



Praktijk voor Stress Therapie 'Penta'
Reidans 68
2907 TD Capelle aan den IJssel
Tel: 010 – 442 59 86

ARMEN & BENEN

DE ARMEN

Het schoudergewricht

Het bot van de bovenarm past in een ondiepe kom aan de zijkant van het schouderblad. Dit maakt het mogelijk om grote bewegingen met de arm te maken, maar tegelijkertijd maakt dit het schoudergewricht ook kwetsbaar en gevoelig voor spierspanning (stress). Door bijv. de armen boven het hoofd of naar achteren te strekken, maar ook door schokken (bijv. bij tennis), kunnen de pezen en spieren oprekken en uiteindelijk kan de stress vast komen te zitten in het gewricht. De schouder kan dan stijf en pijnlijk worden. Wanneer er een ontsteking ontstaat kan de pijn behoorlijk zijn. Waarschijnlijk zal het losmaken van deze spierspanning een aantal behandelingen vergen en enige tijd kunnen duren; dit komt hoofdzakelijk omdat het schoudergewricht zoveel gebruikt wordt en er eerst stabilisatie moet worden bereikt voordat herstel en genezing kan plaatsvinden.

Indien de spierspanning in het schoudergewricht is opgebouwd over een lange tijd kan er een zgn. “frozen” schouder ontstaan; de mobiliteit en flexibiliteit is dan ernstig gehinderd. Soms zal al na een paar behandelingen de flexibiliteit geheel terugkeren, maar in andere gevallen zullen er meer behandelingen nodig zijn. Vandaar dat het zo belangrijk is om zo snel mogelijk de schouder te laten behandelen als de eerste symptomen zich aandienen.

Ellebogen, polsen en handen

Deze gewrichten kunnen gestressed raken door schokken aan de arm (bijv. bij een val), door draaiende bewegingen (bijv. het lang gebruiken van een schroevendraaier of het opendraaien van een schroefdeksel) of door veel herhaalde bewegingen, zoals poetsen, schuren of met de computermuis werken. De stress kan zitten in het ellebooggewricht, in de kleine polsgewrichten of in de handgewrichtjes (door bijv. het dragen van een zware boodschappentas, waarbij de handvaten rond de vingers gekneld zitten).

Het resultaat zal een pijnlijk of stijf gevoel in de armen en/of handen kunnen zijn en/of een ‘dood’ gevoel of tintelingen. Ook kan men geen ‘kracht’ meer opbrengen om een voorwerp op te tillen of vast te houden.

Praktijkvoorbeelden

Een pianist constateerde dat de reikwijdte van zijn vingers was afgenomen. Er werd stress gelokaliseerd in de handgewrichtjes. Een paar dagen na de eerste behandelingen meldde hij dat de reikwijdte van zijn vingers weer terug was en hij weer even goed kon spelen als voorheen.

Een vrouw van rond de zestig kwam in de praktijk met pijn en stijfheid in haar nek. Na de derde behandeling vertelde zij dat haar nek weer geheel flexibel was en geen pijn meer deed, maar zij had nu pijn in haar linker polsgewricht gekregen. Zij herinnerde zich dat zij als kind van een paard gevallen was en sindsdien een erg stijve pols had. Na nog een paar behandelingen was ook haar pols vrij van pijn en weer normaal te gebruiken.

Opmerking.

Aangezien de zenuwbanen die de armen en handen bedienen, bij de nek uit het ruggenmerg komen, is het essentieel dat allereerst de spierspanning (stress) in de nek wordt losgemaakt. In veel gevallen is pijn, stijfheid en gevoelloosheid in armen en handen een gevolg van de spiercompressie in de nek.

DE BENEN

Het heupgewricht

De bolvormige kop aan de bovenkant van het dijbeen past in een diepe kom in het bekken. Dit gewricht kan gestressed raken door diverse acties, zoals op een fiets stappen, op een paard klimmen, door een val of door vaak met de benen over elkaar te zitten.

Wanneer spierspanning in het heupgewricht komt vast te zitten, zal de mobiliteit verminderen en kan een stekende pijn diep in het gewricht gevoeld worden. Een mildere vorm van pijn kan zich voordoen bij het wandelen of dansen.

Het kniegewricht

De kniegewrichten worden de hele dag fors belast, omdat ze het volle lichaamsgewicht moeten dragen. De knieschijf en de pezen kunnen overbelast worden door een val, een trap of door het verdraaien van de knie. Wanneer de stress in het kniegewricht toeneemt kan dit gewricht behalve pijnlijk zijn, ook het gevoel geven het gewicht van het lichaam niet meer te kunnen dragen en als het ware 'doorzakken' (bijv. bij het trappen lopen).

Het enkelgewricht en de voet

Als gevolg van een trap, een schok, verdraaiing of het verkeerd van een stoep af stappen kan er stress in deze gewrichten ontstaan. Naast pijn kunnen ze het gevoel geven alsof de enkel doorzakt wanneer het volle gewicht van het lichaam er op rust. Ook de teengewrichtjes kunnen gestrest raken met als gevolg een knobbel onder grote teen, waardoor deze naar binnen komt te staan.

Een praktijkvoorbeeld

Een vrouw van in de vijftig had haar enkel gebroken. Na twee jaar was haar enkel nog steeds stijf en opgezwollen, maar deed geen pijn meer. Ook had ze rugklachten en jeuk aan de achterkant van haar bovenbeen. Nadat de stress in haar onderrug na een paar behandelingen was losgemaakt, verdwenen de rug- en beenklachten. Op dat moment werd geen stress in de enkel geconstateerd.

Na een maand kwam zij terug en vertelde dat nu haar enkel pijnlijk was geworden. Nadat de nu wel aanwezige stress in haar enkel en hiel was losgemaakt, verdween de zwelling en haar enkel werd weer flexibel en pijnloos. Het is duidelijk dat ook hier dus eerst de zenuwcommunicatie hersteld moest worden door het losmaken van de spierspanning in de onderrug, alvorens het enkelgewricht kon herstellen.

Opmerking

Aangezien de zenuwbanen die de benen en voeten bedienen, bij het lumbale gedeelte uit het ruggenmerg komen, is het essentieel dat allereerst de spierspanning (stress) in de onderrug wordt losgemaakt. In veel gevallen is pijn, stijfheid en/of gevoelloosheid in benen en voeten een gevolg van spiercompressie in de onderrug.