

TOTALITEIT, INDIVIDUALITEIT EN ASYMMETRIE

Totaliteit

Het lichaam functioneert als een totaliteit. Dit lijkt een open deur, maar hoe vaak wordt hieraan voorbij gegaan: "Ik heb nu eenmaal zwakke enkels".

Alles is met elkaar verbonden, de kleinste zenuw in de grote teen heeft direct contact met de hersenen. Dit geldt ook voor bloedvaten, bindweefsel, etc.. Daarnaast moeten al deze structuren ook weer met elkaar verbonden zijn om tot een levend organisme te komen.

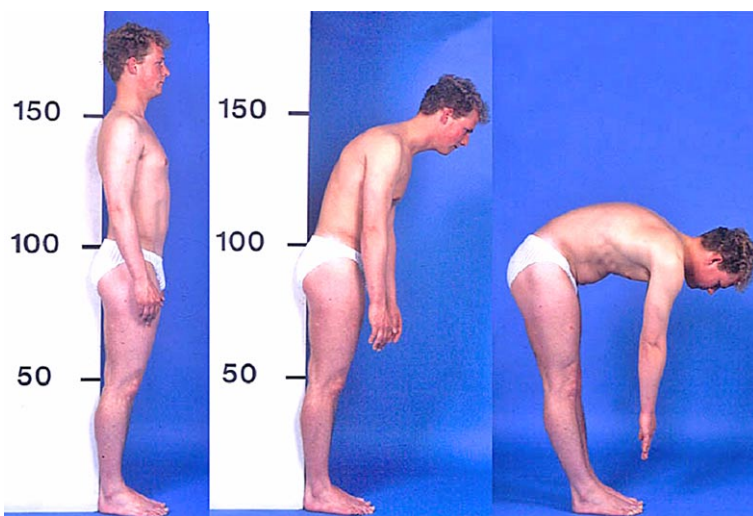
Het verband tussen de diverse structuren heeft meer kenmerken. Zo zijn de enkels eigenlijk net zo veel met het evenwicht betrokken als het evenwichtsorgaan in het hoofd. Door informatie van structuren in de enkels wordt het evenwichtsorgaan geïnformeerd en wordt het evenwicht geregeld met spieractie. Bij een veranderde situatie (bijvoorbeeld nieuwe schoenen) hoort een nieuw evenwicht. Dit kan een reactie geven totdat dit is bereikt.

Het mag duidelijk zijn dat alle mogelijke structuren die met dat evenwicht te maken hebben, aan elkaar aangepast moeten zijn: het zenuwstelsel, de doorbloeding, het evenwicht, dus ook de ogen, de spieren en gewrichten. Als er dus sprake is van 'zwakke enkels', dan is er veel tegelijk mis. Meestal zijn de enkels dan de laatste schakel of het gevolg van storingen in allerlei structuren die voor de stabiliteit van de enkels verantwoordelijk zijn.

Iedereen kan springen of op de zijkant van zijn voeten lopen zonder dat er iets misgaat. Maar als er een tegel op het trottoir los ligt en deze omkiept bij

erop stappen, is de kans groot dat de enkels zwikken. Het ligt hier niet aan de zwakte van de enkels maar de reacties van het zenuwstelsel en de daarop volgende spieractie.

Bij drankgebruik, in het donker, in een vreemde omgeving, bij afleiding of tijdens onverwachte gebeurtenissen wordt de reactie ook nog extra beïnvloed en is de kans op verstoord evenwicht, met als gevolg blessures, nog groter.



Volledig buigen in de rug is alleen mogelijk met bewegelijkheid in de enkels.

In het bewegingsapparaat is het evenwicht op velerlei manieren te handhaven. Het evenwicht hangt af van omstandigheden, houding, handeling, kracht en beweeglijkheid. Al deze factoren zijn afhankelijk van elkaar en bepalen de totaliteit.

Individualiteit

Ieder mens is anders gevormd, beweegt anders. Zo is iedereen zelfs herkenbaar aan zijn houding en manier van bewegen.

Er is een sterke relatie tussen de vorm en het functioneren van het lichaam. Dit verklaart voor een deel weer het verschil in bouw tussen mensen met dezelfde functie. Door het verschil in bouw wordt de schijnbaar gelijke handeling per persoon toch anders uitgevoerd en heeft hierdoor ook weer andere gevolgen voor de persoon.



