

HOUDING EN BEWEGING

Omdat ieder mens anders is gevormd, en daarom anders beweegt, is het moeilijk om van een goede of slechte houding of beweging te spreken. Soms kan iets er mooi uitzien, maar dat wil dan niet zeggen dat het ook goed te gebruiken is. Zo is het ook bij mensen, mooi wil niet altijd zeggen goed en goed is ook niet altijd even mooi.

Wat betreft het bewegingsapparaat wordt de relatie tussen houding en beweging in de gezondheidszorg vaak te strak gelegd. De suggestie alsof een goede houding een garantie is voor goed functioneren wordt heel vaak gemaakt.



Een afwijkende houding die zonder klachten bestaat maar wel gevolgen heeft voor het functioneren; het ontbreken van haar lordose (de holle onderrug) wordt gecompenseerd in haar knieën door ze te buigen.

De kolenboer had vroeger altijd een hoge en een lage schouder. Dit was handig, omdat de zak met kolen op de hoge schouder bleef hangen. Als gevolg van zijn beroep, zijn handigheid en de last, ontwikkelde de hij zijn eigen houding.

De herhaalde beweging resulteert in de ontwikkeling van een houding die past bij die beweging. Een prachtige, opgerichte houding zou alleen maar als lastig ervaren worden en mogelijk niet werkzaam zijn. Probeer maar eens veters te strikken met een gestrekte rug en opgeheven hoofd.

Toch heeft bewegen wel met houding te maken, maar de veronderstelling dat een beweging een groot aantal houdingen achter elkaar is, zoals een bewegende film is opgebouwd uit een aantal stilstaande beelden, geldt niet zomaar voor het lichaam.

Omdat mensen nu eenmaal scheef zijn en een voorkeur in de uitvoering van handelingen hebben, wordt een beweging dus nimmer helemaal recht uitgevoerd. Waarom zouden we dan één rechte houding moeten hebben? Natuurlijk geldt wel dat de eenzijdigheid van activiteiten hier ook een rol speelt. Hoe eenzijdiger de beweging hoe meer het

lichaam naar die activiteit gaat groeien. In het dagelijks leven is de variatie in het bewegen echter vanzelfsprekend aanwezig en deze zorgt voor een variatie in de houding van het lichaam.

Het is derhalve verstandiger om de variatie in functioneren groot te houden dan de beste houding te oefenen. Want de beste houding is dan maar één houding en met één houding is nooit een beweging te maken. Een houding is nauwelijks voorwaarde voor beweging.

Voor kinderen geldt dat zij nog niet gekozen hebben voor hun uiteindelijke functioneren en dat alle mogelijkheden voorhanden moeten blijven. Daarom is voor hun de oefening in variëren, corrigeren vanuit de eenzijdigheid van activiteiten een zinvolle bezigheid om later alle mogelijkheden open te houden. Door allerlei factoren en in bepaalde fasen kan bij kinderen door eenzijdigheid van handelen de ontwikkeling van hun lichaam beïnvloed worden: pubertijd, lengtegroei, studie, spelcomputers, TV, etc..

Zou er geen variatie zijn, dan kan het gevolg van deze situatie bepalend zijn voor het lichaam op latere leeftijd. Oefentherapie is dan een goede mogelijkheid om variatie en flexibiliteit te waarborgen. Het spreekt voor zich dat dit ook geldt voor ouderen maar de flexibiliteit is wel gekoppeld aan leeftijd. Met het ouder worden wordt de marge kleiner en het resultaat van de voorkeur, hoe het individu de functie uitvoert in tegenstelling tot variatie: welke functie, over de jaren groter.

Oefenen voor ouderen betekent compenseren van wat dagelijks aan activiteiten uitgevoerd wordt. Hier is het doel om de eenzijdigheid, met alle gevolgen van dien, tot een minimum terug te brengen en andere bewegingen en belastingen te activeren om de variatie zo groot mogelijk te houden. Oftewel werkhouding te compenseren met activiteiten die naast het verschil in de beweeglijkheid ook nog een variatie in houdingen bieden.

Statisch en dynamisch

Het lichaam stelt zich in op activiteit en past zich aan. Dit heeft niet alleen te maken met fysieke belasting. Ook andere factoren spelen een belangrijke rol.

