



# DE MENSELIJKE KANT VAN LITTEKENS

door  
Alastair McLoughlin LCSP, BTAA

*Levens ten  
goede  
veranderen*



# Copyright

Alastair McLoughlin heeft het recht om als auteur van dit werk te worden vermeld, opgeëist overeenkomstig de Copyright, Design and Patents Act uit 1998.

Dit materiaal is auteursrechtelijk beschermd. Niets uit deze publicatie mag worden gereproduceerd, gekopieerd, opgeslagen of anderszins worden verspreid in welke vorm van binding of omslag dan ook, of worden herdrukt in fysieke of elektronische vorm of gebruikt zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Het scannen, uploaden en verspreiden van dit boek zonder toestemming is diefstal van het intellectuele eigendom van de auteur. Als u toestemming wilt om materiaal uit het boek te gebruiken (anders dan voor recensiedoeleinden), neem dan contact op met: [info@mcloughlin-scar-release.com](mailto:info@mcloughlin-scar-release.com).

Hartelijk dank voor uw steun aan de auteursrechten.

Er wordt niet geprobeerd een medische aandoening te diagnosticeren of te behandelen. Raadpleeg uw arts als u medisch advies nodig heeft.

© 2022 Alastair McLoughlin

McLoughlin Scar Tissue Release® en MSTR® zijn geregistreerde handelsmerken.

# INHOUD

Pagina 4 - Inleiding

Pagina 6 - Het fasciale systeem

Pagina 11 - Niet veel mensen weten dat!

Pagina 12 - Het acupunctuursysteem Pagina

14 - Het ijsbergeffect

Pagina 15 - Emotionele effecten van

littekens Pagina 17 - Dissociatie

Pagina 19 - Kims verhaal

Pagina 21 - Susans verhaal

Pagina 23 - Laurels verhaal

Pagina 25 - Volgende stappen

Pagina 26 - Voor zorgprofessionals

Verdere informatie:

Mensen die hulp zoeken voor hun littekens...

[Click here](#)

Professionals in de gezondheidszorg die meer willen weten...

[Click here](#)

Dankbetuigingen

Omslagfoto's: Sharon McCutcheon en Michelle Lemen

# Invoering

In de 'gemiddelde' 85 jaar dat een 'gemiddeld' mens leeft, zullen ze gemiddeld bijna zes operaties op de operatiekamer hebben ondergaan\*. (Het aantal is in werkelijkheid 5,97 operaties. Ik snap niet helemaal hoe je 'bijna' zes operaties kunt hebben. Stopt de chirurg plotseling voordat hij of zij met nummer zes klaar is? Dat is onzeker.)

Wat/sHet enige wat zeker is, is dat al die operaties een litteken achterlaten. En dat litteken blijft de rest van hun (of jouw) leven.

Nu het aantal operaties jaar in jaar uit toeneemt, zelfs als/jij Als je geen litteken hebt, dan durf ik te wedden dat je partner, vader of moeder dat in ieder geval wel heeft.

Omdat het aantal operaties in de VS in de miljoenen per jaar ligt, is de kans statistisch gezien groot dat u ergens op (of in) uw lichaam een litteken zult overhouden.

Waarom is dit belangrijk? Wat is het probleem?

Littekens kunnen meer invloed op u hebben dan u denkt. Het doel van dit korte maar waardevolle boekje is om uw aandacht te vestigen op de bijwerkingen die littekens hebben op de manier waarop we leven, functioneren en handelen.

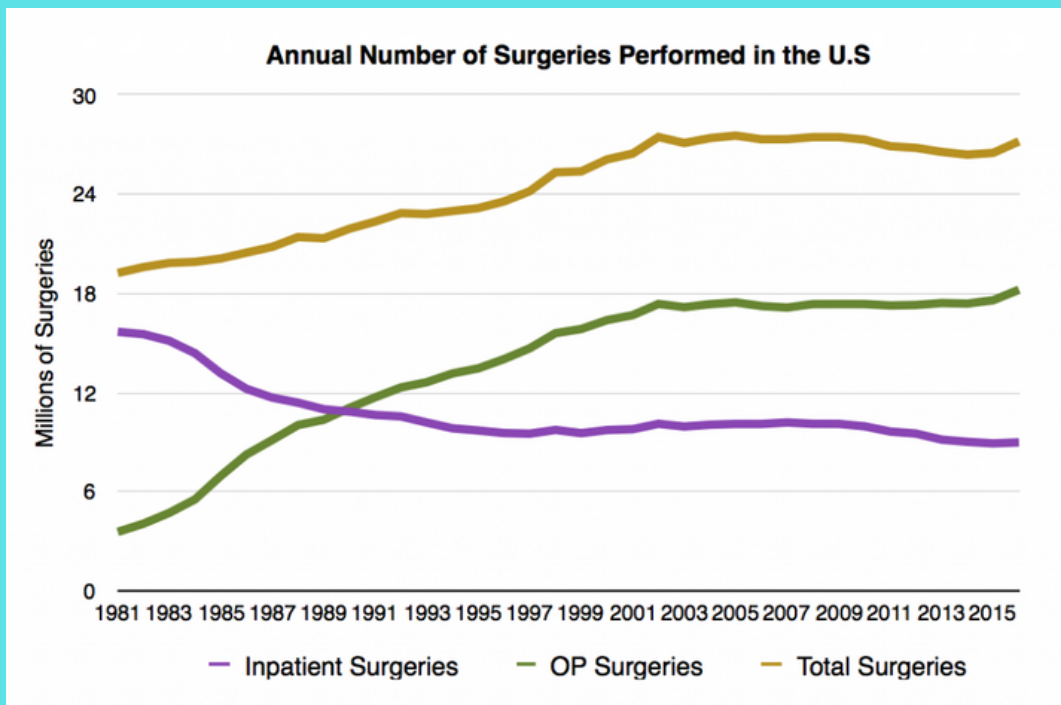
Het trieste is dat artsen, tenzij er sprake is van duidelijke pijn of andere ernstige complicaties door littekens, de behandeling van littekenweefsel vaak niet als prioriteit beschouwen. Soms kan een litteken pijn veroorzaken of elders een probleem veroorzaken, en littekens worden vaak niet als de oorzaak beschouwd.

