



Evert Jan ten Ham

Zijn handen sporen verkrampd weefsel op. Als hij de bewuste plek aanraakt, is er herkenning in het lichaam. "En ik wacht op de respons, die volgt", vertelt Evert Jan ten Ham. "Ik ga mee in de beweging. Ik reik dingen aan, er komen zaken los, het lichaam gaat aan de slag." Weefsel vrijmaken. Het zelfgenezend vermogen in gang zetten. Oftewel een kijkje in de wereld van de osteopathie.

Baat bij osteopathie

Steeds vaker hebben mensen baat bij osteopathie. Wat is het precies? Een manuele geneesvorm die veelal bestaat uit zachte handgrepen. Een methode om verkrampte en gespannen weefsels hun souplesse terug te geven. Ook nog eens een wetenschappelijk stevig onderbouwde therapievorm, want zonder ken-

'Ik leg mijn handen op het lichaam en spoor op waar het weefsel verstard is'

nis van het lichaam kom je als beoefenaar niet zo ver. De anatomische kennis, weten waar wat zit, maakt dat een osteopaat gericht kan behandelen.

— Vloeistofstroom

Osteopaat Evert Jan ten Ham legt uit waarom ons bindweefsel hierbij zo belangrijk is: "Deze weefsels hebben vaak de vorm van vliezen. Ze zitten om onze organen, spieren en hersenen heen en verbinden ook onze organen onderling. Wanneer de vliezen verkrampd zijn, heeft onze vloeistofstroom (lymfe plus af- en aanvoerend bloed) geen vrije loop. Terwijl de basis van goed functioneren is, dat deze voedende vloeistof goed langs onze weefselcellen spoelt.

Gebeurt dit niet dan bestaat er een verhoogde kans dat je ziek wordt." De Amerikaanse arts Andrew Taylor Still ontdekte eind vorige eeuw verschillende technieken om die vloeistofstroom weer op gang te brengen. Zo ontstond de osteopathie als techniek ter bevordering van

onze innerlijke kracht; ons natuurlijk vermogen dat ernaar streeft ons lichaam zo gezond mogelijk te houden.

— Oorsprong van spanning

De basis van osteopathie is dus de vloeistofstroom. Die kan soms door verkrampde weefselvliezen niet goed zijn werk doen. Deze vliezen verbinden drie systemen in ons lichaam: ze zitten allereerst rond onze organen, en om ons bewegingsapparaat - oftewel botten en spieren. Ten derde omvatten ze ons centrale zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg en schedel). "Alles in ons lichaam staat door vliezen met elkaar in verbinding", gaat Evert Jan verder. "Een verstarring zit daardoor vaak op meerdere plekken in ons lichaam. Mijn taak is om te kijken

waar de oorsprong van die spanning zit. Wat ik simpelweg doe, is voelen. Ik leg mijn handen op het lichaam en spoor op waar het weefsel verhard is. Waar het hard en minder beweeglijk aanvoelt." Er zijn overigens drie vormen van beweeglijkheid.

Nummer één hangt samen met onze gewrichten, de tweede is de beweging die onze ademhaling veroorzaakt. De derde vorm van beweging heeft als naam 'minimaal weefselritme': dit zijn voor ons niet zichtbare, subtiele bewegingen in ons lichaam.

■ Voelen en meegaan

"Hoe een osteopaat weer souplesse aan de vliezen teruggeeft? Ik leg bijvoorbeeld mijn hand op iemands buik", legt Evert Jan uit. "Als deze persoon ademaalt, kan ik voelen of de beweging van de organen door de ademhaling normaal verloopt. Zoiets probeer ik iemand weer aan te reiken. Of misschien voel ik ergens verhard weefsel. Wat ik doe in zo'n geval? Ik kan dan te maken hebben met een beweging die de verkeerde richting opgaat of er kan een blokkade zijn. Ik ga allereerst mee in de beweging. Heb puur mijn hand op de plek waar ik deze verhar-

