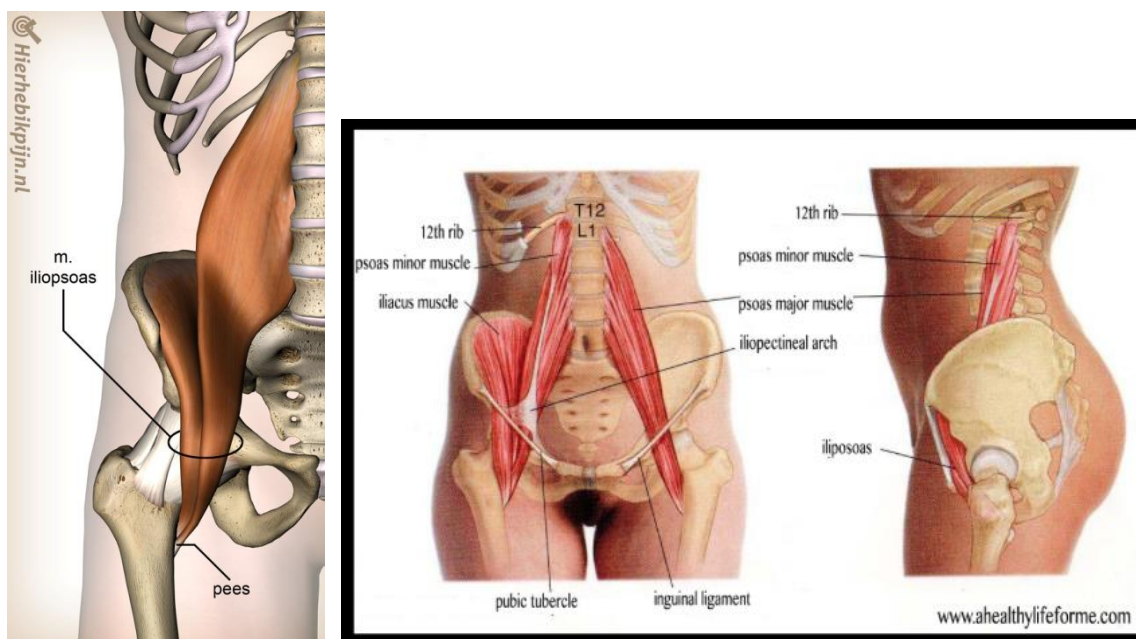


## Het Psoas Syndroom

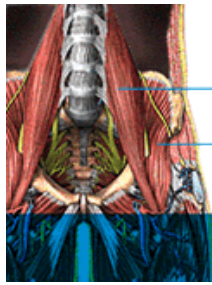
Het Psoas Syndroom is een veel voorkomende kwaal die bijna nooit wordt opgemerkt terwijl het voor een breed uitwaaiend palet aan klachten kan zorgen die het hele lichaam en diverse orgaansystemen betreffen.

Eerst en vooral leidt het vaak tot steeds terugkerende **lage rugklachten**, zoals acute lumbago al of niet met uitstraling in een bil en/of been tot en met problemen met de tussenwervelschijven zoals een rugblessure of één (of meerdere) echte hernia's in de lage rug. Met andere woorden: patiënten met een psoas syndroom dragen vaak dit soort diagnoses in hun voorgeschiedenis terwijl de kans groot is dat aan al die problemen nog iets heel anders ten grondslag ligt. **Namelijk verkramping en verkorting van een van de twee ilioopsoas spieren** (of zelfs aan beide kanten tegelijk).



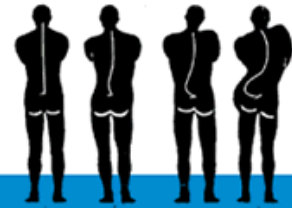
De spiergroep bestaat uit twee symmetrische spierparen: de Psoas ziet er uit als een varkenshaas en ontspringt van de 12 borstwervel t/m de 5<sup>e</sup> lendenwervel en grijpt aan op de achterkant van het dijbeen. De Iliacus spier ontspringt aan de binnenkant van het darmbeen (Os Ilium) en heeft dezelfde aanhechtingsplaats als de Psoas.