Het nog triestere is dat littekens zelden worden behandeld of aangepakt (zoals eigenlijk wel zou moeten) kort na uw operatie. Als dat wel het geval zou zijn, zou het maanden of jaren aan aanhoudende gezondheidsproblemen kunnen voorkomen die moeilijk op te lossen zijn.

Waarom zo moeilijk? Nou, zoals ik al zei, artsen en chirurgen houden vaak geen rekening met de diepere en meer wijdverbreide gevolgen die littekens met zich meebrengen.

Dit boek kan je helpen te herkennen of dit relevant voor je is – zelfs met een litteken dat helemaal geen problemen lijkt te veroorzaken. En daar begint het pas echt interessant te worden.

Maar eerst: operaties. Hoe vaak komen die eigenlijk voor? (Onthoud, je krijgt een **VRIJ**(litteken bij elke operatie!)



Bron: [https://truecostofhealthcare.org/admissions\\_data/](https://truecostofhealthcare.org/admissions_data/)

Deze gegevens hebben alleen betrekking op operaties in de VS. Dit cijfer kan vele malen worden vermenigvuldigd voor een wereldwijde schatting. In het Verenigd Koninkrijk worden jaarlijks meer dan 10 miljoen operaties uitgevoerd.

Bron: <https://nhsproviders.org/media/1128/operating-theatres-final.pdf>

Zoals we weten, verdwijnen littekens nooit. Ze blijven er voor het leven. Het aantal littekens is dus cumulatief, jaar na jaar.

Hierbij wordt geen rekening gehouden met operaties als gevolg van zelfbeschadiging, ongevallen waarvoor geen operatie nodig is en andere oorzaken. Laten we nu eens kijken naar de negatieve effecten van littekens op verschillende lichaamssystemen.



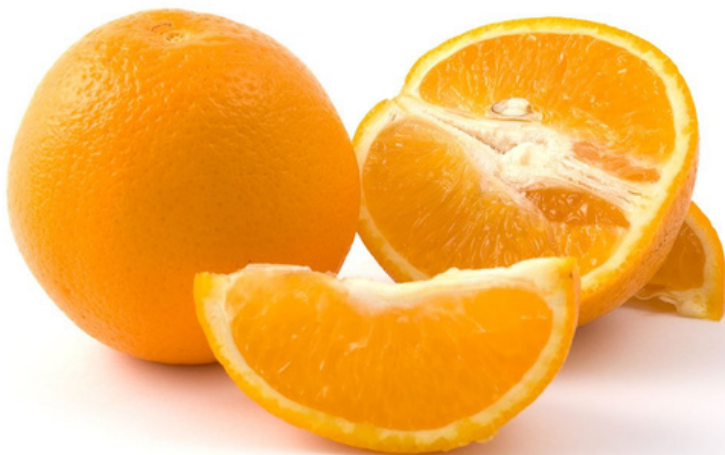
# Het fasciale systeem

De laatste jaren is het fasciale systeem een echte hype geworden onder specialisten in de behandeling van spier- en skeletpijn, zoals osteopaten, chiropractors, fysiotherapeuten, massagetherapeuten, enzovoort. Het heeft een fascinatie (woordspeling bedoeld) voor anatomen en fysiologen.

Maar wat is fascia en waarom is het zo fascinerend voor lichaamswerkers?

Als u ooit bij de slager bent geweest en een heerlijk stuk vlees hebt uitgekozen voor de zondagse braadstuk (sorry vegetariërs en veganisten), dan hebt u misschien het dunne, zilverkleurige velletje opgemerkt dat om het vlees zit.

En voor de niet-vleesetende lezers, hierbij een foto van een sinaasappel.



De interessant ding  
Het bijzondere aan de  
sinaasappel is dat de sinaasappel  
door een fascia in segmenten is  
verdeeld. Elk segment is bedekt  
met een fascia. Als je het segment  
openbreekt, is elk sappig stukje  
sinaasappelvruchtvlees bedekt  
met – jawel, je raadt het al –  
fascia.

De fascia van een sinaasappel scheidt de verschillende onderdelen van de sinaasappel. De schil, de partjes en de vezels zijn allemaal bedekt met oranje fascia.

Nu is een stuk vlees een heel ander dier (sorry voor de woordspeling). De zilverkleurige huid op een stuk vlees, ook al is hij heel dun (je kunt er dwars doorheen kijken), is extreem taai. Cel voor cel is fascia sterker dan staal! Deze zilverkleurige huid bedekt ook verschillende structuren in het vlees. Het bedekt de buitenste, oppervlakkige lagen van het vlees en ook de diepere lagen. Dit worden de oppervlakkige en diepe fascia genoemd (geen grap!).

Als je je slager om orgaanvlees (orgaanvlees) vraagt - meestal nier, lever, hart, pens (maag) - dan hebben ze ook een eigen zilverkleurig bindweefsel eromheen. Op dit punt voel ik dat mijn veganistische lezers de drang om hun maaginhoud te legen onderdrukken, dus ik ga snel verder...

Diezelfde fasciale bedekkingen zijn ook bij ons mensen in overvloed aanwezig. Als we dieper in het lichaam duiken, ontdekken we dat elke spier, elk orgaan, elke zenuw, elke klier, elk bloedvat en elk bot omgeven en ingekapseld is door fascia.

