

Met zachte hand

De helende kracht
van osteopathie

Soms doet het ergens in je lichaam pijn en lijkt niets te helpen. Zo loopt journalist Fleur al een tijdje rond met een naar gevoel in haar schouder, tot ze de tip krijgt om eens naar een osteopaat te gaan. Een wát? En wat doet die in vredesnaam?

Tekst: Fleur Baxmeier | Fotografie: Getty Images

Mijn rechterschouder voelt al maanden aan alsof er een strakke band omheen zit. Niet ondraaglijk pijnlijk, wel een zeurende spanning die nooit verdwijnt. Autorijden is oncomfortabel, typen kost energie, slapen geeft geen verlichting. Sterker nog, ik slaap vanwege mijn klachten al tijden uitsluitend op mijn linkerzij.

Van alles heb ik geprobeerd: eindeloze reeksen yoga-oefeningen, rekken en strekken, dry needling, massages, oefeningen van de fysio, rollen over een tennisballetje. Maar als er iets van effect merkbaar is, duurt dat maar heel even. Steeds komt dat nare gevoel terug, waardoor ik inmiddels ten einde raad ben. Wat nu?

Als ik mijn verhaal tijdens een koffieafspraak vertel aan een vriendin die ik al een tijdje niet heb gezien, zegt ze meteen: “Jij hebt een osteopaat nodig.” Bij het zien van mijn vragende blik – ik heb geen idee wat een osteopaat is of doet – legt ze uit dat dit een behandelaar is die verder kijkt dan je klachten. “En ik weet een heel goede voor je”, belooft ze.

Er blijkt een flinke wachtlijst te zijn, maar ik kan me na anderhalve maand op een maandagochtend melden in de Amsterdamse vestiging van Osteopathie Laarman, waar ik door eigenaar Ilona Laarman vriendelijk word begroet.

Doorvragen

Anders dan ik gewend ben, informeert Ilona niet meteen naar waar het pijn doet. “Hoe voel je je?”, vraagt ze, en luistert aandachtig terwijl ik uitleg wat er aan de hand is. Ze wil ook weten of ik goed slaap, stress ervaar en of ik blessures of ongelukken heb gehad. “De plek waar de pijn zit vertelt meestal maar een deel van het verhaal”, legt ze uit. “Osteopathie is een manuele geneeswijze die het lichaam als een geheel ziet. Ik richt me daarom niet alleen op de pijnlijke plek, maar kijk ook naar de onderliggende verstoring die de klacht veroorzaakt.”

Voor de herkomst van osteopathie moeten we terug naar de 19de eeuw. De Amerikaanse arts Andrew Taylor Still ontwikkelde een nieuwe visie op het

“Osteopathie is een manuele geneeswijze die je lichaam als een geheel ziet”

menselijk lichaam en de manier waarop dat zichzelf kan genezen. Hij was ervan overtuigd dat ons lijf in staat is om zichzelf te herstellen, mits alle systemen in balans zijn. “Het uitgangspunt van osteopathie is dat spieren, gewrichten, organen, bloedvaten en zenuwen samenwerken via een netwerk van bindweefsel”, vertelt Ilona. “Als ergens in het netwerk een blokkade zit, heeft dat gevolgen voor andere delen van het lichaam. Osteopathie gaat over beweging. Alles in het lichaam moet vrij kunnen bewegen, van spieren en gewrichten tot organen.”

Via de wervelkolom

Tijdens de eerste behandelsessie legt Ilona uit dat de wervelkolom een sleutelrol speelt in hoe je lijf functioneert. “Je kunt de wervelkolom zien als een groot communicatienetwerk in je lichaam”, zegt ze, wijzend naar een anatomisch skeletmodel dat ze erbij heeft gepakt om duidelijk te maken wat osteopathie inhoudt. “Vanuit de wervelkolom vertrekken allerlei zenuwen die signalen sturen naar delen in je lichaam. Ieder segment is verbonden met een andere spier of orgaan. Als een wervel verkeerd staat of als er op een bepaalde plek spanning in het bindweefsel zit, kun je dat op een andere plek in je lichaam merken, vaak in de vorm van een zeurende pijn of stijfheid.”

Dit maakt duidelijk dat mijn schouderklachten niet op zichzelf hoeven te staan. Het zou kunnen verklaren waarom lokale behandelingen niet tot blijvend resultaat hebben geleid. Ilona pakt het anders aan. Ze vraagt of ik mijn broek en trui wil uittrekken en observeert mijn lichaam. “Even naar voren bewegen nu. Zet eens een paar stappen vooruit?”