'Het mooiste en diepste vind ik de techniek waarbij ik wacht en niets doe; dat maakt osteopathie wat het is'

ding tegenkwam. Ik ga met mijn hand mee in de verkeerde beweging. Waarom? Dit kan een kracht opleveren, die de blokkade doet verdwijnen. Wat voor mechanisme daar achter zit? Iets wat vast zit, wil graag herkend worden. Neutraal en zonder oordeel. Net als een mens. Als ik met mijn handen voel dat het weefsel niet mee wil in een bepaalde richting, dan ondersteun ik het in de richting waar het wél heen wil. Vervolgens wacht ik op een respons van het weefsel: de respons herkend te zijn. Er komt op een gegeven moment een beweging uit die fixatie vrij. Zo van: nou wil ik wel weer die andere kant op. Daar kan ik dan vervolgens weer in meegaan. En zo wordt het weefsel vrij gemaakt en het zelfgeenzend vermogen in gang gezet."

Niet altijd laat een osteopaat het bij voelen en volgen: "Soms is

een wervel zo geblokkeerd dat ik 'm moet kraken. En na het kraken ga ik weer over op voelen en herkennen. De kern is mét de vliezen te werken, niet tegen ze. Terwijl we zeer gewend zijn te reageren vanuit tegenwerking; iets zit vast en nou moet het los." Als de zojuist beschreven techniek geen reactie oplevert, versterkt Evert Jan de beweeglijkheid van de vliezen door te werken met de ademhaling. "Ik vraag in dat geval aan iemand om in- en uit te ademen. Door dat ademen wordt de beweging benadrukt. Dan doe je dus wel iets. Het mooiste en diepste vind ik echter de techniek waarbij ik wacht en niets doe. Dat maakt osteopathie wat het is."

■ Ook voor kinderen

Evert Jan helpt mensen met uiteenlopende klachten: schouderpijn, rugproblemen, buikklachten. Belangrijk is om steeds te kijken waar de oorsprong van de klacht zit. Pijn, laag in de rug, kan heel goed zijn ontstaan door problemen met de dikke darm. Als deze darm is opgezet, kan dit de buikvliezen zodanig op rek brengen dat de beweeglijkheid van de darm afneemt. De vliezen die overal verbindingen hebben, kunnen de rugspieren prikkelen. En dat kan leiden tot rugpijn. Als osteopaat kan hij de pijn verlichten of verhelpen.

Baby's met buikkrampjes en ook kinderen bezoeken regelmatig de praktijk. Sommige problemen van kinderen ontstaan al bij de geboorte. Een te nauw geboortekanaal, een stug bekken van de moeder of hulpmiddelen bij de bevalling kunnen de flexibiliteit van de schedel veranderen. Op den duur kan dit leiden tot problemen als: hoofdpijn, motorische achterstand, dreinerigheid, onrust en klachten variërend van oorontstekingen tot long- of darmproblemen. Evert Jan: "Als een kind regelmatig dit soort klachten heeft of wanneer het niet lekker in z'n vel zit, is



Mijn handen voelen en volgen de beweging



Ook onze hersenpan bevat vliezen

osteopathie een veilige methode. Ook huilbaby's reageren vaak goed op een behandeling. De handgrepen zijn zo zacht dat een baby kort na de bevalling behandeld kan worden. Kinderen vinden methode over het algemeen prettig omdat ze een ontspanning ervaren die ze nog niet kenden doordat hun lijfje verkrampt was."

