

Hoofdpijn

Borstgezondheidszorg gaat door na een borstamputatie. Want ook het littekenweefsel kan voor nare klachten zorgen. Als een wond goed herstelt heeft littekenweefsel na twee jaar tachtig procent van haar elasticiteit terug. Na een oncologische borstoperatie verloopt dat herstel niet altijd optimaal. Er zijn verschillende invasieve methoden om het litteken aan te zetten tot herstel. Maar dit kan ook met zachte fasciatechnieken vanuit Bowentherapie. Deze zachte technieken helpen de cliënte zich weer te verbinden met de zachtheid van de borst.



Nienke van der Heide is massagetherapeute, cultureel antropologe en schrijfster. In haar praktijk richt zij zich op lichaamsgerichte begeleiding bij hoogbegaafdheid. www.akdjol.nl



Littekenweefselbehandeling na een borstoperatie

Hervonden zachtheid

Als bij borstkanker een of beide borsten zijn weggehaald betekent dat niet dat iemand geen borstgezondheidszorg meer nodig heeft. Vaak ondergaan vrouwen een borstreconstructie. Maar ook wie na een amputatie kiest om zonder borsten verder te gaan heeft vaak te maken met een periode van gecompliceerd herstel. Littekenweefsel kan hierbij een belemmerende factor zijn. Vooral verstrakking van de diepere huidlagen kan tot vervelende klachten leiden. Dat hier iets aan te doen is weet nog lang niet iedereen. Bowentherapeut en opleider Elian Krekels vertelt bevlogen over de krachtige werking van MSTR (McLoughlin Scar Tissue Release) en ScarBalancing, zeer effectieve behandelingen die werken vanuit zachtheid.

Een groot litteken waar ooit een borst was. Soms is onder het litteken een nieuwe borst geconstrueerd, met lichaamseigen vetweefsel of met een prothese, soms loopt het dwars over een platte borstkas. Het litteken is een zichtbaar bewijs van een heftige periode in iemands leven. De diagnose borstkanker heeft meestal diepe angsten opgeroepen, het behandeltraject was vaak intens, met chemotherapie, operaties en bestralingen. En na dit alles volgt een periode van fysiek en emotioneel herstel. Waarin je ook moet leren omgaan met de littekens die zijn achtergebleven. Het kost vaak tijd om het zelfbeeld te herijken, als op de plek waar ooit zachte, warme borsten waren nu verharde littekens lopen.

Ook op fysiek niveau is de wond nog lang niet tot rust gekomen als de huid weer is dichtgegroeid. Littekenweefsel zit niet alleen aan de oppervlakte van de huid, maar loopt helemaal door langs de snijlijnen van de operatie. 'Het is net als een ijsberg', zegt Elian Krekels. 'Je ziet een klein gedeelte, maar onder de oppervlakte van de huid zit een veel groter deel van het litteken.'

Wondheling verloopt in vier fasen. Eerst vult het gat zich met bloed, dat al binnen een minuut begint te stollen. Zo wordt het beschadigde weefsel afgesloten van de buitenwereld. De tweede fase is de ontstekingsfase, waarin beschadigde cellen worden afgevoerd en bacteriën gedood. In de derde fase trekken de wondranden samen en wordt het weefsel heropgebouwd. Er ontstaat nieuw fascia en een nieuw bloedvatennetwerk.



Elian Krekels

Elian vertelt: 'In de film *Skin, Scars and Stiffness* van Jean Claude Guimberteau^[1] zie je heel duidelijk hoe anders dat nieuwe weefsel is. De hele verfijnde fascia die doorbloed is, waar driedimensionale rek in zit en dat zorgt voor homeostase is nu vervangen door dikke vezels. Daar is geen plek voor lymfe en vet om zich te nestelen.' Dat komt pas weer terug >

het litteken is een zichtbaar bewijs van een heftige periode in iemands leven

in de vierde fase, de fase van remodellering. Het nieuwe weefsel gaat rijpen, de nieuwe cellen worden langzamerhand elastischer, raken steeds meer doorbloed en maken ruimte voor vet en lymfe. 'Deze fase kan wel twee jaar duren. En hier gaat vaak veel mis.'

