

Hoofdpijn

Dat borsten geen pijn hoeven te doen, is nog lang niet bij alle vrouwen bekend. Pijn vanwege verschillende goedaardige aandoeningen en pijn na een borstkankerbehandeling komt nog veelvuldig voor. Veel pijnklachten ontstaan door druk. Wanneer ruimte in het gebied gecreëerd kan worden, neemt die druk en dus ook de pijn af. Een borstweefselbehandeling laat vaak hele goede resultaten zien. Bewustwording over de borsten en over mogelijke behandeling ervan zullen een betere algemene borstgezondheid tot gevolg hebben. Een doel waar Nicolette van der Spek zich met grote passie voor inzet.

[pijnklachten in de borsten ontstaan door druk]



Els Smits studeerde Voeding aan de Landbouw Universiteit Wageningen en massagetherapie aan de Holos Academie. Met het werk voor Arcturus (Vakblad Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg, OrthoFyto) wil ze een bijdrage leveren aan een groeiend draagvlak voor de natuurlijke en integrale zorg.

Borstweefseltherapie en bewustwording

Zorg voor je borsten

Nicolette van der Spek is natuurgeneeskundig therapeut, energiecoach, borstweefseltherapeut en docent borstweefselbehandeling. Haar loopbaan begon met de lerarenopleiding gezondheidskunde, gevolgd door meerdere andere opleidingen. De borstweefselbehandeling en het lesgeven daarin heeft de laatste jaren haar bijzondere interesse. Borstgezondheid moet voor haar op de kaart, omdat er vanuit de medische wereld op dit moment onvoldoende aandacht is voor waar je op kan letten en wat je kan doen om je borstweefsel gezond te houden. >

M

aar liefst drie keer verdiepte Nicolette zich in de medische basiskennis: toen ze gezondheidskunde studeerde, bij haar opleiding tot natuurgeneeskundig therapeut en toen dat vanwege de Plato-normen nog een keer over moest. Over borsten leerde ze daar niet meer dan de anatomie. Terwijl er medisch gezien van alles mis mee kan zijn. Niet alleen borstkanker, maar ook

een aantal zogenaamde goedaardige aandoeningen, zoals fibroadenomen, mastopathie, fibrocystische borsten. Nicolette: 'Bij jonge vrouwen zie je bijvoorbeeld regelmatig een fibroadenoom. Als je dat ontdekt dan schrik je enorm, want dan heb je vaak een harde, verkleefde klont in je borst zitten. Het is fijn dat je met die diagnose weet dat het geen kwaad kan, alleen houdt het daar vaak op. Terwijl je met een borstweefselbehandeling ruimte kan maken, waardoor er minder spanning op het weefsel komt te staan. Dat geeft minder druk op de pijnzenuwen, waardoor er minder pijn ervaren wordt. Het is niet zo dat dan opeens je adenomen weg zijn, maar je kunt wel degelijk een enorme vermindering van de klachten krijgen. We zeggen niet dat we het kunnen oplossen. Alhoewel ik met de borstweefselbehandeling durf te zeggen dat we in bijna alle gevallen verbetering krijgen en soms ook de oplossing.'

Borsten en energie

Een aantal jaar geleden kwam Nicolette in aanraking met de borstweefselbehandeling. Iets heel anders dan ze als energetisch therapeut gewend was, maar het trok haar aandacht en ze ging de opleiding doen. 'Al snel begreep ik waarom ik daar was. Want in het borstgebied werk je met de energie van het hart, maar ook met de energie van het hartzakje, de longen, de maag en de drierwarmer, de grote stressregulator van ons lichaam. Verder werk je in dit gebied ook met de energie van de dunne darm en de milt en uiteindelijk ook van de lever. Al die meridianen lopen door het borstgebied. Ik ben me sindsdien ook grondig gaan verdiepen in de fascia. Zeker sinds ik mijn eigen lesmateriaal ging maken, heb ik de connectie tussen al die energetische paden en de meridianen die door ons lichaam lopen gevonden, gezien en ervaren. We kennen de fascia als een driedimensionaal netwerk waarbinnen de vloeistof zit die wij in ons lichaam hebben, en die nodig is zodat alles langs elkaar heen kan glijden. Maar, niet minder belangrijk: in de fascia eindigen en beginnen alle haarvaatjes van het bloedvaten- en lymfestelsel, en zenuwen met druk-, pijn- en mechanische receptoren.'

Pijnklachten in de borsten ontstaan door druk. Door een bepaalde compressie in de borst gaat er iets duwen op de zenuw. 'Voor mij is het woord spanning dé sleutel. Waar jij spanning krijgt in het lijf zal er compressie plaatsvinden. En als we het dan hebben over fascia en die minuscule haarvatuiteindjes dan zie je dat er maar heel weinig druk nodig is om dat af te sluiten. Als dat kortdurend is, is dat geen probleem, maar als dat

als je weet dat je kanker hebt, is het niet vreemd als je dat zo snel mogelijk uit je lijf wilt hebben



Nicolette van der Spek

over langere tijd gebeurt wel. Overigens is ook de ademhaling van groot belang. De ademprequentie heeft een effect op de balans tussen zuurstof en koolstofdioxide in het bloed. We ademen vaak te snel, waardoor we te veel koolstofdioxide uitademen. En die koolstofdioxide is bepalend voor het feit of de cel in staat is om zuurstof op te nemen.'

