

Slip kroppen fri

I de senere år er der kommet mere fokus på bindevævet i kroppen, og mange ellers uforklarlige smerter er sandsynligvis forbundet med stivhed i bindevævet.

Af fysio- og kropsterapeut
Katrine Wennerwald

Du kender det nok, det næsten gennemsigtige, tynde væv, der smyger sig rundt om en svinemørbrad. Dette væv udgør faktisk halvdelen af vores normale kropsvægt og forbinder alting inden i os fra top til tå.

Bindevævet er ét stort væv, der folder sig lagvis rundt om og ind imellem muskler, knogler, organer, kar og nerver. Det forbinder kroppen i et elastisk netværk, så der er direkte forbindelse fra din fod op til dit baglår eller fra din arm helt op i nakken. Nogle steder er bindevævet tyndt, andre steder ligger det som et fortykket bånd, man kan tage ud af en afdød krop med en skalpel i ét stykke f.eks. begyndende nede ved akillesenen og igennem ben, balder og ryg via nakken og frem over kraniet helt ned til pandebenet.

Et sundt bindevæv i en levende krop er glat som smurt i æggehvidemasse, så det kan få de forskellige muskler, sener og organer til at glide frit ved siden af hinanden.

Hver nat, når vi sover, trækker bindevævet sig sammen og bliver lidt stift. Og hver dag, når du bevæger kroppen godt igennem, bliver bindevævet glat og smidigt igen. Tænk på en kat, der strækker sig igennem, hver gang den har hvilet.

Stramt bindevæv giver smerter i kroppen

Tidligere tillagde man ikke bindevævet stor værdi. Man troede, det hvidlige væv blot var en "pose" om en muskel, men forskning viser, at vævet er smækfyldt af nerver og er måske mere følsomt end dine led og muskler. Forskning tyder også på, at spændingerne ikke sidder i musklerne, men i bindevævet.

Fordi det hele hænger sammen, fungerer bindevævet ligesom, når du har en våddragt på. Når du hiver i den ene ende, trækker det i den anden. Og ligesom en våddragt føles rar at have på, når den er våd, varm og eftergivelig, er den stram at bevæge sig i, når den er tør.

Når vi dagligt udsætter kroppen for forskellige belastninger som dårlige arbejdsstillinger og stress og samtidig ikke får bevæget os nok eller strakt os igennem, forbliver bindevævet i sin stive tilstand. Det kan begynde at klistre til nabovævet, og så kan det blive tungt og ømt at bevæge sig.

Og når det begynder at gøre ondt, fordi det klistrer fast, vil du sandsynligvis bevæge det område af din krop mindre for at undgå smerten, hvorfor det så bliver endnu mere stift og til sidst bliver det tynde glatte væv en sej, fortykket, klistret masse som smerter.

Teknik

Bindevævsmassage samarbejder med kroppens nervesystem, og terapeuten løsner blidt de sammenklistrede lag fra hinanden igen og afspænder vævet via triggerpunkter. Den dygtige bindevævsterapeut ser også årsagssammenhængen til smerterne ved at se på kropsholdningen og løsner vævet, der hvor problemerne er opstået.

Smerten er ikke altid der, hvor problemet opstår

Når vi f.eks. sidder stille ved computeren en hel dag, hver dag og falder lidt sammen i kroppen, mens vi skriver, bliver bindevævet stramt omkring musklerne på forsiden af brystet, og over tid bliver musklerne som stramme elastikker, der er forkortede og stive. Kropsholdningen bliver permanent lidt ludende, og musklerne bag på ryggen bliver forlænget. Når man konstant trækker musklerne lange, bliver de svidende ømme, og man får lyst til at få dem masseret. Det hjælper også umiddelbart, for blodgennemstrømningen bliver bedre, men de stramme elastikker fra forsiden trækker stadig musklerne på bagsiden lange, og inden længe har du ømheden igen.

Smerten kan også stamme et andet sted fra, når vi har et fortykket ar eller spændinger i de dybe muskler efter et hårdt slag. Det er ligesom at sætte en klemme fast midt på maven i våddragten. Det gør det lidt mere besværligt at bevæge os, og stramheden trækker måske helt op i armen, når vi forsøger at løfte den. Med tiden kan bindevævet blive stramt i hele bevægelsen og du får smerter i armen, som du ikke kan forklare.

Hvordan holdes bindevævet sundt og smidigt?

Et sundt bindevæv kan ikke mærkes. Når du føler dig generelt godt tilpas, har en følelse af at være let i kroppen og dine bevægelser er frie og uden smerte, er dit bindevæv helt som det skal være.

Det opnår du ved at bruge kroppen alsidigt og dagligt strække dig helt ud i de yderste kroge af din krop for at smøre bindevævet og tilføre ny cirkulation. Det er godt også at varme kroppen igennem to-tre gange om ugen med lidt rolig sport som f.eks. yoga eller pilates.

Fortykket og klistret bindevæv er svært at træne væk. Det kræver ofte dyb bindevævsmassage for at blive bedre. Bindevævsmassage "smelter" det fortættede væv lag for lag og gennenskyller kroppen med fornyet cirkulation, så det igen føles let at være i kroppen, og man ikke skal bruge kræfter på at holde sig oprejst.



Vil du vide mere om bindevævsmassage

så kan du finde Katrine Wennerwalds hjemmeside på www.livingposture.dk.

Katrine er uddannet fysioterapeut og kropsterapeut og har igennem 15 år arbejdet med bindevævsmassage for at afbalancere kropsholdning og befri kroppen for spændinger hos sine klienter.

Desuden underviser hun i bindevævsteknikker og kropsterapien Ti Sessioner med bindevævsmassage. Du kan også ringe og høre nærmere om kurserne på tlf. 22362546.