**Wat doet het?** Het verbindt (en scheidt) elk deel van het lichaam met elk ander deel, omhult spieren en houdt organen op hun plaats. Faciale 'banden' lopen door het lichaam als paden, of een systeem van snelwegen en wegen, vertakken zich, maar blijven verbonden met het 'netwerk'. Vloeistof wordt vastgehouden tussen de membranen van de fasciae en helpt de glijdende beweging van spieren over elkaar. Deze vloeistof helpt de gewrichten soepeler te maken. Het helpt pijn te verminderen, de bewegingsvrijheid te vergroten en dient om spieren en zenuwen te voeden.

Je kunt je dus wel voorstellen wat er gebeurt als al dit bindweefsel wordt doorgesneden door het scalpel van een chirurg, of door het trauma van een impact die onze buitenste schil - de huid - doorboort. Ja, het is traumatisch.

Terwijl het lichaam zichzelf probeert te genezen, ontstaat er littekenweefsel binnen enkele dagen nadat de huid en andere weefsels hun trauma hebben opgelopen. Binnen zeven dagen na de

Tijdens weefselbeschadiging begint littekenweefsel zich te vormen. Het proces bereikt een piek in de productie rond 21 dagen na het letsel. Daarna neemt de productie van littekenweefsel langzaam af. Afhankelijk van de aard en ernst van het letsel kan de productie van littekenweefsel een tot twee jaar aanhouden.

Stel je voor dat je je sokken of je spijkerbroek moet repareren. (Doen mensen dat tegenwoordig nog?) Dan zul je merken dat de plek waar het gat is gerepareerd, niet meer zo rekbaar is als vroeger.

Waar katoen is gebruikt, zit een dikker gedeelte en je kunt voelen waar de stof is samengetrokken.



Stel je nu eens voor wat er gebeurt als je de huid, bindweefsel, spieren en andere weefsels op dezelfde manier aan elkaar hecht.

De glijbeweging van de fascia kan ernstig worden belemmerd.

Het resulterende litteken kan de vrije doorstroming van bloed en lymfevocht belemmeren. (Het lymfestelsel is als de stofzuiger van het lichaam. Het zuigt gifstoffen, zuren, dode cellen en ander metabolisch afval uit je weefsels.) Lymfe is waardeloos!

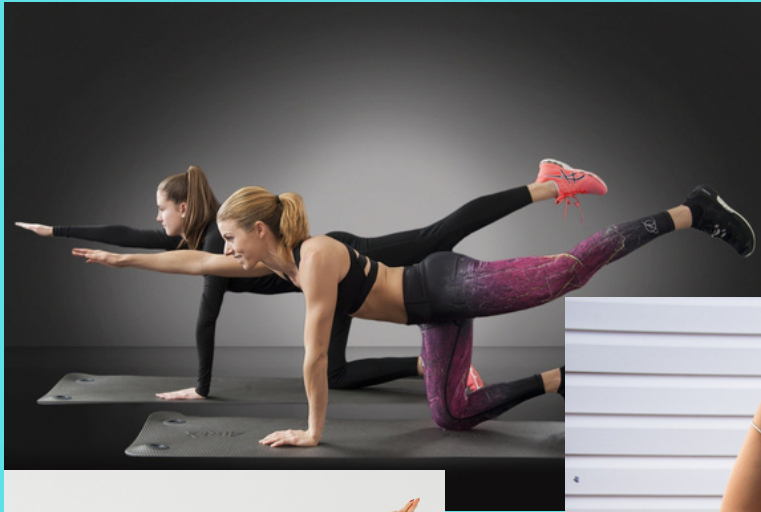
Vrije beweging van de vele lagen fascia is niet langer mogelijk. Wanneer een vrouw bijvoorbeeld een borstsparende operatie ondergaat vanwege de ontwikkeling van een knobbel in de borst, kan het resulterende littekenweefsel de borst beïnvloeden.



bewegingsbereik van de schouder omdat de fascia van de borst en de borstkas nauw verbonden is met het schoudergewricht en de spieren daarvan.

Als u een litteken heeft van dit type operatie (of een andere operatie aan de borst of schouder)

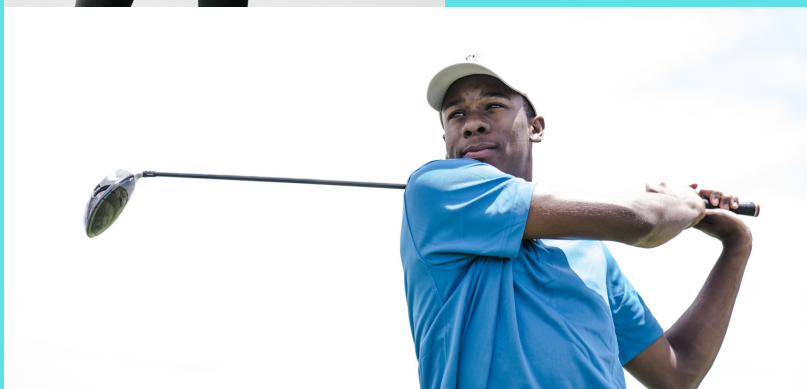
(operatie) is uw schouder enigszins beperkt, of trekt hij een beetje bij bepaalde bewegingen? Zo ja, dan is littekenweefsel verantwoordelijk voor die bewegingsbeperking.



Het wordt nog interessanter als je bedenkt dat het fasciale systeem met elkaar verbonden is en met elkaar verbonden is - **rechts door het hele lichaam!**



Kijk naar de foto's (links en onder). Het is heel goed te zien hoe de stof wordt rondgetrokken door de beweging van het onderwerp. Dat is **precies** wat gebeurt er met



Onze fascia wanneer we bewegen. Het moet met ons lichaam meeglijden en bewegen. Maar wat denk je dat er gebeurt als we een litteken hebben?

