. erector spinae* doorlopen kunnen immers door triggerpoints of een te strakke rugstrekker ingeklemd raken. Dit kan uitstralingspijn elders geven. Bijvoorbeeld aan de voorkant van je lichaam, je organen of billen.

Reguliere behandeling

Binnen de reguliere zorg worden soms de zenuwen geblokkeerd onder de *m.erector spinae* om de pijnklachten te verminderen. Meestal worden pijnstillers gegeven of krijgen mensen te horen dat ze moeten blijven bewegen en het binnen een paar weken vanzelf overgaat. Duren de klachten langer, dan worden mensen doorgestuurd naar een fysiotherapeut voor spierversterkende en houding verbeterende oefentherapie. Helpt dit niet, dan is de boodschap meestal dat men ermee moet leren leven. Als je beseft dat bij één op de vijf mensen de rugklachten chronisch zijn, dan kun je concluderen dat men regulier een groot aantal mensen niet kan helpen.

Oorzaak

Waarom zijn er zoveel mensen met chronische rugklachten? En waarom kan er regulier nog relatief zo weinig aan worden gedaan? Regulier gaat men ervanuit dat de directe oorzaak van rugklachten meestal overbelasting is. Bijvoorbeeld een verkeerde beweging, te zwaar tillen, verkeerd tillen, een lange autorit, langdurig in een verkeerde houding voor je computer of smartphone zitten of langdurig voorovergebogen staan.
Daarnaast beseft men ook regulier tegenwoordig dat stress de onderliggende oorzaak van rugklachten kan zijn. Bij stress spannen mensen onbewust hun spieren aan. Worden de bijbehorende emoties niet geuit, dan zet zich dat vast in de spieren. Ze blijven

permanent verkrampt of er ontstaan triggerpoints. Dit zorgt voor een slechte doorbloeding van de spieren. Een slechte doorbloeding geeft op de lange termijn fysiologische veranderingen. De conditie en daarmee belastbaarheid van de spieren gaat hierdoor achteruit. Een beweging of houding die normaal gesproken prima gaat, wordt nu te veel. Uit onderzoek van de Amerikaans dokter Sarno bleek dat 88 procent van de mensen die werden behandeld voor rugklachten, een geschiedenis hadden van spanning gerelateerde klachten als migrainehoofdpijn, brandend maagzuur, hernia, maagzweer, prikkelbare darmsyndroom, hooikoorts, astma of eczeem. Al deze aandoeningen worden sterk in verband gebracht met onderhuidse spanning. Stress zou daarmee wel eens niet één van de oorzaken, maar de belangrijkste onderliggende oorzaak van rugklachten kunnen zijn. De overbelasting door een verkeerde beweging of houding is dan de laatste druppel in plaats van de echte reden.
Vooral aanhoudende angst en woede blijken veel invloed te hebben op de rugstrekker. Ze zetten in de hersenen een proces op gang waarbij het autonome zenuwstelsel ervoor zorgt dat de bloedtoevoer naar onder andere de rugspieren afneemt. Frappant is hier de duidelijke overeenkomst met de vijf elementenleer. Lage rugklachten worden daar vaak in relatie gebracht met de emotie angst. Hoge rugklachten en nek-schouderklachten met opgekropte woede.

Behandeling

Regulier ligt de focus bij de behandeling van rugklachten veelal op houdings- en bewegingsadviezen plus spierversterkende oefeningen. De focus zou echter veel meer moeten liggen op stressreductie. En dan met