Te snel moeten kiezen

Dat de vierde fase niet altijd goed verloopt komt volgens Elian onder andere doordat vrouwen veel te weinig tijd hebben om goed na te denken over hun keuzes. 'Vrouwen moeten al heel snel beslissen: als je straks een borstprothese wil, dan moet er tijdens de operatie een expander in de borst. Dat is een ballonnetje dat na de operatie regelmatig wordt gevuld met zout water, om de huid op te rekken voor de prothese. Daar wordt vaak voor gekozen, maar er wordt een expander in ontstoken weefsel geplaatst. Dat zit nog in de helingsfase. Op een gegeven moment moet dat gebied ook nog bestraald worden. Dan hou je weefsel over dat helemaal niet meer elastisch is, maar verkleefd. En dat kan hele nare klachten geven.' Lymfe kan niet vrij stromen, waardoor oedeem kan ontstaan. De littekens kunnen hevige pijnklachten veroorzaken. En ook de bewegingsruimte van de arm kan beperkt raken.

'Een cliënte van mij was zwemmer op semiprofessioneel niveau. Zij had zo veel last van haar littekens dat zwemmen niet meer ging. Zij kon haar arm niet meer goed bewegen, want er zat geen schuifbeweging meer in de lagen van de borst. Ze was een traject gestart in het ziekenhuis om tussen die lagen vet te laten spuiten. Dat zijn grote operaties, waarbij je onder narcose gaat. Met liposuctie halen ze vet weg uit je lichaam en dat spuiten ze tussen de harde lagen van het littekenweefsel, in de hoop dat het lichaam dat gaat absorberen. Een gedeelte sterft af, een ander gedeelte blijft zitten. Zo bouwen ze met vijf à zes operaties een borst op. Deze vrouw had twee operaties gehad, en er kwam een klein beetje beweging terug. Maar ze vond de operaties zo zwaar dat ze die eigenlijk niet meer wilde. Ik ging met haar aan het werk, met de zachte MSTR-techniek. En binnen een paar minuten begon het littekenweefsel los te komen. Dat is zo wonderbaarlijk! Het lichaam is zo intelligent, het heeft een blauwdruk en weet hoe het moet helen. Als therapeut schep je de ruimte, die het lichaam zelf kan opvullen.'

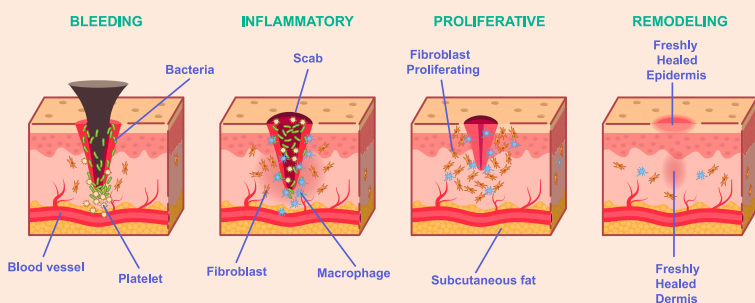
Vanuit de zachtheid

De MSTR-techniek is ontwikkeld door de Britse Bowentherapeut Alastair McLoughlin. Het bestaat uit een zachte duw- en trekbeweging van de vinger van de therapeut op het littekenweefsel. Deze bewegingen hebben een bepaalde volgorde die op elkaar voortbouwen. Door deze bewegingen wordt het brein aangezet om actief tot helen over te gaan. 'Het is als het ware alsof het brein merkt: hé, hier is iets aan de hand, hier valt iets te herstellen. Je brengt de plek binnen het bereik van het brein.'

De ScarBalancing-techniek komt van Structural Integration-therapeut Sharon Wheeler. Dit is een zachte behandelvorm waarbij littekenweefsel integreert in de fascia door in en rondom het litteken te werken. 'De technieken zijn van een prachtige eenvoud. Een lichaamsgerichte therapeut kan ze in een aantal dagen leren. De kwaliteit van de behandeling wordt natuurlijk wel groter als de therapeut meer ervaring heeft. Want je intentie is een belangrijk onderdeel. Als je met zuivere aandacht in je vingers met het lichaam kan communiceren neemt het weefsel het over. Je begeleidt als therapeut het weefsel met je vingers.'

Voor Elian, die al 25 jaar werkt met fasciatechnieken, is de zachtheid een cruciaal element van MSTR. 'Je kan natuurlijk hard werken en het litteken loswrikken. Dan ga je terug naar de wondfase, en misschien dat het lichaam het helingsproces dan ook opnieuw oppakt. Maar het kan ook zacht. Laatst was een cliënte bij mij in tranen: 'Dan heb ik al die tijd zoveel pijnlijke behandelingen gehad, en blijkt nu dat een zachte behandeling veel meer effect heeft! Waarom weten mensen dit niet?' Gelukkig begint dat nu wel te komen.'

