

## Reactieve spieren

Bij de Touch for Health gaat het om reactieve **spieren**, in Touch drie wordt dit onderwerp behandeld. Voor veel mensen een moeilijk onderdeel., terwijl de procedure simpel kan zijn. Wat maakt het dan zo moeilijk?

Ligt het aan onvoldoende parate kennis van spieren? Of het nog niet helder hebben van samenwerkende en tegenwerkende spieren in een beweging? Of ligt het aan het fenomeen pauze lock wat voor de eerste keer aan de orde komt?

Gelukkig besteden de drie grote opleidingen in Nederland, NSK, Welkin en Topki allemaal veel aandacht aan reactiviteit door extra oefenavond of een extra cursusdag zoals 42 spierendag of praktijkdag reactieve spieren.

De reactieve spieren uit de Touch for Health is naar mijn mening het mooiste onderdeel en een unieke manier van kijken naar samenwerking van spieren! Toen ik in 1995 met de TFH begon, was ik nog 40 uur per week actief als fysiotherapeute in een particuliere praktijk. Het fenomeen dat activering van een dominante of verkrampde spier, ofwel reactor verantwoordelijk kan zijn voor tijdelijke zwakte van spieren op een andere plaats, was een nieuw inzicht en een pracht van een verklaring voor vele onopgeloste structurele problemen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een hernia of ischias met uitvalsverschijnselen door een zenuwbeknelling. Stel dat de persoon nog wat pijn heeft in de rug maar vooral moeilijk loopt vanwege uitval van bijvoorbeeld Gastrocnemius, Quadriceps en Gluteus maximus. Regulier is de diagnose al gesteld. De persoon in kwestie krijgt fysiotherapie of mensendieck/ caesar therapie en er moet worden geoefend. Een spiercorset trainen rond de rug en natuurlijk op de gebieden waar uitval is. Soms is dat een lange weg en na TFH begreep ik dat reactiviteit dan een grote rol kan spelen.

Wanneer we deze persoon als kinesioloog tegen komen en we uitkomen bij reactiviteit kan het heel goed zijn dat de Psoas de reactor is, al dan niet aan beide kanten en de Gastrocnemius, Quadriceps en Gluteus Maximus de reactieve spieren zijn. Functioneel betekent dat voor de persoon dat wanneer hij zijn been optilt, waarbij de psoas geactiveerd wordt, de reactieve spieren "uit" gaan, wat zich uit in minder kracht.

Na de correctie van de Psoas komen de reactieve spieren stuk voor stuk bij (door de procedure te volgen). Wanneer de samenwerking van de spieren weer hersteld is, kan er weer verder gegaan worden met training. Zo heeft iedere spier weer de kans om op volle kracht en in volle functie te komen, zelfs als in die beweging de psoas geactiveerd zou worden!

Oefenen en trainen heeft enorm veel zin, dat blijft. Maar een prettige bijeenkomst is wel dat de reactiviteit verdwenen is. Anders zal de reactor zich blijven opofferen of domineren en in verhouding altijd de sterkste blijven en de andere spieren onderdrukken, waardoor de zgn. uitval blijft.

Praktisch gezien kun je reactie spieren op diverse manieren benaderen.

A. Zo kun je bij het zoeken naar de reactor alle spieren testen en bij het zoeken naar reactieve spieren weer alle spieren testen, omdat in principe iedere spier met iedere spier reactief kan zijn. Net als bij Zicht op Leefblind, alles is mogelijk.

Een bepaald trauma of verkeerde houding kan leiden tot een verkrampde spier die een reactor wordt. En uiteindelijk kan dat over het gehele lichaam, op diverse plaatsen aanleiding geven tot een reactie, in de zin van een onderdrukte reactieve spier, die onder invloed van de reactor “uit” gaat. Zo kan er dan sprake zijn van weinig logische houvast omdat alles mogelijk is. Op het moment dat je als tester duidelijk hebt wie de reactor is en wie de reactieve spieren, bestaat de mogelijkheid dat je dit in woord en beeld uitlegt aan je cliënt. Dat maakt de toepassing dan ook weer meer educatief, de testpersoon krijgt inzicht in het hoe en waarom.

B. Ook kun je naar reactieve spieren kijken in functionele zin, door de houding- of beweging waarin het probleem is ontstaan te analyseren. Het helpt dan enorm om te gaan denken in initiërende, samenwerkende en tegenwerkende spieren. Met andere woorden welke spier start de beweging, welke spier begeleidt de beweging en welke spier remt hem? De laatstgenoemde is de spier die zich dient te ontspannen omdat er anders geen beweging kan plaatsvinden.

Als er sprake is van een reactor ofwel een verkrampde spier dan is het heel logisch dat deze spier onvoldoende kan ontspannen, waardoor hij zijn opponent onvoldoende ruimte kan geven zodat deze de beweging goed kan inzetten of maken.

In de cursus van de 42 spierendag en in het bijbehorende boekje is er per gewricht gekeken wie elkaar helpen en wie er tegenwerken bij allerlei bewegingen van gewrichten. Ideaal om reactiviteit te onderzoeken bij bv een gewrichtsbeperking, na een trauma of operatie. Het hoeft niet, is geen wetmatigheid, maar kennis hierin hebben is wel heel handig.

Een van de mooiste fenomeen is de correctie van een verkeerd sporende knieschijf via reactiviteit. De knieschijf hoort prachtig te glijden in het glijvlak van het femur. Hoe de sporing verloopt is er voor een groot deel afhankelijk van de samenwerking tussen de diverse onderdelen van de quadriceps: de vastus medialis en vastus lateralis. Bij 70% van de klachten van de knieschijf spoort de knieschijf teveel naar buiten. De vastus medialis is onderontwikkeld. Hij kan wel aanspannen, maar niet na activatie van de buitenzijde. Zodoende zie je dan de vastus lateralis als reactor en een reactieve vastus medialis. Door toepassing van het protocol reactieve spieren herstel je de samenwerking en daarmee de sporing. Het is wel belangrijk deze te herhalen in diverse functionele standen, iedere stand van 90 graden buiging tot 0 graden buiging is belangrijk en de kans is groot dat de sporing beter loopt over de hele linie!

Daar waar we vroeger met de fysiotherapie soms wel een jaar gerichte training nodig hadden voor structurele verbetering is er nu binnen twee sessies al vaak een vlotte functionele verbetering en minder pijn zodat er weer getraind kan worden. Een van de redenen waarom ik verliefd ben geworden op dit vak en in 1997 de overstap naar de kinesiologie gemaakt heb.

Genietend van het fenomeen kinesiologie, Ingrid van Niekerk