Door verkramping en verkorting van de psoas spier(en) treedt er vaak een **bekkenscheefstand** op wat de indruk wekt van een beenlengteverschil. Moge duidelijk zijn dat het aanmeten van inlegzolen en/of een hakverhoging zinloos is als de echte oorzaak gelegen is in het bekken. Door de bekvenscheefstand ontstaat er een **verkeerde houding** en een **compensatoire tegen beweging in de schoudergordel**: als de bekkenkam links hoger staat dan rechts dan zal het lichaam de balans proberen terug te vinden door de rechter schouder op te trekken. Tevens leidt dit in het voor- achterwaartse vlak tot een pathologische verdieping van de holling (contractuur) in de lendenen (hyperlordose, in het Duits Hohlrücken) en later evenzo tot een verdieping van de holling in het nekwerelgebied.

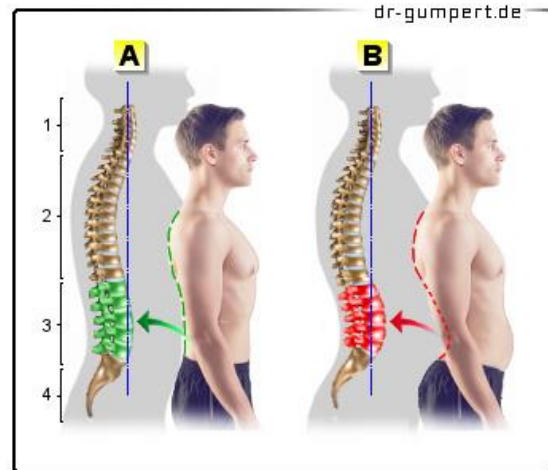
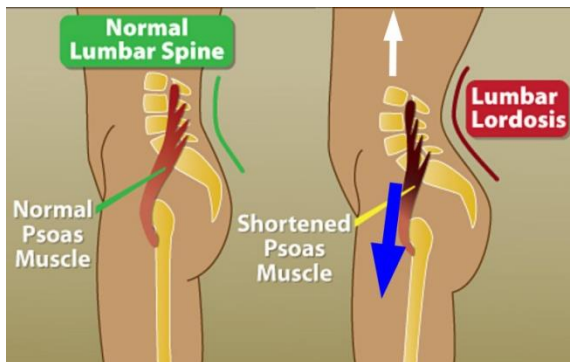


**Psoas major**  
**Iliacus**

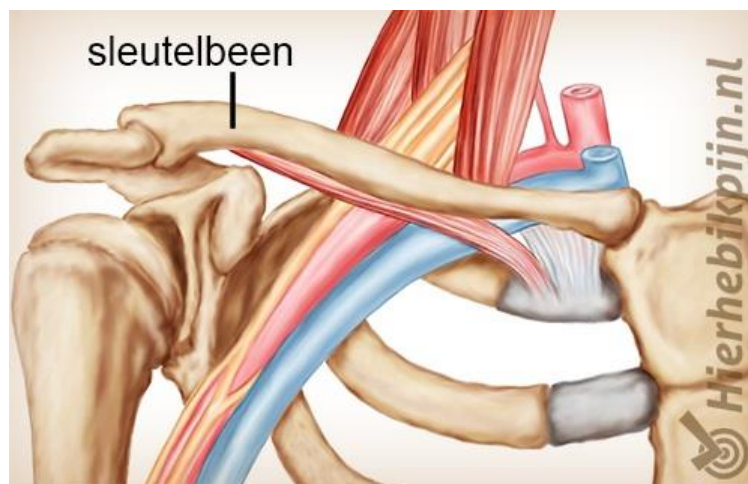
Standproblemen kunnen ontstaan als er een probleem is met de psoas major en de iliacus. Deze twee samenwerkende spieren heten samen de iliopsoas