“Veel mensen zijn verbaasd dat iets wat zo verfijnd aanvoelt zoveel effect kan hebben”

Mijn rechterheup staat iets hoger dan mijn linker, ziet ze. Daarna mag ik op de behandelafel gaan liggen en onderzoekt ze mijn wervelkolom, buik en nek. Ze gebruikt haar handen om spanning en stijfheid op te sporen en blijft iets langer hangen bij mijn nek. “Dit is een belangrijk gebied”, zegt ze, zonder al conclusies te trekken.

Dieperliggende oorzaak

Ilona Laarman begon als fysiotherapeut, maar ze merkte dat ze in haar vakgebied iets miste. “Als fysiotherapeut moet je een protocol afwerken. Bij spierstijfheid en gewrichtsproblemen is dat vaak heel succesvol, maar die behandelmethode past niet alles en iedereen. Steeds vaker merkte ik dat ik tegen de grenzen van fysiotherapie aanliep omdat een dieperliggende oorzaak onopgelost bleef. Voor mij de reden om te switchen naar osteopathie.

Osteopathie in de praktijk

- **Intakegesprek** De osteopaat vraagt naar klachten, medische geschiedenis, slaappatroon, stressniveau en eventuele blessures.
- **Lichamelijk onderzoek** Je houding, wervelkolom, spieren en organen worden onderzocht met de handen om spanningen en blokkades op te sporen.
- **Holistische aanpak** De behandeling richt zich niet alleen op de pijnlijke plek, maar ook op de onderliggende oorzaak.
- **Zachte technieken** Subtiele bewegingen en druktechnieken verlichten de spanning in spieren, gewrichten en bindweefsel.
- **Resultaten in drie sessies** Meestal merk je binnen drie behandelingen verbetering. Zo niet, dan word je doorverwezen.

Mensen denken soms dat het zweverig is. Maar ik heb eerst een vijfjarige basisopleiding gedaan en daarna heb ik me verder gespecialiseerd in de behandeling van baby's en kinderen.” Ze werkt nu vijftien jaar als osteopaat. “In landen als Amerika en Australië is osteopathie een volledig erkend beroep, maar hier wordt het soms nog gezien als ‘alternatief’. In het begin kwamen voornamelijk mensen bij mij die elders waren uitbehandeld of

“Als er een werwel verkeerd staat, kun je dat op een andere plek in je lichaam merken”



vastgelopen. Zij hadden de reguliere opties uitgeput en kwamen bij mij als een soort laatste redmiddel. Dat is aan het veranderen. Huisartsen, specialisten en consultatiebureaus sturen tegenwoordig vaak patiënten door. Vorig jaar is ook de eerste erkende hbo-opleiding osteopathie gestart in Nederland, waardoor we nog meer mensen kunnen helpen.”

Blokkade op rechts

Aan het einde van mijn intake concludeert Ilona dat er een flinke blokkade aan de rechterkant van mijn nek zit. “Ik kan niet eens met mijn vinger in je nek duwen, het is helemaal hard en stijf geworden. Voel je dat?” Ik raak de rechterkant van mijn nek aan en snap meteen wat ze bedoelt. “Het zit zó vast dat dit

er al jaren moet zitten. Heb je ooit een ongeluk gehad of een harde klap tegen je nek gekregen?” Ik kan het me niet herinneren, hoe diep ik ook in mijn geheugen graaf. Dat komt vaker voor, stelt Ilona me gerust. “Je hoeft zo’n blokkade ook niet altijd op de plek zelf te voelen, maar hij kan wel voor last gaan zorgen. In je bovenrug bijvoorbeeld, of in je arm, schouder of onderrug.”

Een maand later kom ik terug voor de tweede behandeling, waarbij Ilona zich specifiek richt op de rechterkant van mijn nek. Ze gebruikt zacht duwende en masserende technieken, waarbij ze lichte en soms wat heftigere druk uitoefent op specifieke plekken langs mijn nek. “Wij werken niet met harde manipulaties, zoals een chiropractor dat zou doen”, vertelt ze. “Onze bewegingen zijn subtiel en stimuleren het lichaam om zichzelf te herstellen. Normaal gesproken pak ik een deel van de wervelkolom mee, maar de blokkade in jouw nek is zo groot dat ik daar de hele behandeling aan ga wijden. Merk je al dat je nek wat losser begint te worden?”