Eén oefening wordt door iedereen anders uitgevoerd.

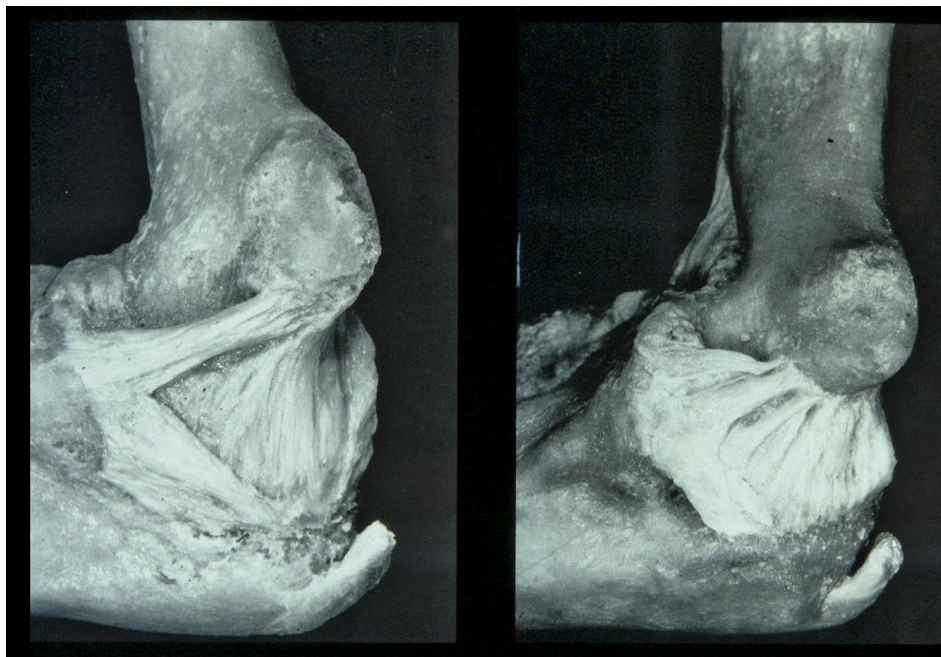
Daarnaast kan dezelfde activiteit op verschillende manieren gedaan worden. De een 'gaat op kracht', de ander 'op souplesse'. Het doel kan ook direct of via een omweg benaderd worden: bijvoorbeeld bukken met de handen naar de grond of met gebogen knieën, in alle variaties.

Veelal zijn de eisen die aan mensen gesteld worden strijdig met elkaar. Bijvoorbeeld: de rug dient recht te zijn maar de meeste handelingen worden voor het lichaam uitgevoerd en zijn onmogelijk te doen met een rechte rug. Lang in de rij staan, zitten op een stoel (statisch) en vervolgens een snelle handeling als weglopen of opstaan en iets pakken (dynamisch) met veel beweging. Hierbij wordt van het lichaam grote flexibiliteit verwacht.

Bij de benadering van mensen

- al of niet met klachten - verdient de individuele variatie in vorm en functioneren respect. Redeneren vanuit 'de norm' gaat voorbij aan dit principe en is misschien een makkelijke benadering, maar niet naar de realiteit. Als iedereen gelijk was en op dezelfde manier bewoog, zou op iedereen dezelfde behandeling kunnen worden toegepast.

Het respecteren van de individuele kwaliteiten -de *inter-individuele* variatie- van de mens maakt een bijzondere aanpak noodzakelijk. De individualiteit, het unieke van ieder mens, is een van de uitgangspunten van de Manuele Therapie.



Individuele verschillen in de vorm van de banden van de binnenzijde van de rechter elleboog, links 'volgens het boekje'.

Asymmetrie

Mensen verschillen niet alleen onderling van elkaar. Ook binnen het lichaam van ieder persoon zijn er aantoonbare en elkaar beïnvloedende verschillen in ontwikkeling en functioneren.

Links- en rechtshandigheid/-benigheid is al een duidelijk voorbeeld van asymmetrie. Hierdoor ontstaat ook de voorkeur van mensen om bepaalde handelingen uit te voeren. Een bidgreep met de handen maken toont één duim boven. Indien de greep met de andere duim en vingers boven omgepakt wordt, is het verschil met de voorkeur goed te voelen.