Normaal >>>>>>> ernstig

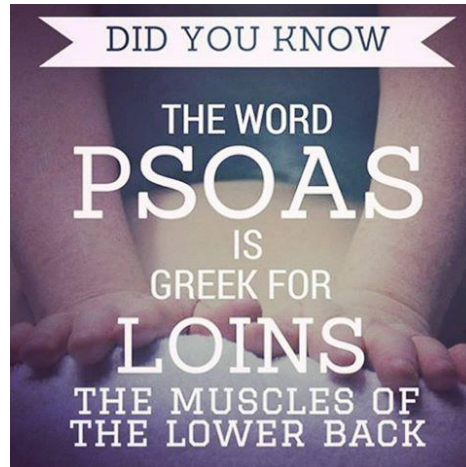


Hierdoor kunnen allerlei klachten ontstaan zoals hoofdpijn, duizeligheid, moeheid, nekklachten en diverse vage of zeurende klachten zowel in de schoudergordel (en de armen) als de bekkengordel (en de heupen, knieën en enkels). Door de verkramping en de verdraaiingen treden er ook **circulatieproblemen** op in één van de beide **lieskanalen** en/of in één van de beide **bovenste borstkas openingen** waar belangrijke bloedvaten, zenuwen en lymfebanen doorheen lopen (thoracic outlet syndrome).



Aan de achterkant van de bekkengordel treedt er ook regelmatig **verwringing en/of blokkade op van één van beide SI-gewrichten** (semi-beweeglijke gewrichten tussen het heiligbeen (Sacrum) en de beide darmbeenderen (Os Ilium). Zie hier wat het breed

uitwaaierende negatieve effect is van een verkramping van de psoasspier. En dan heb ik het tot nu toe alleen nog maar gehad over de gevolgen voor houding en mobiliteit terwijl het tevens vele negatieve effecten kan hebben op diverse inwendige organen. Zo kan er ook een **verkramping optreden van het middenrif** als de bovenste oorsprong van de psoas mee is aangedaan. Dit kan problemen geven van de **luchtwegen** (van astma tot een beperking van de buikademhaling) tot problemen van het bovenste deel van het **spijsverteringskanaal** (slok darm, maagklachten).



### **De Psoas wordt DE spier van de Ziel genoemd**

De Psoas spieren zijn de enige spieren die het bovenlichaam en het onderlichaam met elkaar verbinden. Zij hebben het mogelijk gemaakt dat de mens rechtop kon gaan lopen. Deze spieren spelen een belangrijke rol in de verbinding tussen lichaam(stof) en geest (onstof) en bij de hele "stof"wisseling en bij het belichamen van ons onderste dantien. In feite liggen de psoas spieren als twee poortwachters (als de schuine zuilen van Hercules) rond de baarmoeder, bij mannen het HARA, het gevoelscentrum van de mens (2<sup>e</sup> chakra). Saskia Vermeesch noemde dit vanuit de Qi Neng de motor van het fysieke lichaam. Een goed functionerende psoas spiergroep helpt ons om goed te gronden, voor een moeiteloze diepe buikademhaling en bij een goede energie huishouding door het hele lichaam.

### **Oorzaken van een Psoas Syndroom**

De oorzaken van het Psoas Syndroom zijn globaal in te delen in drie hoofdgebieden:

1. 30% van alle patiënten kampt met een aangeboren verkorting in de aanleg van de spier.
2. 30% van alle patiënten ontwikkelt een Psoas Syndroom als gevolg van het feit dat wij een veel te zittend leven leiden en vaak (veel) te weinig lichaamsbeweging hebben. Ook zwangerschap kan door de extra belasting in de buik een Psoas Syndroom doen ontstaan of doen verergeren.
3. 30% van de patiënten hebben een Psoas Syndroom ontwikkeld als gevolg van een direct of indirect trauma van het bekkengebied. Ook al heeft het trauma vele jaren geleden plaats gevonden, het probleem kan heel lang blijven voortbestaan.