■ Hartje

Deze ochtend kwam er een moeder met haar drie maanden oude baby langs in de praktijk van Evert Jan. "Meteen na de geboorte was geconstateerd dat het hartje van de baby niet goed werkte. Zo'n kindje krijgt dan hormonen toegediend en ondergaat snel na de geboorte al een operatie. De moeder belde op en vertelde dat het haar opviel dat haar baby zijn rechterarm niet veel bewoog. Het jongetje gebruikte bijna altijd zijn andere arm. Wat haar ook opviel was, dat hij bovendien altijd begon met het bewegen van zijn linkerbeen; pas daarna volgde het rechter. En dan kom ik als

osteopaat om de hoek. Ga er maar aan staan", zegt Evert Jan lachend. "Ik leg dan mijn handen op de buik, de ribben, het schedeltje en de longen van het kind. En voel weer: waar zitten weefsels die meegaan in alle bewegingen en ritmes die er zijn. En waar zit weefsel dat is geblokkeerd of minder beweeglijk in die ritmes. Wat me duidelijk opviel, was dat de vliezen van de rechterlong en dikke darm verkrampt waren. De vraag is dan: in relatie tot wat? Ik zoek vervolgens door naar de oorsprong. Dat dat in dit geval het hart was, was vrij logisch. Ik ben gaan voelen en naarmate ik de long langer behandelde, kreeg het armpje van het jongetje al meer bewegingsvrijheid. Dat viel de alerte moeder overigens meteen op."

In de praktijk komen mensen natuurlijk vaak met een gerichte klacht. Het liefst zou Evert Jan behandelen zonder informatie van tevoren. Dan kan hij helemaal zuiver werken. Niet beïnvloed door welke informatie vooraf dan ook. Gewoon voelen wat hij voelt. "Soms doe ik dat, als we open huis houden in het gezondheidscentrum. En het blijkt dat mensen zich herkennen in wat ik voel en teruggeef. Dat blijft mooi."

Ook huilbaby's reageren goed op een behandeling

■ Nieuwe schoenen

Hij maakt van alles mee. Soms brengt een stuk lopen op nieuwe sportschoenen aardig wat te weeg. "De vrouw waarover ik het heb, had nieuwe hardloopschoenen gekocht," vertelt de osteopaat. "Na een uurtje trainen, ging ze even later helemaal in de kreukels. Rugpijn. Ze kon even niets meer. Dat lag niet aan haar schoenen. Al een jaar had ze allerlei spanningsfenomenen opgebouwd in haar rug en buik;

die kwamen er op dat moment uit." Evert Jan vergelijkt het lichaam soms met een tent met scheerlijnen. "Je kunt niet zomaar een lijntje straktrekken en denken dat alles is opgelost. Er doet wel meer dan één scheerlijn mee in het spel. Je moet het hele systeem blijven overzien", legt hij uit. "Ik verander voorzichtig een deeltje aan het bewegingsapparaat, de organen, enzovoorts. Alles is afgestemd op elkaar. Daarom pak ik rustig scheerlijntje voor scheerlijntje en wacht daarna af wat het lichaam gaat doen." Even terug naar de nieuwe schoenen. De draagster van de schoenen werd op verschillende punten behandeld. Evert Jan: "Het was na één keer nog niet helemaal optimaal, maar ze functioneerde weer. Als de aanrakingen het systeem eenmaal in werking hebben gezet, willen de verbindende vliezen weer met elkaar in harmonie komen. Er is onderlinge communicatie. Het zelfgeuzend vermogen is op gang gekomen. De tweede behandeling ben ik haar nog dieper gaan behandelen. Heb ik de lijntjes gezegd nog weer wat strakker gaan getrokken. Frappant dat die schoenen dit teweeg brachten!"

Bij sommige therapieën krijg je na een behandeling lichaamsoefeningen mee zodat je thuis verder kunt werken aan je genezing. Hoe werkt dat bij osteopathie? "Ik geef geen huiswerk mee zoals bijvoorbeeld een fysiotherapeut doet. Eigenlijk geef ik dat ter plaatse al aan het lichaam mee. Omdat ik dat dingen aanreik, en er zaken loskomen. Het lichaam gaat aan de slag. Interessant is wel om als je behandeld bent, alert te blijven op wat er in je plaatsvindt. Wat ervaar je, welke veranderingen voel je van binnen."

Tekst en foto's: Karin Karsten