Nadat de chirurg de verschillende weefsellagen heeft doorgesneden – of als het weefsel op een of andere manier beschadigd is geraakt – zal er uiteindelijk een litteken ontstaan dat de twee randen van de wond naar elkaar toe brengt, zodat deze kan genezen. Als de snede diep is, zal het litteken diep zijn en door meerdere lagen membraanweefsel heen dringen.

Wanneer het litteken genezen is, is het minder elastisch dan de omliggende, gezonde huid. Het is stugger, dikker, vezeliger en de glijbeweging over de aangrenzende oppervlakken wordt beperkt.

Een litteken is ook zwakker dan gezond weefsel. Het heeft slechts ongeveer 80% (of minder) van de treksterkte.

De sterkte van onbeschadigde huid. Het bindt en beperkt weefsels die vrij en gemakkelijk over elkaar zouden moeten kunnen glijden. Dit beperkt op zijn beurt ook de aangrenzende andere structuren, en dit is waar het fascinerend en nog interessanter wordt.



Wanneer je het ontlede menselijk lichaam bekijkt, kun je niet anders dan onder de indruk zijn van de ontzagwekkende manier waarop lichaamssystemen met elkaar verbonden zijn. Als je ooit met je vingers in een gelei hebt geduwd, heb je dan ook gezien hoe de hele gelei beweegt?

Net zoals een druppel rimpelingen veroorzaakt in een plas water, zo is ook het lichaam in werkelijkheid met elkaar verbonden.

Het valt niet te ontkennen dat het hele lichaam een ononderbroken geheel is, geen reeks lichaamsdelen die door gewrichten met elkaar verbonden zijn. Alles stroomt ononderbroken – behalve wanneer er een litteken is!





## "Niet veel mensen weten dat." - Michael Caine



Nadat je voorbij het feit bent dat Michael Caine dat niet echt heeft gezegd, hoewel bijna iedereen denkt dat hij dat wel heeft gedaan, ben je je er dan van bewust dat de lage rugpijn die je ervaart, veroorzaakt kan worden door een buikoperatie die je jaren geleden hebt ondergaan? Of dat diezelfde buikoperatie ook schouderbeperkingen veroorzaakt!

Een litteken op uw voet kan ervoor zorgen dat u anders loopt, waardoor uw lichaam op de een of andere manier moet compenseren.

Die verandering in je looppatroon (de manier waarop je loopt) kan compensaties in je hele lichaam veroorzaken. Dit kan doorgaans leiden tot nek- en schouderpijn en spanningshoofdpijn.

De spanning in uw nek zorgt ervoor dat de bloedtoevoer naar uw spieren en zenuwen afneemt, wat ook gevolgen kan hebben voor uw ellebogen en polsen.



Littekenweefsel kan zich ook diep in de buikholte nestelen en darm- en blaasproblemen veroorzaken, zoals incontinentie, urineverlies, buikpijn of -ongemak en verminderde regelmaat van functioneren. Correctieve operaties bij baby's kunnen levenslange problemen veroorzaken - allemaal te wijten aan littekenweefsel.

Naast de invloed op de mechanismen van het lichaam en hoe we lopen en bewegen, kan de opbouw van littekenweefsel de orgaanfunctie ernstig belemmeren. Helaas (voor u) zijn sommige zorgverleners zich er niet van bewust dat littekenweefsel uw probleem veroorzaakt.

# Het acupunctuursysteem

Duizenden jaren lang werd de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) gebruikt om ziekten en verwondingen te behandelen. Sommige moderne operaties werden uitgevoerd met acupunctuur als enige anesthesiemethode.

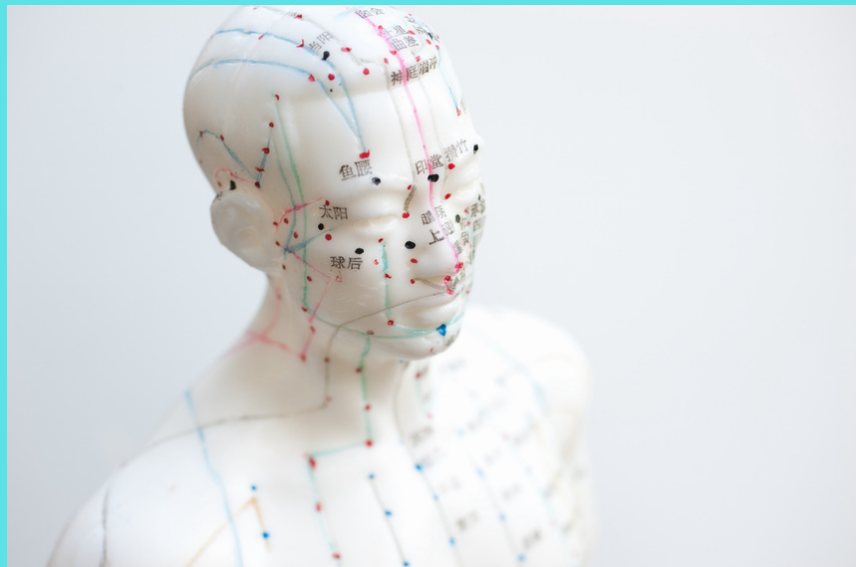
Chinese artsen geloven dat voor het behoud van een goede gezondheid de levenskracht van het lichaam (Xi of Chi - uitgesproken als 'tsjie') door het lichaam moet stromen.

Ononderbroken, net zoals water door een rivier stroomt. Elke onderbreking van de chi-stroom kan stagnatie veroorzaken.

Een gebrek aan energie op een specifieke plek langs de meridiaan kan disfunctie en ziekte veroorzaken.

