

Pezen en ligamenten gezien vanuit de TCM

De pezen en ligamenten zijn van essentieel belang voor onze beweeglijkheid. Pijn, stijfheid en een beperkte beweging hebben invloed op het hele systeem. Er kunnen verschillende factoren meespelen die effect hebben op de gezondheid van onze pezen en ligamenten.

Vanuit de TCM bezien bestuurt het element hout de gezondheid van de pezen en de ligamenten. Wanneer deze weefsels goed gevoed en verzorgd worden heb je een soepel, sterk en lenig lichaam. De gezondheid van de pezen en ligamenten is een goede graadmeter voor de gezondheid van de lever- en galblaasenergie. In dit artikel behandelen we de rol van het hout element en de factoren die van invloed zijn op de conditie van de pezen en ligamenten.

Pezen

Pezen spelen een belangrijke rol bij het maken van bewegingen. Spieren zitten met pezen vast aan de botten. Pezen kunnen zich niet samentrekken zoals spieren. Pezen bestaan uit bindweefsel dat de spiervezelbundels samenbindt, ze bevatten weinig bloedcellen en weinig zenuwuiteinden.

Na een ongeval kan er een letsel ontstaan aan de pezen die door de lokale beschadiging gaan ontsteken en een kalkafzetting geven. Dit is vaak zeer pijnlijk en geeft een enorme bewegingsbeperking. Overbelasting is daarnaast een veel voorkomende oorzaak van peesklachten. Denk daarbij aan beroepen met werkzaamheden die zorgen voor een overbelasting bijvoorbeeld een schilder of door langdurende zware sportactiviteiten. Wanneer een pees overmatig wordt belast kan deze gaan ontsteken en een kalkafzetting geven met beschadiging tot gevolg.

Onderbelasting kan tevens een oorzaak van peeszwakte zijn door een tekort aan doorbloeding en voedingsstoffen. Het peesweefsel wordt zwakker en minder elastisch bij het ouder worden. Een ruptuur kan voorkomen vooral bij ouderen na een val of te zwaar tillen. Bij vrouwen speelt de hormoonveranderingen in de overgang tevens een rol waardoor de pezen minder gevoed worden. Reumatische aandoeningen kunnen de pezen verzwakken.

Houtelement

De organen die bij het houtelement horen zijn de lever en galblaas. Het hout element zorgt voor soepelheid, veerkracht, flexibiliteit in beweging en denken. Wanneer de ligamenten en pezen gezond zijn is de beweeglijkheid soepel. Zijn er geen belemmeringen en geen pijnklachten. Hout is vastberaden, sterk en soepel. De lever reguleert de harmonische stroom van qi en reguleert de bloedstroom. Het is de lever energie die de pezen, ligamenten voorziet van voldoende bloed, vocht en voeding.

Pijnlijke obstructie en TCM

De gevolgen van een pijnlijke obstructie, ook wel "Bi" geheten, zijn pijn, gevoeligheid, tintelingen, bewegingsbeperking in pezen, gewrichten en spieren. Dit kan door een invasie van externe Wind, Koude of Vocht. De blootstelling aan klimaatfactoren kan een obstructie

'Bij vrouwen speelt de hormoonveranderingen in de overgang tevens een rol waardoor de pezen minder gevoed worden'



GEZONDHEID

Tekst: Gonnie van de Lang
www.vandelang.nl
Beeld: vecteezy.com



'Emotionele problemen en psychotrauma kunnen de meridianen aantasten en qi en bloed uitputten wat peesproblemen op den duur veroorzaken'

geven in de meridianen en de bloed en qi circulatie belemmeren. Door een tekort aan qi en voedingsstoffen ontstaan er peesklachten. Deze vorm van pijnlijke obstructie betreft de meridianen. Wind is de belangrijkste oorzaak van deze vorm van pijnlijke obstructie. Daarnaast door overbelasting en herhaaldelijk dezelfde beweging maken kan een qi en bloed stagnatie in dat gebied geven. Bijvoorbeeld een masseur kan de pezen overbelasten door de dagelijkse massagebewegingen. Ongevallen veroorzaken een qi stagnatie of een bloedstase. Bij een chronische pijnlijke obstructie vooral bij ouderen spelen de interne factoren een rol. Qi en bloedleegte met een tekort aan voedingsstoffen om de pezen te voeden.

Verkrampingen door emoties

Niet alleen Wind, een externe pathogene factor, veroorzaakt veel spierverkrampingen in schouders en nekgebied, het verloop van de galblaasmeridiaan. Tevens zijn emoties, een interne pathogene factor, de oorzaken die zorgen voor verkrampingen. Wanneer de emoties niet mogen worden geuit en onderdrukt worden met tot gevolg irritatie, boosheid, frustratie. We kennen de spreek-woorden 'iets op je lever hebben', 'je gal spuwen'.

Onderdrukking van emoties geeft verstarring, stramheid, stagneren van de energiestroom. Emotionele problemen en psychotrauma kunnen de meridianen aantasten en qi en bloed uitputten wat peesproblemen op den duur veroorzaken.

Verzuring

Verzuring en een ophoping van afvalstoffen worden binnen de natuurgeneeskunde gerelateerd aan gewrichts- en peesklachten. Verzuring kan ontstaan door te veel verzurende voeding bijvoorbeeld vlees, eieren, alcohol, gefrituurde gerechten, te veel koffie en zwarte theedrinken wat in de loop van tijd zorgt voor een opslag van afvalstoffen in het lichaam.

Behandeling

De eerste stap in de behandeling van peesklachten is de oorzaak op te zoeken. Nagaan is het een extern of een intern probleem. Bij een leegte probleem het systeem voeden en bij een stagnatie zorgen voor een betere doorstroming van qi en bloed. Daarvoor kan je gebruik maken van massage technieken, leefstijl- en voedingsadviezen, oefeningen, voedingssupplementen en stressreductie. Afhankelijk van de oorzaak kan het probleem worden aangepakt. Waarbij met beleid belasten en voldoende rust nemen van belang is. Een peesprobleem kan enige tijd in beslag nemen en heeft tijd nodig om te herstellen. ✦

Bronnen: Maciocia, Giovanni, De praktijk van de Chinese geneeskunde, Satas

Oorzaken van peesaandoeningen

Er zijn verschillende oorzaken van peesaandoeningen mogelijk zoals:

- ✦ Trauma
- ✦ Overbelasting en onderbelasting
- ✦ Te weinig energie en voedingsstoffen
- ✦ Kalkafzetting
- ✦ Leefstijl