Als je maar iets merkt

Osteopathie is geschikt voor een breed scala aan mensen en klachten. Ilona behandelt onder meer baby’s met reflux, kinderen met buikpijn en volwassenen met verschillende klachten, variërend van rugpijn en nekklachten tot migraine en spijsverteringsproblemen. Ze ziet ook regelmatig vrouwen met hormonale klachten, zoals menstruatiepijn of problemen na een keizersnee. “Veel mensen hebben verder last van stressgerelateerde klachten,

zoals spanningshoofdpijn of pijn in de onderrug. Stress heeft enorme invloed op je lichaam. Het kan ervoor zorgen dat je spieren constant aangespannen zijn, wat invloed heeft op je houding, je ademhaling en je organen.”

Zo kwam er laatst een vrouw van begin 40 bij Ilona die al jaren last had van rugklachten. “Ze had van alles geprobeerd, niets hielp. Toen ik haar onderzocht, ontdekte ik dat de spanning in haar onderrug afkomstig was van littekenweefsel na een operatie aan haar buik. Door zachte technieken toe te passen op het bindweefsel kon ik de klachten binnen enkele sessies verlichten.

Het is afhankelijk van waar iemand last van heeft, maar ik zeg altijd: binnen drie behandelingen moet er iets gebeuren. De pijn kan erger of minder erg worden, als je maar iets merkt - wat bijna altijd het geval is. Veel mensen zijn verbaasd dat iets wat zo verfijnd aanvoelt zoveel effect kan hebben.”

Nieuwe pijntjes

Ilona legt uit dat de effectiviteit van osteopathie te danken is aan de combinatie van kennis en intuïtie. “We kijken niet alleen naar het lichaam, maar ook naar hoe je je voelt en wat je hebt meegemaakt. Alles speelt een rol.”

Deze aanpak vraagt om goede kennis van anatomie en fysiologie, maar: “Osteopathie is geen vervanging voor reguliere geneeskunde. Stel: jij komt bij mij met buikpijn. Dan doe ik eerst onderzoeken om uit te sluiten dat het niet bijvoorbeeld een blindedarmontsteking of iets anders is. Als ik vermoed dat er iets medisch aan de hand is, stuur ik mensen altijd door naar een specialist.”

In mijn geval is duidelijk dat het bindweefsel, de fascia, een belangrijke rol speelde bij de blokkade in mijn nek. Na de behandeling van Ilona nam mijn bewegingsvrijheid direct toe. De klachten in mijn rechterschouder werden dus minder, maar aan de linkerkant van mijn lichaam doken nieuwe pijntjes op: stijve nek, zere schouder. Gelukkig ebden die klachten na een paar dagen vanzelf weg.

“Je nek is zo hard dat ik mijn vinger er haast niet in kan duwen, voel jij het ook?”

“De linkerkant probeerde de rechterkant te compenseren”, zegt Ilona terwijl ze de rechterkant van mijn nek opnieuw begint te kneden. “Ik merk dat het al veel losser zit dan de vorige keer. Mijn doel is nu om de blokkade helemaal te laten verdwijnen.”

Soepele nek

De derde behandeling voelt bijna ontspannend, maar ik merk dat Ilona doelgericht werkt. Ze pakt dit keer niet alleen mijn nek aan, maar maakt ook mijn wervelkolom en schouders los. Na ongeveer veertig minuten vraagt ze hoe het voelt. Tot mijn verrassing gaat bewegen nog iets makkelijker dan eerst doordat de blokkade nu volledig verdwenen is. “Mijn keuze voor dit vak is niet alleen professioneel, maar ook persoonlijk”, vertelt Ilona terwijl ik me aankleed. “Ik wil mensen écht helpen, niet alleen tijdelijk verlichting geven. Ik zie het als een roeping om mensen van hun klachten af te helpen. Dat vraagt geduld, aandacht en kennis, maar het is ook ontzettend dankbaar werk.”

Ik merk dat mijn lichaam na drie sessies bij Ilona anders voelt. Mijn nek beweegt soepel van links naar rechts en van mijn rechterschouder heb ik bijna geen last meer, waardoor ik me fysiek vrijer voel. Wat ik vooral waardeer, is dat Ilona verder keek dan de pijn in mijn schouder. Ze behandelde niet alleen de symptomen, ze zocht op waar het misging in mijn lijf. Haar uitleg over de wervelkolom en hoe alles in het lichaam samenwerkt, heeft me inzicht gegeven in hoe complex ons lichaam is.

Osteopathie was voor mij een nieuwe ervaring die me heeft laten zien hoe waardevol een holistische aanpak kan zijn. Voor nu én de toekomst.