Er zijn 12 belangrijke paden (meridianen genoemd) die Chi ontvangen en doorgeven aan elk orgaan, elke klier en elke cel van het lichaam.

Deze zijn genoemd:  
Long, Dikke Darm, Maag, Milt,  
Hart, Dunne Darm,  
Blaas, nier, hartzakje, drievoudige warmer, galblaas en lever.



Er zijn ook twee speciale meridianen: het Besturende Vaartuig (dat over de middellijn aan de achterkant van het lichaam loopt) en het Ontvangen Vaartuig (dat over de middellijn aan de voorkant van het lichaam loopt).

Elk acupunctuurpunt heeft een specifieke naam en locatie langs de meridiaan. De acupunctuurpunten zijn genummerd. In de eenvoudigste vorm, en gebaseerd op een gedetailleerde diagnose, zou een acupuncturist specifieke punten op een bepaalde manier 'prikken' om de geblokkeerde 'Chi' die verantwoordelijk is voor de kwaal of klacht, vrij te maken.



Interessant genoeg erkennen acupuncturisten ook de rol die littekenweefsel speelt bij de stagnatie en onderbreking van de Chi-stroom.

Zij zien littekenweefsel als een 'blokkade', of een belemmering, voor de vrije energiestroom.

Energiebewegingen worden belemmerd of zelfs afgeleid door de aanwezigheid van littekenweefsel.

Oude acupuncturisten ontwikkelden protocollen om de beperkende en remmende effecten van littekenweefsel te overwinnen.

We hebben ook interessante voorbeelden gezien van de manier waarop littekenweefsel verband houdt met een ogenschijnlijk niet-gerelateerd gezondheidsprobleem.

## Casestudy

*Een 44-jarige vrouw had de afgelopen 25 jaar last van dysmenorroe, waarvoor doorgaans medicatie nodig was maandelijks voor pijnbestrijding.*

*Als meisje liep ze een blessure op waarvoor 5 hechtingen nodig waren in haar onderbeen. Het litteken was niet bijzonder opvallend, maar was licht ingedeukt en was een beetje verdoofd. Na drie MSTR®-behandelingen van 1 minuut was de vrouw pijnvrij.*

*Het litteken bevond zich op het acupunctuurpunt.*

*Milt 6 genoemd - hier afgebeeld >>>.*

*Vervolgens is het litteken niet langer ingedrukt of gevoelloos. Let op: het litteken veroorzaakte geen ongemak of nood voor de patiënt.*



Er zijn een paar opmerkelijke punten aan die casestudy. Ten eerste veroorzaakte het litteken geen ongemak, pijn of ongemak voor de patiënt. Afgezien van een beetje gevoelloosheid leek het vrijwel asymptomatisch. Ze had het litteken al jaren en 'accepteerde' het gewoon als een getuigenis van haar ongeluk als meisje. Vanuit dat standpunt, *Waarom*Zou (of zou) een behandelaar überhaupt aandacht moeten besteden aan dat litteken? Ten tweede, hoe kon het in vredesnaam relevant zijn voor een specifieke aandoening waar ze last van had?



Voor de duidelijkheid hoeft men alleen maar naar het acupunctuurmodel te verwijzen. De indicaties voor de behandeling van acupunctuurpunt Milt 6 omvatten (onder andere) dysmenorroe.

Aangezien deze patiënte jarenlang maandelijks pijnstillers had gebruikt, was het duidelijk dat de werkelijke oorzaak niet was ontdekt. Symptomatische verlichting, zonder blijvende 'genezing', was het beste wat ze had kunnen bereiken.

Hoewel het acupunctuursysteem door velen als onbewezen en onwetenschappelijk wordt afgedaan, valt niet te ontkennen dat het overwegen van het acupunctuursysteem enige waarde heeft, wanneer andere medische modellen de oorzaak niet aanpakken. In dit geval lijkt de oorzaak de blokkade van de miltmeridiaan door littekenweefsel te zijn.

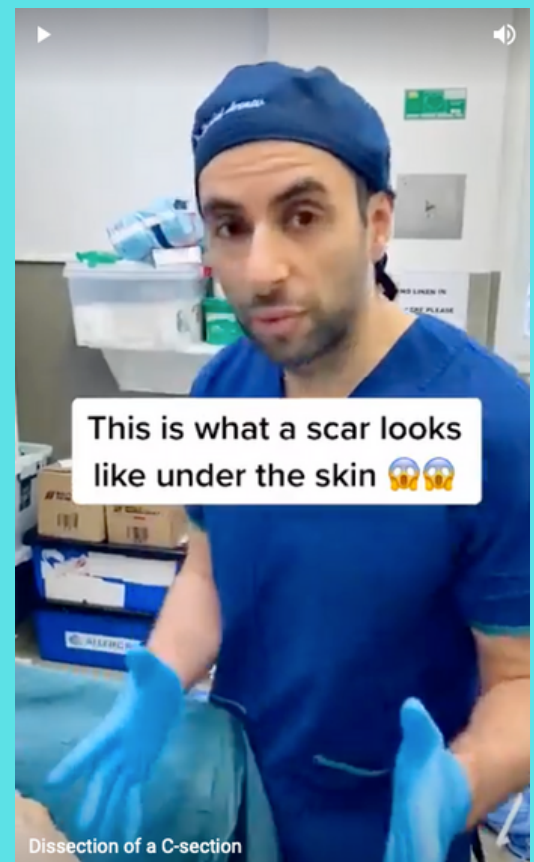
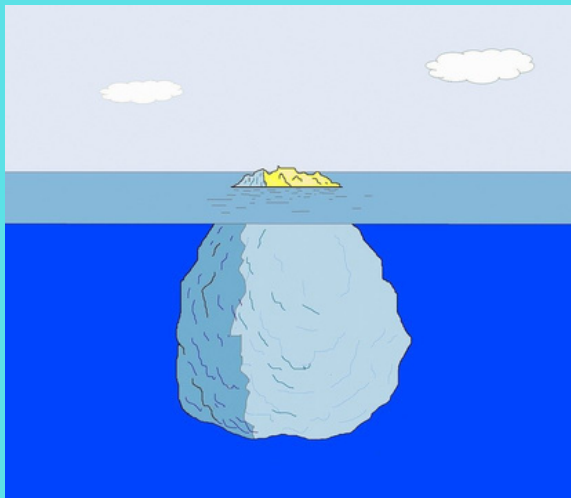
## Het ijsbergeffect - denk in 3D

