

Krampende benen en verbittere

Geen enkele therapeut (of masseur) staat op zichzelf. Een praktijk wordt opgebouwd door kennis, ervaring en samenwerking. Een goede therapeut zal altijd naar het geheel kijken: is er meer aan de hand dan alleen deze specifieke klacht, en: is mijn kennis toereikend genoeg om deze cliënt verder te helpen? Neem bijvoorbeeld het supplement magnesium. Dit mineraal wordt steeds meer ingezet voor allerhande problemen. Soms terecht. Maar wat als er meer aan de hand is?

KINESIOLOGIE

Welkin College

Een 27 jarige man kwam in de praktijk van een bevriende sportmasseur met een veelvoorkomende klacht: onverwachte krampen in zijn rechterkuit- en rechterbovenbeen. De krampen kwamen vrij onwillekeurig, en bleven soms ook weken weg. De man had al geprobeerd een patroon te ontdekken. Het enige dat vrij duidelijk was betrof het tijdstip waarop de krampen optraden: meestal rond half 10 in de avond als de man ontspannen tv zat te kijken. De man had op aanraden van vrienden zijn dieet wat aangepast en at wat meer volkoren spaghetti met garnalen, cashewnoten en dadels. Deze producten bevatten onder andere magnesium, een mineraal dat erom bekend staat te helpen tegen spierkrampen. Omdat dit niet voldoende leek te helpen, besloot de man om een supplement met magnesium te gaan slikken. Hij gaf verder aan dat hij veel sport: 3 keer in de week fitness en 2 keer per week hardlopen.

Via sportmassage werden de spieren goed losgemaakt. Magnesium bindt aan de fosfaatgroepen in ATP en is essentieel voor de hydrolyse van ATP in ADP waarbij energie vrijkomt. Daarvoor zijn een goede doorbloeding en soepele spieren wel

noodzakelijk. Massage kan dit proces ondersteunen. Door de aangepaste voeding en het supplement kreeg de man ook meer magnesium binnen. Of dit voldoende is om een eventueel tekort op te heffen, is afhankelijk van de vraag naar energie en dus de omzetting van ATP in ADP. Echter, de man had aangegeven in de voorliggende periode niet meer of minder te zijn gaan sporten. En ook na een aantal massages bleven de beenkrampen terugkomen, hoewel wel minder frequent.

De gezondheidsdriehoek

De man werd doorgestuurd naar een kinesioloog om te kijken of een andere benadering kon helpen. Zoals in eerdere artikelen aangegeven werkt een kinesioloog holistisch, wat in feite wil zeggen dat we het gehele lichaam bekijken vanuit meerdere invalshoeken. Die invalshoeken vormen een driehoek. Vanuit de structuur-kant bekijk je de spieren zelf. Er is wetenschappelijk nog steeds niet precies duidelijk wat er gebeurt bij een spierkramp. De meest ondersteunde hypothese is dat kramp ontstaat door contractie van reeds verkorte spieren, waarbij de betrokken pezen nauwelijks gerekt zijn. Door passieve rekking van deze pezen kan de



vicieuze cirkel doorbroken worden. Vanuit de chemie-kant kun je kijken naar de toepassing van magnesium, het mineraal waar vaak naar wordt gekeken bij spierkrampen. Magnesium is een co-factor in het ontspanningsproces van spieren. Bij deze man bleek er echter geen deficiëntie te zijn in magnesium, en geen directe aanwijzing dat het inhibitie-contractie proces verstoord was in zijn rechterbeen of elders in het lichaam. Dat kwam overeen met de bevindingen van de masseur.

De derde invalshoek, de psycho-sociale

e darmen



kant, gaf wel nieuwe informatie. Een van de Orgaanreflexpunten (ORP), die van de dikke darm, was niet in balans. De klant was verbaasd, want hoewel niet continu, bleek hij regelmatig last te hebben van lichte obstipatie. Bij uitgebreid doorvragen bleek dit vaak enkele dagen voor de krampaanvallen te zijn. De oplossing voor de krampen bleek hierdoor vanuit een totaal onverwachte hoek te komen: er moest gekeken worden naar de emoties die gerelateerd zijn aan het ORP van de dikke darm. Deze emoties bleken te zijn 'verbittering' (vanuit de negatieve benadering) en

'mild/barmhartig' vanuit de positieve kant. De klant was sceptisch: hoe konden deze emoties nu gerelateerd zijn aan spierkrampen?

