

Atlasbehandeling:

HOE DE BASISPROGRAMMERING VAN JE STRESSHUISHOUDING OPTIMALISEREN?



Figuur 1.
Dr. Jan Devriendt.

De “atlas” is zoals geweten de bovenste halswervel. Een atlasbehandeling is een dieptemassage die uitgevoerd wordt met een vibreerstift in de spierloge ter hoogte van de bovenste ruggenwervels, met als bedoeling de schedel zo ontspannen mogelijk te laten balanceren op de atlas. Omdat deze balans erg cruciaal is in regelmechanismen van het lichaam én de geest, leidt deze behandeling tot structurele en functionele verbeteringen van heel het organisme en versterkt zij het zelfgenezend vermogen op zowel fysiek als psychisch vlak.

Dr. Jan Devriendt is één van de Belgische pioniers in het toepassen van deze methodiek. Dokter Devriendt heeft een medische praktijk waar hij zich focust op de behandeling van psychosomatiek, stress en burn-out. Hierbij kan de atlasbehandeling ingeschakeld worden. Daarnaast biedt Dr. Jan Devriendt ook individuele en teamcoaching aan waarbij veranderingsprocessen vanuit een systemisch perspectief worden begeleid.

ANATOMIE EN FYSIOLOGIE VAN DE ATLAS

De regio van de bovenste halswervel, de atlas, vertoont zowel structureel als functioneel bijzondere eigenschappen: de bolvormige schedel (doorgaans 6 tot 8 kg) steunt enkel met 2 kleine convexe knobbels op de 2 concave gewrichtsvlakjes van de atlas. Complementair hieraan is de schedel-nek overgang versterkt met een bijzonder stevig en meerlagig spiercompartiment dat 200 tot 300 kg beschermende spankracht kan ontwikkelen. Omdat dit spiercompartiment continu de balans van het hoofd op de wervelzuil bewaakt en bijstuurt, is de proprioceptie in deze spierfascie 40x meer geconcentreerd dan in andere spierfascie. Men spreekt in dit verband van het “bewegingszintuig” of

de “gyroscop”. Dit zesde, enkel naar binnen gerichte, zintuig verschaft onze hersenstam informatie over de positie van ons lichaam als één geheel in de ruimte. Dit bewegingszintuig deelt ook informatie over de positie van de onderdelen ten opzichte van elkaar. In de hersenstam gebeurt een informatiekoppeling tussen de binnenkomende gegevens van de vijf gekende, naar buiten gerichte zintuigen, en dit zesde, naar binnen gerichte zintuig. Deze koppeling levert de basis van ons reactief gedrag. Opdat de lichaamseigen informatie een coördinerende werking zou uitoefenen in de verwerking van informatie uit de omgeving, blijft de informatie van het bewegingszintuig twintig seconden ‘hangen’, tegenover slechts twee seconden voor de informatie van de vijf klassieke zintuigen.



De dynamiek in het spierkorset rondom de atlas hangt nauw samen met heel onze posturale en psycho-emotionele basishouding... vandaar dat we "stress" vooral voelen in de nek-schouder regio.

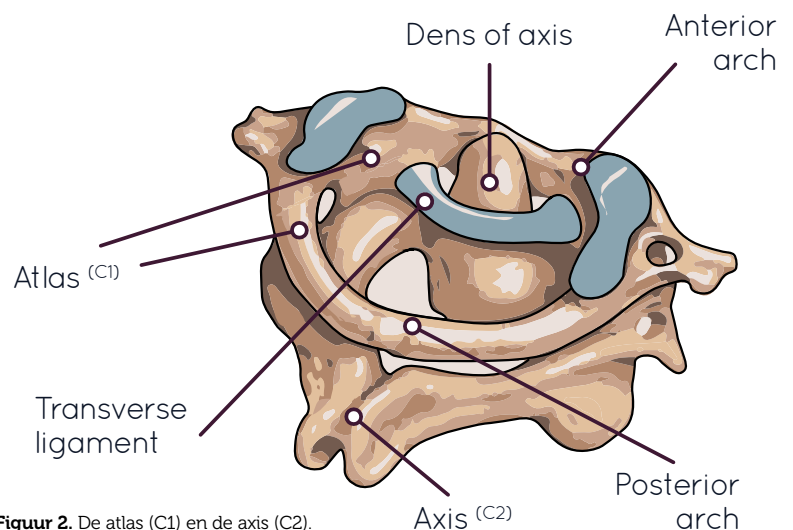
Bij gezond functioneren blijft zo een voldoende groot deel van de aandacht gereserveerd voor de gewaarwording van (de positie van) het eigen lichaam, van waaruit de buitenwereld wordt waargenomen. Het is net dit ankerpunt – in de eigen innerlijke ruimte – dat **ons in staat** stelt gepaste tussendoelen te vinden en via de 'stap voor stap'-uitvoering continue bijsturing mogelijk te maken. Aldus kan het tot een gewenst en tegelijk realistisch einddoel komen.

Samenvattend kunnen we stellen dat de dynamiek (spanning/ontspanning) in het spierkorset rondom de atlas nauw samenhangt met heel onze posturale en psycho-emotionele basishouding. Het is vanuit dit fysiologisch gegeven ook te begrijpen dat we "stress" lijfelijk vooral voelen in de nek-schouder regio (in de spiergroepen waar de proprioceptie 40x meer geconcentreerd is dan elders in het lichaam).

ONBEWUSTE RELATIONELE (STRESSGERELATEERDE) BASISPROGRAMMERING ["LIMBIC IMPRINT"]

Ons neurovegetatief systeem wordt ontwikkelingsdynamisch voornamelijk tijdens de eerste drie tot vier levensjaren "opgeladen" met een "software" die de resultante is van continue interacties met de omgeving. Deze software bestrijkt een heel breed gebied: van vertering over beweging tot typisch menselijk gedrag.