Veel mensen zien een litteken en realiseren zich niet hoe diep en breed het littekenweefsel zich kan uitstrekken buiten het zichtbare oppervlak van het litteken.

Veel verborgen littekenweefsel kan problemen veroorzaken waar zowel de patiënt als de behandelaar zich niet van bewust zijn.

Net als bij een ijsberg bevindt het littekenweefsel zich vooral onder het oppervlak.

*Deze chirurg laat zien hoe diep het littekenweefsel van een keizersnede kan zijn na een buikwandcorrectie... >>>*



# Emotionele effecten van littekens

Littekenweefsel heeft niet alleen invloed op verschillende lichaamssystemen, maar ook de emotionele en psychologische gevolgen van littekens mogen niet worden genegeerd.

De gevolgen van littekens op de emoties van de patiënt kunnen pijnlijk en langdurig zijn. De aanblik of aanraking van het litteken kan herinneringen oproepen aan de tijd dat het litteken ontstond. Of het nu gaat om een trauma of een operatie, de details van de gebeurtenis die hen voor het leven getekend heeft, kunnen net zo levendig en rauw zijn als de dag waarop het gebeurde.

*Misschien heeft u, de lezer, wel een litteken? Misschien wel meerdere. Zo ja, kunt u zich dan herinneren hoe u aan het litteken bent gekomen? Waar en wanneer deze gebeurtenis plaatsvond? Welke herinneringen en emoties komen er bij u op als u terugdenkt aan die operatie of dat ongeluk? Neem even de tijd om na te denken over uw eigen litteken. Hoe voelt het? Raak je het niet aan? Zo ja, waarom?*

Mensen herinneren zich de gebeurtenissen van die dag vaak tot in het kleinste detail. Littekens kunnen er onaangenaam uitzien en aanvoelen. Sterker nog, veel mensen vermijden het om naar hun eigen littekens te kijken of ze aan te raken. Ze hebben er een enorme hekel aan en proberen ze te bedekken, vooral als ze in het zicht zitten, zoals in het gezicht.

Voor sommige mensen zijn littekens een teken van overleving. Ze symboliseren hun persoonlijke strijd, waarmee ze hun beproeving of beproeving hebben overwonnen. Sommige littekens worden gedragen als een 'ereteken'. In sommige culturen symboliseren ze een overgangsrитуeel en zijn de ontvangers trots van hen.

Littekens van zelfbeschadiging zijn vaak een roep om hulp en kunnen een symbool worden van het overwinnen van innerlijke demonen.



Emoties die vaak gepaard gaan met littekens (of preciezer gezegd de reactie van de patiënt op de gebeurtenissen die tot de littekens hebben geleid) omvatten onder andere:

- een laag zelfbeeld
- slaapstoornissen
- verlies van libido/seksuele
- drang angst, depressie
- woede
- angst
- zelfhaat / zelfbeeldproblemen
- het gevoel alsof het lichaam op de een of andere manier 'losgekoppeld' is

Als u een litteken heeft, ervaart u dan de emoties die hier beschreven worden?

Zoals we al zeiden, heeft niet iedereen negatieve gevoelens over hun littekens, maar soms wel. Mensen kunnen die gevoelens jarenlang met zich meedragen na een operatie of ongeval. Vaak kunnen de gevolgen na verloop van tijd verergeren. De emoties raken dieper geworteld en verankerd in hun psyche naarmate de tijd verstrijkt.

Sommige van deze emoties kunnen worden gecategoriseerd als bijvoorbeeld die van mensen die lijden aan een posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Patiënten die deze emoties ervaren wanneer ze aan hun littekens denken of ze aanraken, realiseren zich niet dat er iets gedaan kan worden om deze gevoelens te veranderen.



Gelukkig kunnen negatieve emotionele toestanden veranderen, vaak vrij snel, zodra het litteken 'normaler' aanvoelt. Het is best interessant om te zien: emotionele en psychologische toestanden veranderen naarmate het fysieke litteken verandert.

# Dissociatie

Een interessante observatie over littekens is die van de dissociatieve toestand. Dit is soms het geval bij littekens aan de ledematen (armen of benen). Wanneer het litteken gevoelloos en ongevoelig is, kan het soms het gevoel geven dat de arm of het been niet meer bij hem of haar hoort. Het kan voelen alsof dat specifieke lichaamsdeel vreemd is en geen deel van hem of haar uitmaakt. Deze houding getuigt van dissociatie binnen het eigen zelf. Hier is een voorbeeld uit de praktijk:

*Een 55-jarige man moest worden geopereerd aan een beknelling van de ellepijp (ulna serp, de zenuw die pijn doet als je je scheelbeen in je elleboog stoot).*

*Het litteken was ongeveer 10 centimeter lang. Het was inmiddels ongeveer drie maanden na de operatie en hij beschreef het litteken in zijn elleboog als gevoelloos. Naar eigen zeggen had hij het gevoel dat zijn arm nu "niet meer bij hem hoorde". Hij had zich al losgemaakt van zijn arm door het gebrek aan gevoel in zijn litteken.*