WOUND HEALING



het lichaam is zo intelligent, het heeft een blauwdruk en weet hoe het moet helen

Elian kan zelf nog steeds verwonderd zijn over de snelheid waarmee de littekenbehandeling aanslaat. 'Dan gaat het echt over minuten. Binnen twee, drie minuten voel je al verzachting onder je vingers optreden. En het mooie is dat de cliënten dan ook weer verbinding maken met de zachtheid die bij de borst hoort.' Dat laatste is een belangrijke stap in het rouwproces. En die heeft invloed op het herstel. 'De wondontwikkeling bij een borstverkleining verloopt meestal zonder problemen. Vrouwen hebben daarnaar uitgekeken, ze zijn er blij mee. Ze hebben zich kunnen voorbereiden, fysiek, met voeding en emotioneel. Maar bij een oncologische borstoperatie is je weerstand vaak al laag vanwege de chemo en de stress. Daarbij komt de rouw om het afscheid nemen van je gezonde lichaam en dat beïnvloedt het immuunsysteem. Je loopt dan achter in je helingsproces.' Als het rouwproces op gang komt tijdens de zachte behandelingen, dan



Drie jaar oud litteken voorafgaand aan en na twee behandelingen. Je ziet hier duidelijk dat het hele lichaam tot een ontspanning is gekomen na de behandelingen.

kan het lichaam zich losmaken uit de stress en zich richten op heling en herstel.

Niet elk litteken hoeft behandeld te worden. Sommige littekens helen uit zichzelf voldoende. 'Er komt maximaal tachtig procent van de trekkracht van de fascia terug. Daarom test je eerst: hoe voelt dit litteken? Soms voel je een *stickiness*, een *drag*, zoals dat wordt genoemd. Het litteken plakt en zweet een beetje en de huid stropt op. Dan is het goed om te behandelen. Dat kan ook nog na twintig jaar, want ook dan kunnen zwelling, pijn of bewegingsbeperking binnen een aantal sessies verdwijnen. Ook het gevoel kan weer terugkeren. Ik had laatst een cliënte die een litteken had van zeven jaar oud. Opeens tijdens de sessie, van de ene op de andere seconde, kwam het gevoel weer terug.'

Opleiding

Een aantal jaar geleden begon Elian met het geven van eendaagse MSTR-trainingen in haar eigen praktijk. 'Ik wilde graag een nieuwe stap zetten, en had de wens geformuleerd om de kennis van zachte fasciatechnieken in Nederland verder te verspreiden. Dat zijn zulke mooie technieken, die mogen niet verloren gaan. Ik kwam terecht bij de MSTR-techniek en ben in mijn praktijk de eendaagse training gaan geven.' Tijdens het proces van accreditatie voor deze bijscholing kwam Elian in contact met Jannie Cnossen uit Friesland, die Yn

Balâns Academy, een opleiding tot Tissue in Balance (TIB)-therapeut, heeft opgericht. Ze geven les door het hele land. Elian verzorgt de MSTR-dagen. Jannie geeft lessen in ScarBalancing. Yn Balâns Academy werkt intensief samen met wetenschapper dr. Heike Jäger, die verbonden is aan de Fascia Research Group in Ulm, Duitsland. 'Het is bijzonder om met zulke bevlogen mensen te werken', zegt Elian. 'Ik was altijd een eenpitter, maar ik vind samenwerken heel fijn. Je leert zoveel van elkaar. Ik vind het mooi hoe we in Nederland een netwerk weven van mensen die bezig zijn met littekentherapie, ook na borstoperaties. Een litteken is zulk onderschat weefsel. Soms wordt er door artsen niet eens naar gekeken. Te veel mensen weten nog niet dat er mogelijkheden zijn om het proces van littekenherstel te bevorderen. Ook bij littekens van meer dan twintig jaar oud.' ■

Meer informatie: www.leefbewust.nl; www.ynbalansakademy.nl

BRONVERMELDING:

1. Healing Touch TM. (2024, 6 juli). *Skins, Scars, Stiffness* [Video]. YouTube. Geraadpleegd op 14 november 2025, van <https://www.youtube.com/watch?v=u9zCoBpys8&t=10s>

[de cliënt kan dan ook weer verbinding maken met de zachtheid die bij de borst hoort]