

## Bindweefsel houdt niet van (hard) rekken

*“Mijn verhaal: Doordat ik uitgegleden ben, heb ik hierbij mijn knieschijf gebroken en mijn knieband gescheurd. Hiervoor heb ik 2 maanden in het gips gezeten van mijn lies tot mijn enkel. Zie de foto hiernaast.*

*Nadat ik eindelijk uit het gips mocht was mijn been uiteraard erg slap en voelde ik heel veel weerstand als ik aan het oefenen was met de fysio. Het gevoel van je knie 'niet meer verder kunnen buigen' was erg aanwezig en dit zorgde ervoor dat ik de oefeningen van de fysio thuis wel deed maar dat het eigenlijk steeds pijn veroorzaakte doordat het zo stijf was.*

*Mijn moeder kwam toen met een ABR-bal thuis en zei dat ik van Roeland hier mee moest gaan oefenen. Hoe gek het ook klinkt, na 4 dagen intensief (maar traag) rollen met de ABR-bal, kon ik lopen zonder brace en kon ik mijn oefeningen van de fysio doen. De stijfheid was na 1 week helemaal weg en dit zorgde ervoor dat ik steeds meer kon bewegen. Uiteindelijk kon ik na 1.5 week ABR-en en oefeningen doen weer lopen, fietsen en de dagelijkse dingen doen.*

*Met alleen fysiotherapie was dit nooit gelukt.”*



Aan het woord is Bente, de dochter van een collega bij de Klas op Wielen. Ik hoorde haar verhaal op het moment dat ze mocht gaan oefenen met haar knie, en hoe lastig en pijnlijk dat ging. Vanuit de ABR-principes denk ik daar natuurlijk tegenwoordig anders over, en de wetenschappelijke onderzoeken die ik lees ondersteunen die principes. Vandaar dat ik het wel aandurfde om Bente een andere weg naar herstel te wijzen.

We maken haar verhaal even verder af (naast de foto van de situatie nu):



- *De prognose was dat ik eind januari ongeveer weer langzaam aan het werk zou kunnen. Wel opbouwen met een paar uur per dag. Maar inmiddels, 4 januari, werk ik alweer hele dagen!*
- *Het intensief rollen met de bal was totaal niet pijnlijk, het voelde eigenlijk juist wel fijn, waardoor je dus ook gemotiveerd blijft om het vaak te doen!*
- *Fysio had ik vorige week voor het laatst, ik weet nu welke oefeningen ik nog moet doen. De ABR-bal gebruik ik nog! Helemaal met koud weer, dan merk ik dat mijn knie veel sneller stijf aanvoelt. Als ik dat gevoel heb, pak ik de bal er weer bij en dit helpt snel.*

### Wat is hier gebeurd?

Door de valpartij van Bente is haar knieschijf gebroken, en haar knieband gescheurd. Bij dat laatste is het nog de vraag welke knieband precies. Maar wat je kunt bedenken is dat al het weefsel dat onderbeen, bovenbeen en knieschijf bij elkaar houdt een forse optater heeft gekregen, en beschadigd is geraakt. Op de ene plek gescheurd, en op een andere plek flink verrekt.