*Nadat het litteken ongeveer 8 of 9 minuten behandeld was, vroeg ik hem om de gevoeligheid van het litteken opnieuw te controleren en mij te vertellen of er iets veranderd was.*

*"Ja", zei hij met grote ogen van verbazing, "ik voel het." Zijn volgende woorden waren krachtig:*

*"Het is net alsof ik mijn arm weer terug heb!"*

*De dissociatie die hij de afgelopen weken had ervaren, was plotseling verdwenen.*

*Doordat hij zijn litteken weer voelde, kreeg hij meteen meer 'contact' met zijn arm. Hij had niet langer het gevoel dat zijn arm niet bij hem hoorde – alsof hij er op de een of andere manier van losgemaakt was. Nee, hij was weer één met zijn geheel geworden.*



Ik heb een vergelijkbare reactie opgemerkt bij sommige vrouwen met keizersnedelittekens. Zij kunnen een vergelijkbare dissociatieve toestand ervaren: hun onderlichaam voelt zich losgekoppeld van het bovenlichaam, vanwege de gevoelloosheid die ze door het litteken ervaren. Zelfs na vele jaren kan deze dissociatieve toestand verdwijnen zodra het gevoel in het littekengebied terugkeert.



Wanneer we de psychologische en emotionele toestand van een patiënt kunnen beïnvloeden door hem of haar te helpen het gevoel in zijn of haar littekens te herstellen, dan hebben we een zeer krachtige en transformerende gebeurtenis teweeggebracht. Een gebeurtenis die iemands hart en ziel diep raakt.

Wanneer we de psychologische en emotionele toestand van een patiënt kunnen beïnvloeden door hem of haar te helpen het gevoel van zijn of haar littekens te herstellen, dan hebben we een zeer krachtige en transformerende gebeurtenis gecreëerd. Het is een gebeurtenis die diep in iemands hart en ziel zal doordringen. In feite hebben we een ongelooflijke helende gebeurtenis gecreëerd.

- die het lichaam, de geest en de ziel beïnvloeden. Een echt holistisch behandelresultaat dat hun leven ten goede verandert.

Mensen die hun littekens niet mooi vinden, bedekken ze vaak. Ze vinden het misschien niet prettig om ernaar te kijken - en ze willen al helemaal niet dat iemand anders ernaar kijkt.

Littekens van zelfbeschadiging zijn vaak verborgen. De persoon schaamt zich vaak voor wat hij of zij zichzelf in het verleden heeft aangedaan. Voor sommigen zijn hun littekens een teken van overwinning op tegenslag en een heel nare periode in hun leven. Voor anderen is het tegenovergestelde waar. Ze haten zichzelf om wat ze hebben gedaan. Ze haten het om naar zichzelf te kijken. Die littekens van zelfbeschadiging vertegenwoordigen alles wat er mis was in hun leven. Ze raakten 'gevoelloos' voor hun omgeving en de mensen om hen heen. De enige manier waarop ze een echt 'gevoel' konden creëren, was door hun woede en frustratie te uiten door zichzelf pijn te doen.

Dit is een zeer complex onderwerp en er komen veel emoties bij kijken. Gelukkig zijn er veel voorbeelden van mensen bij wie hun hele levensvisie veranderde toen de gevoelens in hun littekens terugkeerden.

We zien vergelijkbare veranderingen en verbeteringen bij mensen die PTSS (Posttraumatische Stresstoornis) ervaren als gevolg van traumatische gebeurtenissen die ze hebben meegemaakt. Deze gebeurtenissen kunnen een breed scala aan oorzaken hebben, variërend van geplande en spoedoperaties tot mensen die te maken hebben gehad met gewelddadige relaties en zelfs het slagveld.



Wanneer emoties verbonden zijn met de gebeurtenissen die hun fysieke littekens hebben veroorzaakt, kunnen we verbazingwekkende transformaties zien. Net zoals de emotionele en psychische gezondheid negatief beïnvloed kunnen worden door fysieke gebeurtenissen die iemand overkomen, kunnen we de psychische toestand ook positief beïnvloeden door het fysieke lichaam te behandelen – door die littekens te behandelen en zo gevoel en herverbinding met jezelf te creëren.

Dit onderwerp verdient uiteraard verder onderzoek, want de voordelen voor mensen met littekens die bijdragen aan PTSS, littekens van zelfbeschadiging, spoedoperaties, brandwonden en een hele reeks situaties die fysieke littekens opleveren, zijn enorm.

Eindelijk...

Ik hoop dat je inmiddels begint te beseffen dat littekens enorm belangrijk zijn en mensen op zoveel verschillende manieren beïnvloeden. Kleine littekens kunnen grote gevolgen hebben, zowel fysiek als emotioneel.

Ik sluit dit korte e-book af met een paar verhalen, geschreven door de proefpersonen zelf of door hun behandelaars. Door deze verhalen te lezen, hoop ik u te laten beseffen hoe belangrijk het behandelen van littekens is en wat voor puur plezier en transformerende effecten littekenbehandeling teweegbrengt.

### **Kims verhaal:**

"Het litteken is van mijn keizersnede van augustus 2021. In oktober 2021 kreeg ik mijn eerste behandeling voor het litteken." Het litteken had zoveel impact op Kim:

Vóór de littekenbehandeling voelde ik dat mijn lichaam beperkt was. Het litteken stond strak en trok mijn lichaam naar voren en naar beneden. Mijn buik was vreemd opgezwollen en ik had moeite met het legen van mijn darmen. Ik had ook het gevoel dat het litteken me psychisch beïnvloedde. Ik voelde me neerslachtig en verdrietig en ik was erg moe en uitgeput.

