

Een andere manier om van jarenlange rugpijn af te komen



Een student beoefent Feldenkrais in een les gegeven door Chrish Kresge in haar studio in Northwest Washington. De methode herprogrammeert de samenwerking van het brein en je lichaam. Het bevat langzame, soms kleine bewegingen van de schouders, nek, heupen, benen en ribben. (Calla Kessler/The Washington Post)

Verhaal geschreven door: **Lisa Rein**.

Vertaald door: **Ted Eijkelboom, Katheline Rotte en Henk Linde**

In mijn eerste Feldenkrais les liggen wij op onze rug met onze ogen gesloten en bewogen onze oogballen van links naar rechts en weer terug. We startten de beweging met onze hoofden een klein stukje van de ene zijde naar de andere zijde te laten rollen terwijl onze ogen die beweging volgden in hun oogkassen. Daarna veranderden we van richting, we probeerden onze ogen dus in de tegengestelde richting te bewegen.

Dit klinkt misschien als simpele bewegingen. Maar het is enorm uitdagend. En deze vrij pittige eerste les ging nog een uur zo door, met zitvariaties, de ogen afwisselend open en dicht. Het bleek hersentraining waarbij inbegrepen was het met de ogen volgen van onze duimen terwijl onze gebogen armen op ooghoogte van links naar rechts bewogen. Deze oog oefeningen zouden jarenlange rugpijn moeten kunnen verlichten. "Yeah, right!" dacht ik.

Ik voelde dat ik tijdens deze les sceptisch werd. Op die zondagmorgen 18 maanden geleden voelde ik een vreemde uitputting opkomen. Langzaam en subtiel bewegen was moeilijker dan ik dacht. Ik friemelde met mijn handen. Mijn ogen werden moe. Hoe moest al deze commotie onder mijn oogleden mijn rechterheup stoppen van de onnodige beweging als ik liep, en ook nog mijn linkerschouder en nek ontspannen?

Ik had de Feldenkrais methode onder zekere druk, met hoge verwachtingen uitgeprobeerd. Hoewel er niet veel goede studies naar zijn gedaan, vertelde mijn vriend Jon me dat het zijn onderrugpijn had verminderd van ondraaglijk tot hanteerbaar.

Te veel chiropractors, osteopaten, yogalessen, trainers, acupuncturisten en ibuprofen gedurende 30 jaar van rugpijn. Ze hadden me op zijn best slechts tijdelijke verlichting gegeven - of soms meer pijn. Feldenkrais klonk te genuanceerd, zouden langzame en subtiele bewegingen kunnen her-programmeren hoe ik loop, zit of mijzelf helemaal vastzet als ik een verhaal op mijn computer typ.

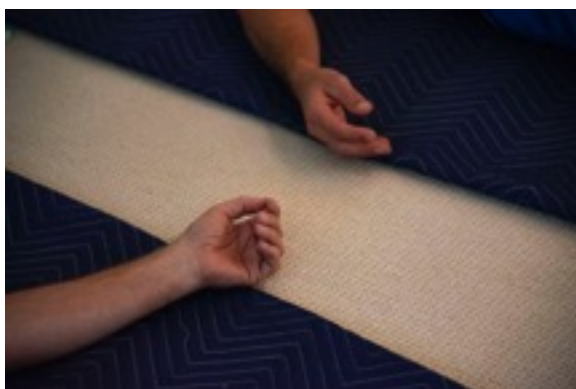
Ik had mijzelf ervan overtuigd dat mijn diagnose osteoartritis in mijn nek, een milde scoliose in mijn onderrug en een genetische zwakte geërfd van mijn vader (wiens ernstig S-gebogen wervelkolom leidde tot een leven van pijn) niet zouden worden genezen door nog weer een andere aanpak.

Eindelijk, na veel druk van mijn man die ongeduldig werd van mijn constante klachtenstroom, gaf ik er aan toe.

Aan het einde van die eerste les was ik verrast: ik voelde me een beetje anders, lichter. Ik kon mijn nek iets meer naar links draaien. Mijn rechter heup kon ook vrijer bewegen.