Ontspanning = gevaar?

Het lichaam functioneert door gegevens op te slaan en te leren: dit geheugen is niet alleen gesitueerd in de hersenen. Ons lichaam slaat in onze cellen informatie op. Van aangename belevingen én van traumatische gebeurtenissen. En in iedere volgende situatie die sterk lijkt op de eerder opgeslagen gebeurtenis, wordt het celgeheugen geactiveerd en de vorige vrijwel gelijke situatie herinnerd. Het gevolg is dat het lichaam reageert met een fysiek proces dat hierbij passend is. Het meeste hiervan gaat volledig onbewust. Wij zijn veelal geconditioneerde wezens. Wie kent niet het Pavlov effect? Alleen al het zien van een plaatje van iets lekkers, zorgt vaak voor speekseltoevoer in onze mond. Voor veel zaken is dit handig en efficiënt. Maar als het een destructieve uitwerking tot gevolg heeft, is het belangrijk om bewust te worden van de werking van het celgeheugen en het brein als medicijn in te zetten om het te transformeren, te genezen, door de fysieke reactie op het trauma los te koppelen van de associaties die er zijn.

In het geval van onze cliënt bleek bij goed doorvragen dat er een destructief patroon was ontstaan in de relatie met zijn werkgever. De cliënt had een baan waarbij hij via acquisitie grote projecten binnen moest halen. Als dit lukte, was er tijdelijk veel stress vanwege de toegenomen werkdruk, maar ook veel euforie en waardering. Een jaar geleden had onze cliënt een fout gemaakt door een verkeerde inschatting te maken: hij dacht voldoende tijd te hebben om een gesprek voor te bereiden. Hij was ontspannen gaan zwemmen in het hotel waar hij verbleef. De vergadering was echter vervroegd, een bericht dat niet aankwam omdat hij de tijd nam om te ontspannen.

De werkgever had dit de cliënt erg kwalijk genomen, terwijl hij zelf erg boos was op zichzelf dat hij niet alerter was geweest. Sindsdien reageerde hij veel sterker op deadlines, afspraken etc. Dit ging groten-deels onbewust. Vanuit mildheid kijken naar zijn menselijke fout - feitelijk een samenloop van omstandigheden - kon hij niet. Omdat hij te weinig ontspande, ging zijn spijsverteringsstelsel uit balans, waardoor de dikke darm niet meer goed functioneerde. Magnesium is gevoelig voor stress: het is een mineraal dat dan meer verbruikt wordt.

Synergie = meer bereiken

Vanuit kinesiotherapie was het mogelijk de emoties rondom de mislukte opdracht en het wel of niet ontspannen bij moeilijke opdrachten, goed aan te pakken. Er werd besloten meteen te werken aan meer stressbestendigheid. Met de bevriende sportmasseur en de cliënt werd afgesproken Magnesium kort te suppleren maar af te bouwen, de stress aan te pakken en via ondersteunende massages de hypertone spieren helpen normaal te functioneren en het gehele lichaam regelmatig diep te laten ontspannen. Na korte tijd verdwenen de spierkrampen zonder terug te keren.

Meer informatie

- Regio Alkmaar: Monique van der Starre
info@kinese.nl
- Regio Nieuwkuijk: Marian Pijnenburg
info@kinesio.nu
- Regio Bergen op Zoom: Marjolein Boeren
info@evenwichtiginbalans.nl

Literatuur

- Mineralen en Vitaminen overzichten; I. van der Zwan en M. Peinemann
- Manual Stress Release 4 - Werken met Emoties; Dr. W. Topping
- Spierkramp - een Pijnlijk Probleem; P.H.P. Jansen, E.M.G. Joosten en H. Vingerhoets