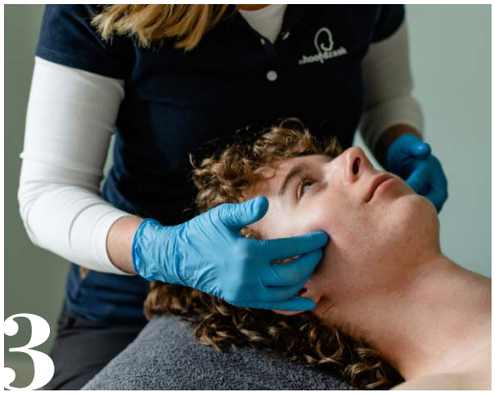


Stemmassage

Keelklachten, een brok in je keel of moeite met slikken. Het zijn symptomen die door stress kunnen ontstaan. Orofaciaal fysiotherapeut Saskia Vrickx heeft er in haar praktijk regelmatig mee te maken. Recent heeft zij aan den lijve ervaren dat emoties en stress op je keel en je stem kunnen slaan: **de nagedachtenis aan een dierbare deed haar stem tijdens diens uitvaart anders klinken.**

Voor Saskia is het hoofd het allermooiste deel van het lichaam: "Het is wie je bent; in je hoofd zitten je gedachten en je persoonlijkheid. En met je zintuigen beleef je de wereld om je heen. Bovendien is jouw gezicht je visitekaartje: het bepaalt de eerste indruk en is jouw communicatiemiddel met anderen." Keelklachten pakt zij onder meer met massage en dry needling aan.

COMMUNICATIE

Goed kunnen spreken is zeer belangrijk. Saskia: "Stemproblemen kunnen grote invloed hebben op het dagelijks leven en worden daarom als enorm beperkend ervaren. Bij veel beroepen wordt de stem intensief gebruikt, zoals bij zangers, docenten en vergadertijgers. Heb je (langdurig) stress, dan vind je bijna altijd een verhoogde spierspanning in het lichaam. Ook in spieren van de nek, keel, hals, gelaat en rondom het strottenhoofd kan de spanning te hoog zijn. Andere factoren die van invloed kunnen zijn op stemklachten, zijn een verkeerde houding, roken of een ontsteking. En wist je dat je bij het spreken en zingen niet alleen het strottenhoofd gebruikt, maar eveneens je lippen, tong, wangen, verhemelte, het kaakgewricht, een deel van de wervelkolom en alle spieren die daar lopen? Massage kan niet alleen verlichting brengen bij stress, maar ook bij te hoge spierspanning."

> 'Massage kan niet alleen verlichting brengen bij stress, maar ook bij te hoge spierspanning'

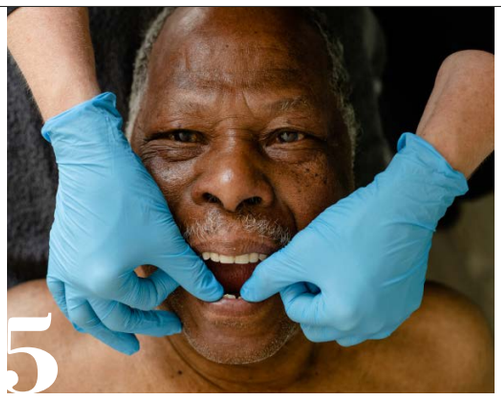
ANAMNESE

Uiteraard start Saskia met een uitgebreide anamnese: "Ik wil weten wat de klacht is, wat een eventuele oorzaak is en wat er al aan gedaan is. Zo speelt de lichamelijke conditie een rol. Is er een slaapprobleem? Want een disbalans in het draag- en herstelvermogen

LEZERSACTIE
10%
KORTING OP DE OPLEIDING

LEZERSAANBIEDING

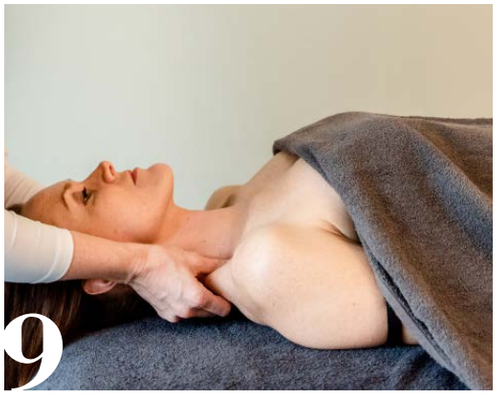
Als orofaciaal fysiotherapeut in haar praktijk 'De hoofdzaak' in Woerden is Saskia Vrickx expert in het aanpakken van klachten van het hoofd- en halsgebied. Tijdens een behandeling gebruikt zij orofaciale massage- en rektechnieken en - in overleg - dry needling om spanning en klachten te verminderen. Saskia zegt daarover: "Ik ervaar mijn werk als heel waardevol en ik haal er veel voldoening uit als ik iemand, bij zo'n belangrijk deel van het lichaam, kan helpen te herstellen." Naast het werk in haar praktijk geeft Saskia een driedaagse training 'Stemmassage en larynx facilitatie' bij THIM, de internationale hogeschool voor fysiotherapie in Nieuwegein. Wil je deze training op HBO-niveau volgen, dan krijg je als abonnee van ESTHÉ 10% korting. Neem daarvoor eerst contact op voor een toelatingsgesprek. **Voor meer informatie:** www.fysio-de-hoofdzaak.nl en www.thimalp.nl.