Kresge geeft een van haar lessen. "Patronen gaan herkennen en veranderen betekent vaak dat je het lichaam moet vertellen, minder te doen, zodat je meer kunt voelen", zegt Kresge, een muzikfanaat die de methode in de jaren tachtig ontdekte om haar zangstem te helpen bevrijden. (Calla Kessler / The Washington Post)



Studenten liggen op matten met hun armen gestrekt in de klas van Kresge. Moshé Feldenkrais, een in Rusland geboren natuurkundige, had de techniek na de Tweede Wereldoorlog ontwikkeld. (Calla Kessler / The Washington Post)



Mensen heffen hun armen tijdens een les onder de leiding van Kresge. Er zijn nu 1.300 gecertificeerde Feldenkrais-leraren in de Verenigde Staten en ongeveer 14.000 in 22 andere landen. (Calla Kessler / The Washington Post)

Toch snapte ik er niks van, de les bevatte niet het strekken van de heup of andere heupoefeningen. Al die oogbewegingen, met mijn oogleden open en dicht, hadden op de een of andere manier mijn lichaam bevrijd.

En dat bleek inderdaad het punt waar het in deze les om ging. Oogbewegingen spelen een cruciale rol bij het coördineren van het spierstelsel van het lichaam, met name bij het samentrekken van de nekspieren. Dit is een van de vele ogenschijnlijke tegennatuurlijke benaderingen van Feldenkrais om anders te leren bewegen, zegt leraar Chrish Kresge.

Moshé Feldenkrais (1904-1984), de in Rusland geboren natuurkundige, ingenieur en judomaster ontwikkelde de Feldenkrais methode om met zijn eigen pijn om te leren gaan na een slopende knieblesure. Hij schrijft in zijn boek "Awareness Through Movement":

"The eyes are not only for seeing". Het op bepaalde manieren bewegen van de schouders, enkels, bekken en ledematen, tegelijkertijd met het oefenen van oogbewegingen kan de hele coördinatie van bewegingen verbeteren. Hij schrijft: "... door te bewegen op manieren die niet gewoon zijn, word je bewust van hoe andere delen van je lichaam reageren".

Bijna 65 jaar nadat hij het begon te onderwijzen (na de Tweede Wereldoorlog, in zijn adoptie-thuisland Israël), wordt de kwaliteit van de bewegingsleer van Feldenkrais eindelijk meer erkend. Er zijn nu 1.300 gecertificeerde leraren in de Verenigde Staten en ongeveer 14.000 in 22 andere landen, waaronder China, Australië, Rusland en Duitsland, waar de methode het meest populair is, volgens de "Feldenkrais Guild of North America." (Een belangrijke beroepsvereniging van Feldenkrais-beoefenaars).

Lang voordat het idee van een verbinding tussen lichaam en geest een populair gezondheidsconcept werd, promootte Feldenkrais het potentieel van zijn bewegings-technieken. Hij wilde ons weggeleiden van slechte fysieke gewoonten die spanning en pijn veroorzaken en ons het vermogen van het lichaam voor efficiënte, flexibele en gecoördineerde bewegingen te laten herstellen.

Het brein, zo beweerde hij, kan worden geherprogrammeerd om de manier waarop we ons lichaam bewegen, te reorganiseren en onnodige en schadelijke patronen te elimineren. De wegenkaart van Feldenkrais omvat bijvoorbeeld langzame, soms piepkleine bewegingen van de schouders, nek, heupen, benen en ribben. Deze bewegingen helpen ons waarnemen wat goed voelt en wat pijn veroorzaakt. Dit bewust waarnemen prikkelt de hersenen om ons lichaam nieuwe feedback te geven, wat leidt tot een betere taakverdeling tussen onze spieren.



