



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

# MIDDEN- & BOVENRUG

## Structuur van midden- en bovenrug

Er zijn twaalf dorsale of borstwervels, die samen met twaalf paar ribben de borstkas vormen. In de borstkas vinden we o.a. het hart en de longen. Aan de voorkant van het lichaam zijn de bovenste tien ribben d.m.v. kraakbeen verbonden met het borstbeen.

In de borstkas bevindt zich het middenrif (diafragma), dat vast zit aan het borstbeen, de onderste ribben en het lumbale gedeelte van de wervelkolom. Het middenrif is van essentieel belang bij het ademen. Op de rug zitten aan de buitenkant van de ribben de twee schouderbladen.

De spinale zenuwen komen via openingen tussen de wervels (foramina) uit het ruggenmerg en sturen huid en spieren van borst en rug aan. Zijtakken van deze zenuwbanen gaan naar de inwendige organen, zoals hart, longen en het ademhalingsstelsel. De zenuwen zorgen voor de communicatie met de hersenen. Er zijn 2 soorten zenuwen: sensorische en motorzenuwen. Zo wordt via deze zenuwen elk deel(tje) van het lichaam door de hersenen bestuurd.

## Oorzaken van spierspanning (stress) in midden- en bovenrug

- De borst en gebieden in de midden- en bovenrug kunnen gespannen raken door bijv. het werken in een voorovergebogen of verdraaide houding. Denk hier bijv. aan het gebogen zitten achter de naaimachine of het werken aan een computer die niet goed staat opgesteld.
- Ook kan stress in dit gebied veroorzaakt worden door te zware voorwerpen optillen of gedurende langere tijd iets omhoog houden.
- Naast fysieke oorzaken van spierspanning kunnen er ook emotionele oorzaken zijn, zoals bijv. angst, bezorgdheid of opwinding (denk bij dit laatste bijv. aan de bekende 'vlinders in de buik').
- Er kan ook een chemische oorzaak zijn, zoals bijv. irritatie door sterk gekruid, zuur of erg koud voedsel en/of drank.
- Ten slotte zal spierspanning in de onderrug uiteindelijk ook leiden tot spierspanning in de midden- en bovenrug.

## Gevolgen van stress in midden- en bovenrug

- Er kan zachte maar aanhoudende irritatie of pijn gevoeld worden tussen de schouderbladen, of eventueel constante jeuk.
- Er kan ook een stekende pijn gevoeld worden in dit gebied of in de borst, dat erger wordt bij diep ademen.
- Als er stress/spierspanning zit in het middenrif (diafragma) kan dit o.a. maagzuur, indigestie of kortademigheid veroorzaken.
- Stress in de midden- en bovenrug kan een nadelig effect hebben op het goed functioneren van de zenuwen naar de inwendige organen, zoals hart, longen, nieren en blaas.

## **Praktijkvoorbeelden**

Om de paar maanden werd een vier-jarig meisje 's nachts wakker met erge buikklachten. Iedere keer werd zij naar het ziekenhuis gebracht, maar alle testen waren negatief. Na een paar uur hield de pijn dan weer op. Bij het testen op stress werd dit aangetroffen in het middenrif (diafragma) en de onderste ribben. Bij navraag bij de moeder bleek dat het meisje vlak voor het slapen gaan soms koud vruchtensap te drinken kreeg. Haar problemen zijn niet meer teruggekomen nadat haar moeder haar dit niet meer gaf.

Nadat hij het gazon gemaaid had met een zware grasmaaier, ervoer een 40-jarige man plotseling een hevige borstpijn en kortademigheid. Dit hield wekenlang aan, terwijl medische testen uitwezen dat er niets aan de hand was met zijn hart, e.d. Nadat de stress rondom het borstbeen en de ribben was losgemaakt, verdween de pijn en de kortademigheid en is niet meer teruggekeerd.

Nadat zij herstellende was van een bronchitis-aanval, ervoer een 40-jarige vrouw constant pijn in haar bovenrug en borst, die wekenlang aanhield. Nadat de spierspanning in die gebieden was losgemaakt, verdween alle pijn en ongemak.

## **Adviezen om stress in midden- en bovenrug te voorkomen**

- Vermijd het lange tijd achter elkaar werken in een voorovergebogen of gedraaide houding. Neem af en toe een pauze en/of verander van houding.
- Til zware voorwerpen altijd op vanuit de knieën en houd het voorwerp zo dicht mogelijk tegen het lichaam aan. Vraag assistentie om zware voorwerpen te verplaatsen.
- Vermijd voedsel en drank die indigestie kunnen veroorzaken. Vermijd ook een combinatie van voedingsmiddelen die druk in het middenrif-gebied creëren en/of een opgeblazen gevoel geven.