Ruimte maken

De eerste stap van de borstweefselbehandeling is erop gericht om de cliënt zoveel mogelijk van sympathisch naar parasympathisch te begeleiden. Daar komt vooral het energetische werk bij kijken, legt Nicolette uit. 'Als je dat bereikt hebt, dan zal het lichaam veel liever willen samenwerken met jou. Je wacht totdat het weefsel vertrouwd is met jouw aanraking en dan mag je er gewoon, zonder moeite te doen, in zakken. Als je dan met verschillende technieken gaat stretchen of rekken, dan komt daar ruimte. En als we, al is het maar een honderdste van een millimetertje ruimte kunnen maken, dan kan heel langzaam het vocht weer tussen die fascia kruipen. Dan kan daar de zuurstof weer naar binnen en kunnen de afvalproducten eruit.'

Vaak zijn er maar twee of drie behandelingen nodig voor een goed resultaat. Want de vrouw zelf kan ook heel veel doen voor haar borsten. Alle opgeleide therapeuten worden daarom ook geschoold in het geven van advies en tips voor zelfzorg.



Indicaties voor een borstweefselbehandeling

De borstweefselbehandeling is er niet alleen voor onbegrepen of chronische borstklachten en klachten na een borstoperatie of bestraling. Andere indicaties zijn ondersteuning van de zwangerschap en voorbereiding op de borstvoeding, ongemak rondom de menstruatie en preventieve ondersteuning van de borstgezondheid.

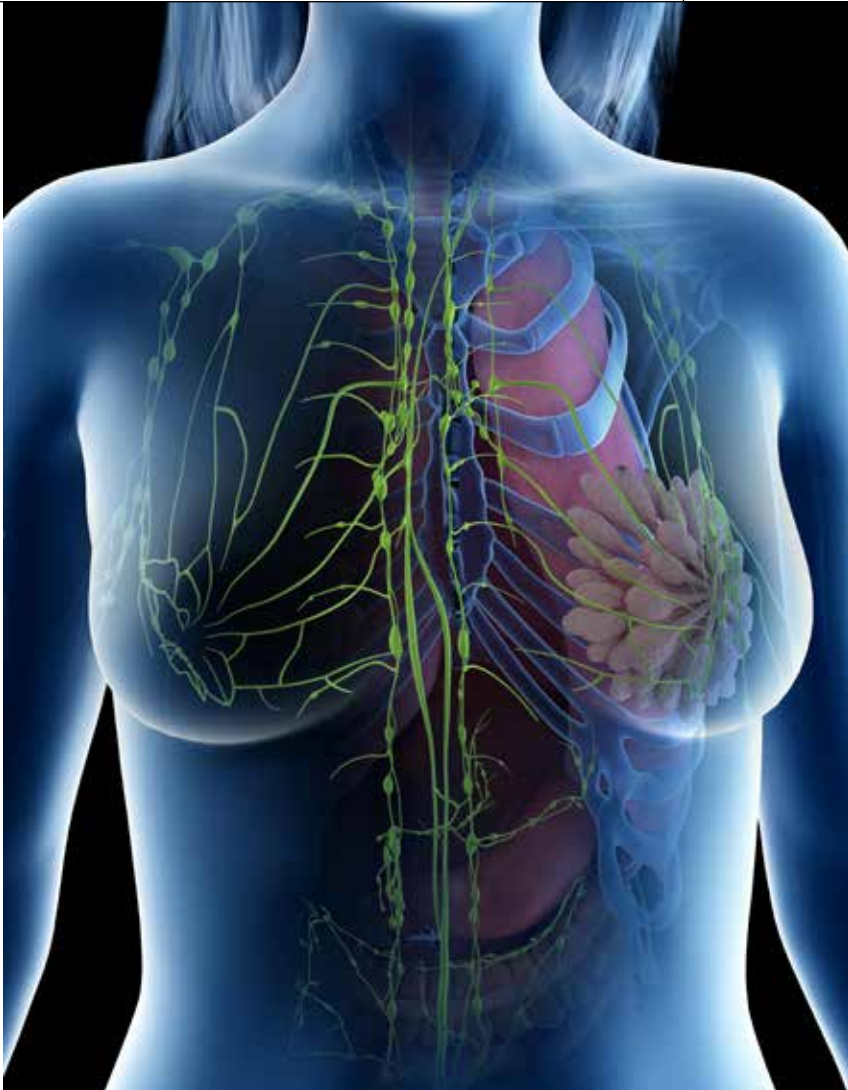
'Wat mij echt over de streep heeft getrokken om vol te gaan voor dit werk, waren de vrouwen die borstkanker hebben gehad. De vrouwen die hier zijn geweest, hadden vrijwel allemaal bewust of onbewust afstand genomen van hun borsten. Je gaat in het reguliere circuit vaak onmiddellijk een soort trein in. Binnen een week heb je een aantal onderzoeken gehad, je hebt de boodschap gekregen dat je kanker hebt, je moet al die afspraken ondergaan, er wordt een planning voor je gemaakt wanneer je geopereerd wordt. Soms wordt gevraagd of je meteen een implantaat wil of een borstreconstructie,

want dan kan dat in één keer. Ik wil daar niet een moreel oordeel over uitspreken, maar ik zou het fijn vinden als vrouwen van tevoren weten waar ze in terechtkomen. Een praktisch advies aan een vrouw is vragen te stellen. Hoe acuut is het? Heb ik tijd? Mag ik een week nadenken? Dat vraagt overigens wel wat van je, want als jij weet dat je kanker hebt, is het niet vreemd als je dat zo snel mogelijk uit je lijf wilt hebben.'

