Inhoud:

Blz. 2: Wat behoort tot de fascia.

Blz. 3: Vochthuishouding van de fascia.

Blz. 5: Wat is stress?

Blz. 14: 3D Ademhaling.

Blz. 21: Uiterlijke kenmerken van stress.

Blz. 23: Anamnese.

Blz. 27: Oefeningen om autonomie te herwinnen.

**Laten we ons concentreren op de vochthuishouding van de fasciae:**

Twee derde van het fasciale weefsel bestaat uit vocht. Dit vocht bevindt zich tussen en in de weefsels. Bij bepaalde druk, zoals rekken of duwen, wordt het vocht uit het weefsel geperst (denk aan een spons). Zodra de druk of stretch weg is stroomt er vers vocht de weefsels in. In sommige weefsels heb je extracellulair gebonden vocht wat zich gedraagt als vloeibaar ‘crystal’ ( Pollack 2013). Als er een plek in het lichaam is waarbij dit (bewegen, rekken of duwen) niet geregeld gebeurt door bijvoorbeeld te lang in eenzelfde houding te zitten of door eenzijdige belasting, dan wordt het vocht niet ververst, de weefsels krijgen geen schoon vocht meer (het kristalliseert), het kan niet meer lekker langs elkaar glijden. Er ontstaat hierdoor een opeenhoping van vervuild vocht. Dit is meestal het begin van een blessure of een ontstekingsreactie. Gezond fasciaweefsel moet genoeg vocht hebben om alle taken goed uit te voeren zoals: reageren, aanpassen, vocht verdikken om als stootkussen te dienen bij gewrichten, smering in lagen tussen cellen en organen. Zonder genoeg vocht verliest het weefsel zijn mogelijkheid tot aanpassen, ondersteunen en verliest aan kracht. Dit heeft direct gevolgen voor je spieren, gewrichten, zenuwstelsel, organen, ieder cel in je lichaam lijdt eronder. De voortzetting van dehydratie kun je zien als een rivier, je gooit wat stenen in de rivier en langzaam maar zeker verschijnen er droge beddingen en het tast de hele loop van het water aan. Microscopisch gezien gaat je lichaam een noodgreep uitvoeren: je cellen schermen zich zelf af in een poging het eigen vocht te behouden. Dit betekent dat voedingsstoffen, mineralen en beschikbaar vocht de cel niet in kunnen. Hierdoor wordt hormoon- en enzymproductie geblokkeerd en de communicatie tussen de cellen verstoord. Je loopt het risico op verlies van spier- en botmassa. Behalve pijnklachten kun je last krijgen van hoofdpijn, vermoeidheid, verstoord metabolisme, honger naar koolhydraten, slecht slapen enzovoort.

**Vraag: Wat vind je van het idee om botten tot de fascia te rekenen? Licht je antwoord toe. Vraag: Noem iemand die gespecialiseerd is in myofascial chains.**

**Vraag: In welke discipline/vakgebied zie je tensegrity nog meer?**

**Vraag: Zijn er manieren om je fascia `gesmeerd` te houden?**

**Vraag: Noem een aantal sporten met eenzijdige belasting.**

**Wat is stress?**

**Welke dingen ervaren wij als stressvol in ons leven?**

Nu kom je vast met alle voor de hand liggende voorbeelden: werk, verkeer, gezin, deadlines, geldzorgen, hoe vindt men je op social media, ben je wel leuk genoeg?

**Vraag:** **Geef zelfs eens wat voorbeelden van dingen die bij jou stress veroorzaken?**

Denk nu eens als een Zebra die rondloopt op de eindeloze steppe? Dan zijn er opeens hele andere dingen stressvol! Enge roofdieren die jou achtervolgen, willen aanvallen en opeten of doodgaan van de honger, of vechten om je plaats in de groep. Dit lijkt heel veel, maar een zebra reageert pas op een stressvolle situatie als die zich voordoet. Het dier loopt de steppe op om te grazen en denkt echt niet van te voren: `O jee, zal die enge leeuw die mij wilde opeten gisteren, hier zijn?`

De reactie van hoe ons lichaam op stress reageert verschilt toch niet van de reactie van de dieren. We hebben als mens een evolutie doorgemaakt, maar ons stresssysteem is niet mee veranderd, dat is nog hetzelfde als in de oertijd. Het verschil met de zebra is dat wij ons druk maken over stressvolle dingen die misschien in de toekomst voor kunnen vallen. Kortom: wij maken ons druk over situaties die zich misschien ooit voor zullen doen. Het vervelende hiervan is dat ons lichaam reageert op die stress, er komen hormonen los die allerlei processen in werking gaan zetten. Het lichaam bereidt zich voor op: vechten, vluchten of bevriezen.

**Wat is de definitie van een stressor?** Elke situatie die jouw homeostase verstoord is een stressor. Je lichaam reageert hier vervolgens op door hormonen aan te maken om bepaalde reacties in je lichaam aan te zwengelen zodat de situatie van homeostase weer bereikt kan worden. Mocht dit nu te vaak gebeuren kan de stressor chronisch worden en de reacties van je lichaam kunnen schade aan je lichaam toe brengen. Stel je raakt elke keer gestrestst omdat je te laat thuis bent om eten te koken. Maar het lukt je niet om de situatie te voorkomen. Dan heb je een stressor die elke dag terugkomt. Je denkt telkens weer hoe en wat je moet doen om op tijd thuis te komen om te gaan koken en je raakt gestrestst omdat het je niet lukt. Vergelijk dit met, jawel, daar komt hij weer: de zebra! Als de zebra loopt te grazen en plotseling rent er een leeuw op hem af, dan heeft hij stress op dat moment. Maar de volgende dag loopt de zebra net zo gemakkelijk en gedachteloos de steppe op om te grazen. Hij kan zelfs gewoon langs een groep leeuwen lopen die liggen uit te buiken van een reeds gegeten maal. Gisteren bestaat niet voor de zebra, maar voor ons speelt gisteren, vandaag en morgen een hele grote rol in de stress verwerking.