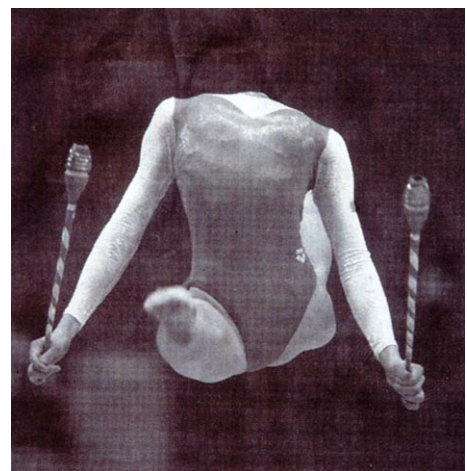
'Verstijven van angst', 'stijfkoppigheid', 'je nek uitsteken', 'in je schulp kruipen', 'vluchtgedrag': deze termen geven de invloed weer van de psyche op het lichaam.

De houding van iemand met astma is er een met een hoge rug, omdat ademen noodzakelijk is en dit makkelijker gaat met een inademingstand van de borstkas.

En als we ons niet lekker voelen, zitten we het liefst een beetje in elkaar.

Uit veiligheid probeert de lange puber met zijn lange lijf niet op te vallen tussen zijn leeftijdgenoten en maakt zich klein door zijn rug te krommen.

De houding kan een bepaald gevoel weergeven of de uitdrukking van een gemoedsstemming zijn. Zo zijn er op veel vlakken factoren aanwezig die invloed hebben op zowel houding als beweging.



Bij een statische benadering van een dynamisch gebeuren zou het kunnen zijn dat je zonder hoofd kunt vliegen.

Heel vaak zijn deze niet zichtbaar of duidelijk te maken. Dit mag geen aanleiding zijn om houding en beweging als gelijkwaardig te beschouwen. Ook niet in de beoordeling van het lichaam.

Vaak wordt een oordeel over het bewegingsapparaat gegeven naar aanleiding van stilstaande beelden. De foto geeft wel informatie over het lichaam, maar zegt niets over de functie. Röntgenfoto's, MRI, CT-scans zijn informatief, maar niet over hoe een lichaam beweegt, hoe de coördinatie verloopt, hoe groot de spierkracht, de beweeglijkheid of het uithoudingsvermogen is. Of wanneer iemand van vermoeidheid een compensatie zoekt in meer spierspanning elders in het lichaam of juist een lekkere ontspannen houding. Bij de beoordeling van deze opnamen dient ook het besef te zijn dat er veel niet gezien kan worden. Het meeste is eigenlijk niet zichtbaar te maken. Zelfs een MRI laat niet alles zien. Een momentopname is relatief.

Het lichaam kan variëren in houding en beweging, combineren, maar ook veranderen. Een scheve rug van pijn is een tijdelijke verandering, die hoort bij de klacht of bij het beeld van de patiënt. Net zoals de hoge schouder van de kolenboer, die tijdens het zwemmen of het lezen van de krant keurig kan zakken.

Er is niet één goede houding of beweging. Dat is onmogelijk omdat er al veel te veel variatie is tussen mensen onderling. Met deze variatie moeten veel dezelfde activiteiten uitgevoerd worden aan dezelfde werkplek. Dit betekent al dat iedereen het op zijn eigen manier moet doen.



Een afwijkende houding van de nek, bol i.p.v. hol, en de gevolgen voor de borstwervelkolom, hol i.p.v. bol (t.g.v. verbranding op jonge leeftijd). Verloren gegane beweging wordt gecompenseerd in het lichaam.

Normeren naar goed en fout is misschien de makkelijkste weg, maar dat gaat voorbij aan de realiteit. Als daarbij ook nog eens houding en beweging samengekoppeld worden, wordt, met name bij patiënten, de afstand tot de realiteit steeds meer vergroot.

De Manuele Therapie gaat niet alleen uit van de houding of de beweging, maar staat volkomen open voor iedere individuele variatie die gerelateerd is aan het functioneren. De onderlinge relatie tussen de houding en de beweging, spanning en beweeglijkheid in alle variaties van activiteiten wordt tijdens de behandeling in optimale verhoudingen gebracht.