5

6

7

8


9

10

van het lichaam kan de stem beïnvloeden." Uiteraard onderzoekt ze daarnaast de spieren en de mobiliteit in het aangedane gebied. Uitleg is heel belangrijk om de cliënt met adviezen, oefeningen en (zelf)massage aan de gang te laten gaan. Een handspiegel om zichtbaar te maken wat er gebeurt, kan daarbij helpen, net als modellen van spieren en van de *larynx* (het strottenhoofd). Op **foto 1** zie je dat Saskia aan de hand van het spiermodel uitlegt hoe de kauwspieren werken en op **foto 2** geeft zij uitleg over het strottenhoofd. Saskia: "Voor een verkeerd stemgebruik is een logopedist bij uitstek de aangewezen deskundige. De orofaciaal fysiotherapeut behandelt de verminderde mobiliteit en functie van de betrokken gewrichten en de verhoogde spierspanning. Wij kunnen elkaar aanvullen en versterken om zo de best mogelijke zorg te bieden."

LARYNX FACILITATIE

Uiteraard onderzoekt Saskia de spierspanning: "De meest prominente kauwspier, de *m. masseter*, kan een verhoogde tonus hebben." Op **foto 3** palpeert ze die spier. Op **foto 4** zie je hoe Saskia checkt hoe het *articulatio temporomandibularis* (kaakgewricht) functioneert. "Mocht de mond niet ver genoeg kunnen openen, dan kan ik de spieren oprekken die dat belemmeren **(zie foto 5)**.
Een bijzondere handeling is facilitatie van de *larynx* (het strottenhoofd). Saskia: "Dit is een zachte, niet pijnlijke methode om het strottenhoofd van boven naar beneden en van links naar rechts te bewegen en zo los te maken **(foto 6)**. Sommige cliënten vinden dat in eerste instantie eng. Maar als ik dat voorzichtig doe, ervaren zij geen pijn en zo leren ze ook hoe ze dat zelf thuis kunnen doen." Saskia beklemtoont dat deze facilitatie alleen door een BIG-geregistreerde en hiervoor opgeleide behandelaar uitgevoerd mag worden. "Wel mag een schoonheidsspecialist ontspannende massagegrepen uitvoeren."

DRY NEEDLING

Een fijn hulpmiddel om gespannen spieren aan te pakken is volgens Saskia het dry needlen: "Dit is het kort aanprikken van een knoopje in de spier (een triggerpoint) met behulp van een heel dunne naald. Hiermee kan ik dieper in de spiervezels komen dan bij manuele massage. Het doel is de spier te laten samentrekken waardoor die daarna makkelijker kan ontspannen. Daarnaast kan de spier beter herstellen doordat de doorbloeding verbetert. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat dry needling een langdurig resultaat heeft. Ook deze techniek - die vooraf goed besproken wordt en waarvoor eerst toestemming wordt gevraagd - is een voorbehouden behandeling," zo voegt Saskia toe.* Op **foto 10** zie je hoe zij midden in de spierbuik van de *m. masseter* dry needling toepast.
**In ESTHÉ 6 lees je een uitgebreidere uitleg van dry needling.*

GROTERE SPIEREN EERST

Door allereerst de grote spieren te ontspannen, is het makkelijker om de tonus in de kleine spieren eveneens omlaag te krijgen. Saskia vindt de opbouw van de behandeling ook heel belangrijk: "Begin en eindig met ontspannende grepen. Daartussen in zitten de diepere en soms meer gevoelige technieken." Nadat zij de *m. masseter* heeft aangepakt, volgen de nek- en halsspieren. Op **foto 7** zie je dat zij de voor stemproblemen zeer relevante *m. sternocleidomastoideus* (de borstbeen-sleutelbeen-tepelspier) kneedt. En op **foto 8** pakt zij harkend met haar vingertoppen een andere kauwspier - de *m. temporalis* (de slaapspier) - stevig aan. "Dit wordt als een heel prettige greep ervaren die ook prima zelf uit te voeren is." Daarnaast is de *m. trapezius* (de monnikskapspier) vaak gespannen. Op **foto 9** zie je hoe Saskia die spier tussen haar duimtoppen en vingers kneedt.

Tekst: Lizet van Triet, **Fotografie:** Rianne Hogewoning, www.lumifotografie.nl