Mensen op matten tijdens Kresge's Feldenkrais-methodiek.(Calla Kessler /The Washington Post)

De meer dan 1.000 lessen die Feldenkrais heeft gemaakt, omvatten bewegingen zoals opstaan vanuit een zittende positie zonder teveel druk op je knieën te zetten; door te gaan zitten en dan het bovenlichaam te draaien, zodat de ribbenkast verzacht om je houding te verbeteren; en lopen zodat je je bekken activeert in plaats van je onderrug. Maar de meeste lessen houden in dat je op je rug ligt en de ruggengraat en andere delen van het lichaam op een zachte manier in verschillende volgordes beweegt.

Zoals met veel "alternatieve" en lichaam-brein-therapieën, is er niet veel onderzoek naar het effect van de Feldenkrais methode. Een analyse uit 2015 in de "Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine" vond de meeste studies ervan onvoldoende, maar was er wel "veelbelovend bewijs" van een verbeterde balans en pijnverlichting, vooral voor ouderen. De conclusie was om meer onderzoek te doen.

Een onderzoek uit 2004 waarin gekeken werd naar klinische onderzoeken met patiënten met multiple sclerose, nek/schouderproblemen en chronische rugpijn, ontdekte methodologische zwakheden. Het onderzoek concludeerde dat "het bewijs voor "Feldenkrais" bemoedigend is, maar vanwege de schaarste en de lage kwaliteit van de onderzoeken absoluut niet dwingend is."

Artsen die gespecialiseerd zijn in alternatieve geneeskunde zeggen dat er een reden is waarom Feldenkrais werkt voor sommige mensen met pijn.

"We hebben geleerd dat er een substantieel verband bestaat tussen wat er gebeurt in de lage rug en het centrale zenuwstelsel", zegt Robert Saper, universitair hoofddocent familiegeneeskunde aan de Boston University School of Medicine en een onderzoeker van het National Institute of Health in niet-farmacologische benaderingen van chronische rugpijn. "Wanneer we een dergelijke oefening doen, kunnen veranderingen in de hersenen optreden die de perceptie van pijn in een gunstige richting moduleren."

Feldenkrais heeft mijn chronische nek- en rugklachten niet geëlimineerd, maar het heeft me geholpen om het te beheersen. Het grootste voordeel is het vertrouwen dat ik mezelf uit een tegenslag kan bevrijden door zachtzinnig morrelen zonder de dagen te tellen totdat iemand mijn rug kan kraken om mijn wervels weer opnieuw uit te lijnen.

Dus elke zondagochtend sluit ik me aan bij 10 tot 20 mannen en vrouwen van alle leeftijden op matten in Kresge's klas, waar ze Feldenkrais uitoefent met mantra's zoals "Langzaam bewegen, dan krijg je de aandacht van het brein" en "Beweeg en blijf voor de pijngrens" en "Als je verschillen tussen je linker- en je rechterkant waarneemt, ben je al bezig veranderingen aan te brengen". Ze loopt de kamer rond en geeft zachte aanrakingen die onze nek of borstbeen of ribben overhalen om te ontdekken hoe we de spanning los kunnen laten zodat ze weer vrijer kunnen bewegen.

Haar studio in Noordwest-Washington is op verschillende tijden gevuld met Type A federale werkers, diplomaten, atleten en muzikanten, gepensioneerden, kinderen met speciale behoeften en volwassenen met neuro-motorische uitdagingen, waaronder Parkinson, en slachtoffers van beroerten met motorische problemen. (De methode heeft in de loop der jaren enkele prominente aanhangers aange trokken, waaronder basketballer Julius Erving, tennisspeler Martina Navratilova, cellist Yo-Yo Ma en violist Yehudi Menuhin.)

Minimale inspanningen verrichten, is moeilijker dan het lijkt, vooral voor mensen zoals ik die de neiging hebben om te gedijen op stress en vervolgens instorten. En dat in een herhalend patroon.

Baby's blijken hun borstbeen of rug niet vast te zetten, of hun hoofd voor hun nek te houden zoals gestresste volwassenen dat doen. Feldenkrais probeert ons terug te brengen naar de omstandigheden die baby's ervaren wanneer ze leren bewegen. Ze hebben zich nog niet onnodig uitgerekt of geleerd overbodig spieren aan te spannen.