Triggerpoints in de m. erector spinae veroorzaken vaak lokale pijn of een verstrakking over de hele lengte van de wervelkolom

name met betrekking tot de emoties angst en woede. Hoe kan iemand hiermee beter leren omgaan? Meer vertrouwen en grip krijgen op het leven. Er zou veel meer aandacht moeten zijn voor de vraag hoe de cliënt meer innerlijke rust krijgt waardoor hij/zij niet meer in de vecht-, vlucht- of bevriesmodus komt. De fysiologische weg is het sympathische zenuwstelsel tot rust brengen of het parasympatisch zenuwstelsel versterken. Daarvoor zijn allerhande ademhalingsoefeningen en massagetechnieken. Daarnaast is het echter ook belangrijk dat mensen van binnenuit meer vertrouwen ontwikkelen om mee te kunnen bewegen met het leven en daarbij hun eigen plek en ruimte in durven nemen. Met andere woorden: dat ze zichzelf durven zijn. Als iemand van binnenuit niet verandert, zullen klachten chronisch worden of steeds weer terugkomen. Natuurlijk zijn aanvullend houdings-, bewegings- en spierversterkende oefeningen ook belangrijk. Alleen moet verder gekeken worden dan alleen het fysieke niveau.

Voorbeelden ontspanning

Beschik je als masseur niet over voldoende achtergrond om iemand ook op emotioneel niveau te begeleiden, houd je dan bij je leest. Zelf ben ik een groot voorstander van samenwerking. Je zou dan bijvoorbeeld kunnen samenwerken met een psycholoog of emotioneel lichaamswerker. Zo vul je elkaar aan waardoor de klacht toch op meerdere niveaus behandeld wordt.

Suggesties van oefeningen en massagetechnieken

Hieronder vind je suggesties van oefeningen en massagetechnieken die je, ook als je geen coachende achtergrond hebt, gemakkelijk kunt integreren in je behandeling en die al een mooie aanvulling zijn op de reguliere oefeningen:

- Een effectieve manier om het parasympatisch zenuwstelsel te activeren en het sympatische te dempen is door in zijligging gedurende langere tijd één hand zachtjes onder de schedelrand te plaatsen en één hand op het heiligbeen;
- Ook kun het parasympatisch zenuwstelsel activeren door zachtjes met een tot twee vingers over de wervelkolom omhoog strijken en beurtelings rechts- en linksom langs de buitenrand van de m.erector spinea weer naar beneden. Dit doe je tenminste vijf minuten. Langer mag ook;
- Een rustige buikademhaling activeert ook het parasympatisch zenuwstelsel. Je kunt samen met de ontvanger voor aanvang van de massage, bijvoorbeeld als deze al op de mat ligt, een buik-ademhalingsoefening doen. En deze meegegeven als oefening voor thuis. Op internet vind je volop ademhalingsoefeningen ter inspiratie;
- Een effectieve strekking ter ontspanning van de m.erector spinae die je zowel op de tafel als de mat kunt uitvoeren is de volgende: Laat de ontvanger in zit met gestrekte benen vooroverbuigen. Leg een dik kussen tussen de benen en buik, zodat de ontvanger ontspannen voorover ligt. Sta of zit (half) geknield achter de ontvanger. Geef, afgestemd op wat de ontvanger aankan, zachte tot stevige druk met je handpalmen op de rug. Bouw de druk altijd rustig op. Wandel zo van de schouders naar het bekken en terug. Sluit af met je handen op de onderrug ter hoogte van de nieren. Laat ze daar een tijdje rusten. Bij deze strekking verstevig je direct ook vanuit de elementenleer bekeken het Water-element. Deze staat in relatie met de emotie angst;
- Je kunt deze strekking ook meegeven voor thuis. De cliënt kan dan zelf een dik kussen of meerdere kussens tussen de benen en buik plaatsen. Vervolgens mag hij/zij zo lang als prettig rusten op het kussen. Het effect versterkt als daarbij de buikademhaling wordt toegepast;
- Warmte verbetert de bloedcirculatie en ontspant verkrampte spieren.
- Een warme pakking op de rug is daarom een mooie aanvulling. Nog effectiever zijn warme kruidenstempels met ontstekingsremmende en bloedsomloop versterkende kruiden. Je kunt hiermee bijvoorbeeld de behandeling afsluiten. Voor thuis kun je aanbevelen regelmatig een warm bad of warme douche te nemen;
- En last but not least, doe alles met Metta. Metta betekent liefdevolle aanwezigheid. Een belangrijke basis voor veiligheid en daarmee voor ontspanning en herstel.