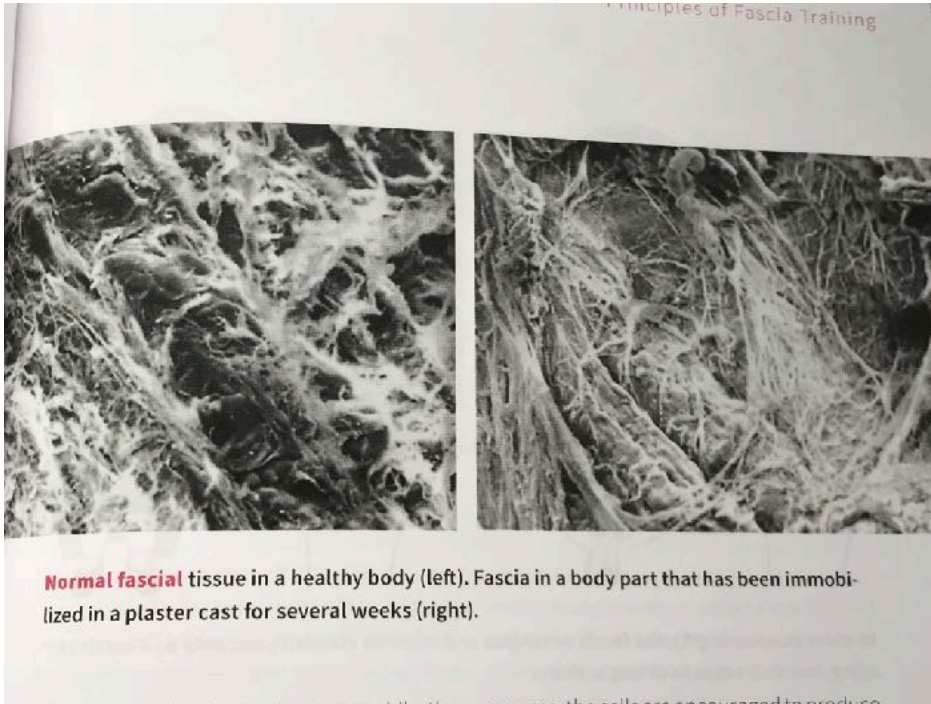
Het is dus verstandig om het been goed in te pakken met gips, zodat bijvoorbeeld de stukjes knieschijf weer aan elkaar vast kunnen groeien. En er is vast ook wel 2 maanden voor nodig om met een gerust hart het gips te vervangen door een spalk, en voorzichtig te proberen om weer wat te gaan buigen met de knie.

Maar... er is een heel groot nadeel van dat gips. Het feit dat er haast geen beweging mogelijk is is goed voor het aan elkaar groeien van die stukjes knieschijf, maar slecht voor al het andere in dat been.

Ons lichaam heeft voortdurende beweging nodig om gezond te blijven, en afwezigheid van beweging leidt direct tot verslechtering van weefsel.

Op onderstaande foto is te zien hoe bindweefsel er normaliter uitziet (links).

Rechts staat de afbeelding na enkele weken gips.



De toestand van het bindweefsel in het been van Bente leek op de rechterafbeelding. “In elkaar gevallen”, en met meer dwarsverbindingen. De stijfheid die Bente ervaren heeft bij het proberen te buigen van haar knie heeft hier alles mee te maken.

Vaak wordt de term gebruikt dat je “spieren moeten rekken”, maar steeds meer onderzoek laat zien dat spiervezeltjes zelf niet zoveel lengte winnen of verliezen. Het is het bindweefsel dat in/rond/aan spiervezels zit wat verschrompeld raakt door gebrek aan beweging. Dat bindweefsel zou je weer soepeler en langer willen maken om goede bewegingen mogelijk te maken.

Bente heeft aangetoond dat je dat niet moet doen door aan dat bindweefsel te trekken (rekken). Mogelijk maak je zelfs door te hard te rekken weefsel kapot (je lijf roept meestal niet voor niets AU...)

Bente heeft juist overtuigend aangetoond dat je dat doet door een langzame, trage drukkracht uit te oefenen op dat bindweefsel. Zodat het bindweefsel zich zelf weer snel herstelt, prut kwijtraakt en goede voedingsstoffen binnenkrijgt. Haar lijf riep bij deze benadering GA LEKKER DOOR.

Bij de kinderen van de Klas op Wielen is er ook sprake van grote bewegingsarmoede. Waarschijnlijk ook van ingevallen, verschrompeld bindweefsel. Zij roepen bij rekken ook vaak AU. Ik denk dat zij gelijk hebben, wat denk jij?

Roeland Vollaard

[www.klasopwielenalkmaar.nl/abr.html](http://www.klasopwielenalkmaar.nl/abr.html)