Zo zijn er veel voorbeelden van voorkeur aan te geven: het handen klappen (welke hand onder), zitten in kleermakerszit, glijden over een ijsbaantje (met welk been voor).

De voorkeur is karakteristiek voor de mens.

Natuurlijk mogen cultuurgewoontes of disciplines niet betrokken worden in de beoordeling van voorkeur. Zo moest vroeger, in Nederland, iedereen met de rechterhand schrijven. Van voorkeur is dan geen sprake meer, alhoewel het gooien van een bal dan nog wel de voorkeur voor de handigheid blijft aangeven.

Het spreekt voor zich dat de voorkeur invloed heeft op de ontwikkeling van het lichaam. Het soort activiteit en de wijze van uitoefenen bepalen uiteindelijk voor een groot deel hoe we er uit zien. Bij de combinatie van handigheid en tennis is aan het lichaam van de sporter goed te zien welke invloed de voorkeur heeft op ontwikkeling van spieren, botten en gewrichten. Ook op wat we niet direct aan de buitenkant kunnen zien. Het is onjuist om het links/rechts verschil in een lichaam verantwoordelijk te stellen voor het ontstaan van problemen.

De asymmetrie is een gevolg van leven met een voorkeur. Het afdwingen van symmetrie, links en rechts zijn gelijk, is derhalve ook onzinnig en meer nog onmogelijk. Er is immers ook een natuurlijk evenwicht tussen de variatie van bewegen, het soort bewegen, de voorkeur van bewegen en de asymmetrie in de ontwikkeling van het lichaam. Dit evenwicht is voor iedereen anders. Het is daarom onmogelijk ook hier van een 'norm', 'wat voor iedereen goed is', te spreken.



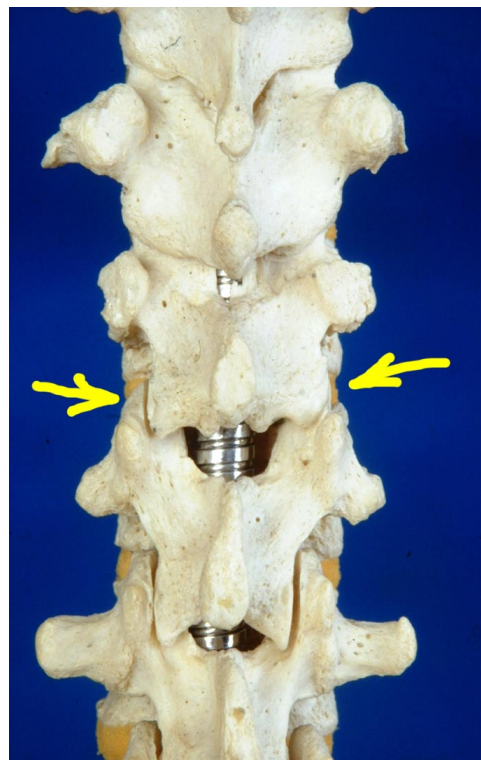
*Intra-individuele asymmetrie.
Links en rechts zijn verschillend en leveren bij spiegelen
totaal andere resultaten op, ver van de realiteit.*

De voorkeur kan op twee manieren gebruikt worden. De individualiteit kan er door bepaald worden, waaronder de links en rechts verschillen binnen het lichaam - *de intra-individuele* variatie. Daarnaast kan de voorkeur, vanuit het idee dat dit karakteristiek is voor de vorm en het functioneren van het individu, gebruikt worden om het herstel van klachten te bereiken. Immers de voorkeur is specifiek voor de persoon en heeft altijd al bestaan. Hierdoor kunnen de spieren, het evenwicht, de beweeglijkheid etc. zich ontwikkelen op een manier die bij de persoon past.

Iedereen is scheef, handelt scheef en groeit daardoor scheef. De mate van scheefheid wordt ook bepaald door de arbeid die iemand verricht. Scheef is



*Inter-individuele asymmetrie in
verhoudingen tussen romp- en beenlengte.*



*Asymmetrie in de stand van wervel-
gewrichten, links voor-achterwaarts, rechts
frontaal. dit is aan de buitenkant nooit vast
te stellen.*

natuurlijk, nooit een afwijking en reden van klachten.

Het is begrijpelijk dat de asymmetrie ook grote moeite heeft met het begrip rechtzetten. Daarentegen is iemand 'in zijn recht' zetten een uitgangspunt van de Manuele Therapie.