Weer vertrouwd met eigen borsten

'Bij vrouwen met borstkanker zijn wij soms de eersten die dat gebied mogen aanraken na de operatie. Ik heb hier vrouwen gehad, zelfs jaren na hun operatie, die zeggen dat hun partner er niet aan mag komen. Daar word ik altijd weer door geraakt. Het is dus een enorme eer dat ze hiervoor bij jou zijn. Daarom is ook dat hele voorstuk zó belangrijk. Ik had ooit een cliënt met een superstrakke pijnlijke borst, die helemaal bol stond. Bij de eerste behandeling heb ik alleen maar met mijn handen om haar borst gezeten en gewoon gepraat. Deze zelfde vrouw zei een paar behandelingen later: 'Nou je hebt het voor elkaar hoor. Manlief mag weer op me liggen.' Dat is toch super, en dat is meer dan dat die man haar daar weer mag aanraken. Haar eigen borsten, waar ze lange tijd niks mee te maken wilde hebben, zijn nu weer een onderdeel van haar.'

>



met boobcare®
willen we kennis rond
borstgezondheid delen

Een borstreconstructie heeft consequenties voor het lichaam. Hoewel er nu meer aandacht is voor mooie plastische chirurgie, is het ook afhankelijk van het lichaam van de vrouw hoe het reageert op die littekens. Dat is niet altijd te voorspellen. Als binnenin verbindweefseling ontstaat, veroorzaakt dat een trekkracht op het weefsel die heel pijnlijk kan zijn. Omdat de bloed- en lymfestoornis er niet doorheen kan, kun je te maken krijgen met zwelling en stuwning. 'De vrouwen die ik hier krijg met een borstreconstructie hebben daar pijnklachten van. De borstweefselbehandeling is erop gericht de hele omgeving én de borst te stretchen. In principe is dit nagenoeg pijnloos. Ik heb lange tijd zonder de littekenbehandeling gewerkt en toen had ik ook echt goede resultaten. Maar de littekenbehandeling (zie accentartikel op pag. 16) vind ik van waanzinnig toegevoegde waarde voor vrouwen met heftige littekenproblematiek. Ook als die operatie al jaren geleden heeft plaatsgevonden. Bij de littekenbehandeling is pijn soms onvermijdelijk, maar je gaat als therapeut áltijd voelen wat die vrouw aan pijn kan hebben. Ik gebruik daar de ademhaling voor, door te zeggen: 'Als jouw adem stopt dan geef je een seintje.' Dan zijn ze zelf ook betrokken bij wat er gebeurt in hun lijf.'

Boobcare

Bewustwording over borstgezondheid kan veel vrouwen helpen. Omdat ze dat zo belangrijk vindt lanceerde Nicolette samen met lactatiekundige Miriam van den Heuvel en lingerieexpert Ingrid Wunnekink in februari 2024 boobcare®, een online kennisplatform dat zich richt op borstklachten en het streven naar optimale borstgezondheid. Alle drie de initiatiefnemers zijn ook praktiserend borstweefseltherapeut. 'Met boobcare® willen we kennis rond borstgezondheid delen. In eenvoudige leesbare taal, zodat vrouwen zich kunnen oriënteren en van daaruit eventueel verder kunnen zoeken. Het wordt niet een hele database over alle aandoeningen, maar een korte uitleg over welke aandoeningen er zoal zijn en wat daar eventueel aan te doen is. Vaak met een verwijsknop naar een andere site die meer informatie geeft over een specifiek onderwerp.

De tijd die we daarin stoppen is onbezoldigd en initiële investeringen ook. Te zijner tijd hopen we dat een beetje terug te kunnen krijgen, maar voorlopig staat het ideaal voorop. Op de website worden borstweefselbehandelaars met verschillende specialismen vermeld. Zij betalen daar een vergoeding voor die gebruikt wordt voor gemaakte kosten zoals drukwerk, het bouwen van de nieuwsbrief, aanpassingen aan de website, kosten voor banners, promotiemateriaal en een stand op de massagebeurs volgend jaar. Tot nu toe hebben we bereikt dat die site staat en de kennisbank al aardig accuraat is over de meeste dingen. Belangrijk vind ik het stuk over wat je zelf kunt doen voor je borstgezondheid. Dat wordt allemaal nog verder uitgebouwd; boobcare® is nog een baby die mag groeien.' ■

Meer informatie: www.boobcare.nl