Ik heb hele lessen op de grond gelegen terwijl ik mijn grote teen vast hield en zachtjes mijn hoofd en voet omhoog bewoog om weer in contact te komen met de van nature primaire bewegingen die je als baby onbewust maakte.



Lila Asher, 96, beoefent verschillende bewegingen in de Kresge-klas. Asher zegt dat ze van de bewegingen geniet omdat ze zich na de les minder pijn voelt. (Calla Kessler / The Washington Post)



Een groep beoefent Feldenkrais in Noordwest-Washington. (Calla Kessler / The Washington Post)



Kresge loopt door de kamer en geeft instructies en moedigt haar studenten aan. (Calla Kessler / The Washington Post)

Mijn eigen lichaamsroutines gingen op de universiteit achteruit, toen na een opeenstapeling van lange nachten en vele uren studeren, met mijn nek in de richting van mijn Amerikaanse geschiedenisboeken, beide schouders klopten van een schrijnende pijn die bleef doorzetten. Massage was een Nirvana - voor een paar minuten maar. Toen het in mijn jaren als twintiger steeds erger werd, boden een aantal beoefenaars diagnoses aan, van een kort rechterbeen tot niets om zich zorgen over te maken.

(Dat laatste vonnis kwam van een orthopedisch chirurg die mij vertelde dat ik geen kandidaat was voor een operatie, hij kon mij niet helpen.)

Ik heb een paar gedenkwaardige rampen gehad. De wervels in mijn lagere nek verschoven tijdens een kanotrip in Nova Scotia uit zijn lijn, waardoor de spieren eromheen in spasmen veranderden. Mijn toenmalige vriend moest al het peddelen doen en onze rugzakken dragen voor de rest van de reis. Ik heb ooit mijn steunzolen waarvan ik mijzelf had overtuigd dat ik niet zonder kon, in een huurauto laten liggen en nooit een geschikte vervanging kunnen vinden die wandelen met bepaalde schoenen pijnvrij maakt. Mijn man, een levenslange backpacker, heeft op internet gezocht naar een opblaasbaar bed dat comfortabel en passend is voor in een tent.

Waarom ik pijn heb en anderen met nog krommere ruggen niet, is nog steeds een mysterie. Het enige waar ik op kon komen is dat het een combinatie van genetica, slecht zicht, slijtage en een neiging om angst in mijn lichaam te dragen, moest zijn. Bovendien vertelden artsen mij dat mensen hun kwetsbaarheid op verschillende plaatsen in hun lichaam dragen.

"Patronen ongedaan maken, betekent vaak dat je het lichaam moet vertellen om te proberen minder te doen, zodat je meer kunt voelen", zei Kresge, een muzikantenfanaat die de Feldenkrais methode ontdekte aan het eind van de jaren tachtig om haar zangstem te helpen bevrijden.

Ik probeer nog steeds van mijn patronen af te komen.

Op een vakantie in de Pacific Northwest vorige week gleed ik van een steile glijbaan in de speeltuin, met mijn neefje van twee jaar op mijn schoot, en crashte op mijn stuitje. Ik kon niet langer dan vijf minuten zitten en mijn nekspieren vielen op slot in hun bekende patroon, en ik moest daar naar een ervaren chiropractor - wel twee keer.

Ik voelde mij beter, maar twee dagen later was de pijn weer terug. Nadat ik naar huis was gevlogen, was ik weer terug in de Feldenkrais-les, die gelukkig voor mij was gewijd aan het bevrijden van de schouders. We gingen op onze rug liggen, bogen onze ellebogen in een rechte hoek en bewogen langzaam onze armen naar voren en naar achter, waarbij we onze nek en bekken in verschillende patronen, naar voren - van de grond af - en naar achteren - naar de grond toe - brachten. Na de les liep ik naar mijn auto, haalde diep adem en reed naar huis, mijn nek op een veel betere plaats.



Studenten ontwikkelen flexibiliteit in hun heupgewrichten. Door te vouwen in de liezen en de knieën in de lucht te bewegen tijdens Kresge's les. (Calla Kessler / The Washington Post)