Voor het psychosociaal gedrag situeert deze software zich voornamelijk in het limbisch systeem, dat de basispatronen van menselijke interacties met de sociaal betekenisvolle omgeving registreert en reguleert. Hierin zit dan ook de basis van ieders unieke eigen stressgevoeligheid vevat. Onze basiservaringen met onze betekenisvolle sociale omgeving liggen aan de oorsprong van onze limbische "imprint" (of "software"), die zich zowel posturaal als psycho-emotioneel uit in een basishouding in het latere



Figuur 2. De atlas (C1) en de axis (C2).

leven. Hierin is dus ook de unieke eigen “stress-identiteit” vervat. Bijvoorbeeld: zal ik me als mens snel aanpassen aan mijn omgeving, aan de verwachtingen van anderen, of heb ik van mijn basis-betekenisvolle omgeving mogen ervaren dat ik ruimte mag innemen, op mijn eigen tempo mag leven en ontwikkelen? Deze twee patronen leiden in de ontwikkeling zowel posturaal als psycho-emotioneel tot een andere expressie. (“gespannen en klein makend” versus “ontspannen en zijn volle plaats innemen”).

HOE GRIJPT EEN ATLAS-BEHANDELING HIEROP IN?

In de anamnese voorafgaand aan de fysieke behandeling wordt aandacht gegeven aan zowel fysieke als psycho-emotionele belangrijke stressinducerende gebeurtenissen (bijvoorbeeld moeilijke geboorte met tang, zuignap, navelstreng-omstrengeling, couveuse-verblijf,... maar ook adoptie, emotionele spanningen in de kind-context, negatief zelfbeeld, perfectionisme,... tot hersenschuddingen, herhaalde nektraumata, werkstress met veel onmachtveraring en weinig regelruimte,...).

Bij klinisch onderzoek is er aandacht voor het spanningspatroon in heel de posturale, voornamelijk paravertebrale spierketting, maar ook bijvoorbeeld in de halsspieren, kaak- en borstkasregio, diafragma. Ook de cervicale mobiliteit in rotatie en flexie wordt geïnventariseerd.

Tijdens de behandeling wordt heel het spierkorset van schedelbasis tot claviculaire loge in een geleidelijke opbouw intensief los gemasseerd met een vibreerstift. Deze laat toe om zeer diep in de spiermassa

door te werken (combinatie massagepunt en trilling) en om via de massieve triggering van de proprioceptie de geïnstalleerde neurovegetatieve “software” uit z’n vanzelfsprekend patroon te halen. Werkhypothesen is dat de combinatie van het fors mechanisch contrast (geïnduceerde spierontspanning) en de forse proprioceptieve prikkel leidt tot een reset in het onbewust basis-stresshuishoudingspatroon. In die zin is er verwantschap met manuele therapie, triggerpoint-therapie, enz.

Het werken met de vibreerstift zelf wordt zeer geleidelijk opgebouwd en wordt doorgaans ook als vrij intens ervaren. Er is veel aandacht voor een diepe en zo ontspannen mogelijke buik- ademhaling, teneinde de spanningsrelease zo goed mogelijk te faciliteren. Er is eveneens aandacht om niet tegen weerstand te gaan werken. Kortom, het gaat om een “hands on”-therapie met groot ambachtelijk gehalte; waarbij de vibreerstift – vaak tot verrassing van manuele therapeuten – de tactiele gevoeligheid van de behandelaar met de spanningsdynamiek van de onderliggende weefsels eerder sterker maakt (de trilling geeft continue tactiele feedback vanuit ook diepere, manueel vaak moeilijk of niet bereikbare weefsellagen).

Typisch effect voor de atlasbehandeling is dat de bekomen ontspanning voor de patiënt vaak merkbaar is op zowel fysiek als psycho-emotioneel vlak (zowel minder spanning in de nek- en schouderspieren, minder hoofdpijn, migraine, enz... als dieper slapen, minder stressgevoelig, meer ontspannen vertering, enz...). Daarbij is de duur van het bekomen behandelings-effect

vaak ook opvallend langer (van weken tot maanden) dan bij andere puur manuele therapieën.

Globaal gezien kan uit de opvolggesprekken vaak geconcludeerd worden dat er een shift plaatsvindt in de basis-stresshouding richting minder “overaanpassing/naar buiten gericht zijn” en meer “trouw blijven aan zichzelf”. Ook het vinden van meer daadkracht hoort daar vaak bij, wat neurofysiologisch vermoedelijk te begrijpen is vanuit een verschuiving in de informatie koppeling tussen de vijf naar buiten gerichte zintuigen en de proprioceptie als naar binnen gericht zintuig.

Samenvattend blijkt empirisch dat het atlasgebied een bijzondere toegang biedt tot de fysieke verankering van onze stress-identiteit, en een mogelijkheid geeft om de ontwikkelingsdynamisch geïnstalleerde stress-patronen te optimaliseren. Bij sommige “whiplashpatiënten” die niet geholpen zijn in de gangbare revalidatietrajecten, valt het Dr. Jan Devriendt bijvoorbeeld vaak op dat zij een hoog basis-spanningspatroon vertonen in zowel hun fysieke als psycho-emotionele constitutie, en dat de verbetering die we mogelijks kunnen induceren via atlasbehandeling in deze basis “software”, een gunstige conditie creëert om ook in hun meer recent overspanningsletsel verder te vorderen qua genezing.

(Voor meer info, met ook enkele relevante literatuurreferenties, zie www.atlasbehandeling.be).