## Behandeling van het Psoas Syndroom

Een goede behandeling ligt in feite altijd in handen van een goede Chiropractor. Die zal in 3-6 behandelingen eerst de verkrampte Spier(en) heel gericht laten ontspannen zodat ze weer voldoende kunnen verlengen. Tegelijk zal de gehele wervelkolom inclusief bekken-en schoudergordel 'gemanipuleerd' moeten worden om de normale houding en beweeglijkheid weer zoveel mogelijk terug te verkrijgen. Pas in de derde fase krijgt de patiënt oefeningen mee naar huis om daarmee de psoas spiergroep zoveel mogelijk ontspannen en in goede conditie te houden. In minder ernstige gevallen kun je gerust beginnen met rekoefeningen om een inschatting te maken van het bestaan van het probleem en reeds een begin te maken aan een oplossing. Het gaat om de informatie en dan de bewustwording.



Bovenstaande is een geschikte rekoefening. Je kan de psoasspiers ook oprekken in stand door je bovenlichaam zo ver mogelijk naar achter te buigen (links onder). En in buiklig (op harde ondergrond) door je schoudergordel zo ver mogelijk naar boven op te drukken (rechts onder). Houd de rek-stand 10 seconden aan. Forceer niets, bouw heel geleidelijk meer ruimte op.



Bericht te vinden op facebook (Janna de Boer): Een niet af te remmen energie vol goddelijk bronlicht overspoelt de aarde en al haar levensvormen. Alles wordt opgeschoond en in het oorspronkelijke licht gezet!

Ik (schrijver bericht) voel dit momenteel zeer sterk in mijn **psaos-spiieren**; de oerspier van ons lichaam! Deze spieren zitten links en rechts van je middenrug, lopen over je heupen en eindigen aan de binnenkant van je dij [ =lumbale wervels, je ego beschermjas] en beschermen je organen en de foetus, in deze spieren zitten veel spanningen opgeslagen toen we onszelf gingen beschermen omdat het niet veilig voelde/was om onszelf te zijn incl. de vele generaties. De psaos laat zich innerlijk qua vorm aan je zien als een lijdende zwarte madonna met een gebogen hoofd.(!!!) Eigenlijk beschermen we ons innerlijk kindje dat zich niet veilig voelt in haar puurheid en hooggevoeligheid in deze maatschappij van macht en onmacht en daar gingen we gebukt onder. Dit kindje wordt nu in het goddelijke bronlicht gezet; de kern van ons levenslicht.

- Chiropraxie Deurne Vlierden, Vlierdenseweg 189 a 5756 AB Vlierden, tel: 0493-322015 D.H.B Nielsen en D.A. Marohn.
- Chiropraxie Schijndel, Kluisstraat 61 5482 KL Schijndel, tel: 073-5494195, Jon Petter Olsen, Jessica Olsen-Braam en Siemke Peters.
- ChiroPraktijk Waalstad, Nijmegen en Gennep, Nina Simonestraat 86 6541 EC Nijmegen, tel: 024-6422055, Spoorstraat 129 6591 GT Gennep. Jason White D.C.
- Spiergewrichtologie Chiropraxie Eindhoven, Bredalaan 75 5652 JB Eindhoven, tel: 040-2433571, Dr. R E Conger.

Ook al kunnen alle chiropractoren uit de voeten met deze kwaal, het is Dr.Conger die er zich erg in heeft gespecialiseerd, hij pakt dit probleem breed en grondig aan. Voor een totale goede uitlijning van de gehele wervelkolom is soms ook een behandeling nodig van het wiggebeen (Os Sphenoidale, in de schedelbasis). Hierover schreef ik ook een brochure, te vinden op deze website. Dit is een heel subtiele aangelegenheid in handen van een goede CranioSacraal Therapeut.

Hans Reijnen, arts voor Hermes Geneeskunde (AVIG)

[www.menssana.nu](http://www.menssana.nu)

mail: [info@menssana.nu](mailto:info@menssana.nu)