Kim vervolgt: "Soms had ik ook vreselijke pijn, zowel in het litteken als in mijn buik, ik kon nauwelijks lopen of zelfs maar mijn bovenlichaam draaien. Het is natuurlijk niet zo vreemd dat het herstel na een zwangerschap en bevalling lang kan duren, vooral na een grote buikoperatie.

Mensen zeiden dat ik geduld moest hebben, het tijd moest geven, en niet moest verwachten dat ik vrij kon bewegen en sporten totdat er een langere tijd voorbij was."

Maar ik voelde dat er meer aan de hand was, zowel emotioneel als fysiek, dan dat het litteken gewoon meer tijd nodig had. Ik kon niet accepteren dat mijn hele zwangerschapsverlof "verspild" zou zijn, of dat ik zo beperkt zou zijn.

Gelukkig ontdekte ik dat mijn therapeut, Monika, deze littekenbehandeling geeft en ik heb meteen contact met haar opgenomen. Tien weken na de keizersnede kreeg ik mijn eerste behandeling.

Behandeling: "De eerste keer, halverwege de behandeling, vroeg Monika me om mijn litteken aan te raken en ik begon meteen te huilen. Het voelde als mezelf, ik voelde mijn buik en ik durfde het litteken aan te raken, wat ik daarvoor niet durfde. En het was een heerlijk gevoel dat mijn gevoel terug was. Direct na de eerste behandeling kon ik hurken om mijn veters te strikken. Ik vloog Monika's kliniek uit met mijn hoofd in de wolken! Alles was weer wat rustiger geworden, ik voelde me weer vrij en gelukkig."

"Ik heb nog twee behandelingen gehad en nu heb ik geen last meer van het litteken. Ik voel het alleen nog als mijn dochter me tegen het litteken schopt terwijl ik haar borstvoeding geef, haha.

Ik sport, ga wandelen, draag mijn baby, til de kinderwagen op, en zowel de zwelling in mijn buik als de problemen met mijn darmen zijn verdwenen. Ik heb weer zin in het leven.

"Ik heb geen moment spijt dat ik naar Monika Lindblom (MSTR®-behandelaar) ben gegaan om mijn litteken te laten behandelen." - Kim Rolfsson - Zweden.



Voorbehandeling



Nabehandeling



## Susans schokkende verhaal

Susan\* kwam bij mij met de klacht van 'bliksemschichtachtige' pijnscheuten aan de linkerkant van haar gezicht, waar ze zich elke keer voorover moest buigen om schoenen aan te trekken, te hoesten of te lachen. Ze heeft een geschiedenis van oorproblemen met gehoorverlies. Tijdens Covid onderging ze een spoedoperatie aan haar alvleesklier, gevolgd door een infectie en een paar andere ingrepen om alles weer goed te krijgen. Ze zei dat ze tegen haar man had gezegd dat ze het gevoel had dat ze van binnen doodging en gewoon iets anders moest proberen. Ze voelde de medische



De gemeenschap en haar chiropractor leken niet te begrijpen wat er met haar aan de hand was. Ze had een ander familielid naar mij doorverwezen. Dus, na 6 maanden lijden, dacht ze dat ze het zelf eens moest proberen (maar ze wist niets van MSTR®).

### Littekengeschiedenis

Toen Susan\* de afspraak maakte, zei ik tegen haar dat ze moest nadenken over al haar verwondingen, haar littekens en operaties en dat ze de komende week een lijst moest maken. We zouden erover praten tijdens het consult. Ze vertelde me vervolgens over de vele buisjes in haar oren die ze al haar hele leven heeft. Ze heeft ook een pacemaker vanwege een elektrisch probleem met haar hart dat "vagale drop-out" veroorzaakt, zo legde ze het uit (pijn aan dezelfde kant van haar gezicht).

We spraken over de traumatische gebeurtenis van de spoedoperatie aan haar alvleesklier, ook de verwijdering van haar galblaas, de verwijdering van haar milt, een laparoscopische operatie om een cyste op een eierstok te verwijderen, hoe ze haar slagader raakte tijdens een operatie aan het binnenoor, litteken op haar rechterknie van gebroken glas, litteken op haar linkerhand van het uitboren van een appel, littekens in haar lies van het plaatsen van stents

— - we moesten een beetje lachen toen ze het spelletje speelde waarbij ze moest kijken hoeveel organen ze kon missen!

Toen vertelde ze me het verhaal over de keizersnede van haar zoon. Terwijl ze in gedachten haar lichaam van top tot teen scande om te kijken of ze me iets vergeten was te vertellen, zei ze: "O! Ik ben vergeten je te vertellen over mijn grootste en oudste litteken!"

Op zevenjarige leeftijd onderging ze een hartklepoperatie. Het litteken loopt van ongeveer de 'linkerkant' (kant van de elektrische schokken naar de kaak) van het zwaardvormig uitsteeksel, onder de linkerborst, onder haar linkerarm door, over de Ribben en rond het lichaam, onder de onderste hoek van het linker schouderblad en eindigend bij ongeveer T4/5. Er is ook een litteken aan de rechterkant van de wervelkolom, iets onder dit eindpunt, waar de drain werd ingebracht.



## Medische geschiedenis

Susan\* kampt met psoriasis, zowel direct op het litteken onder haar linkerborst als achter haar oren en op haar hoofdhuid. Ze heeft de diagnose psoriatische artritis, diabetes, chronische vermoeidheid, fibromyalgie en tinnitus gekregen.

Ze heeft een flinke val op haar stuitje gemaakt, waardoor ze bewusteloos is geraakt. Ze heeft een voorgeschiedenis van migraine en nierstenen. Ze heeft een auto-ongeluk gehad waarbij ze van achteren is aangereden. Ook recentelijk een schouderimpingement door een val. Pijn beschreven als 3/10 in de onderste thoracale wervelkolom (lijkt een lichte scoliose te zijn), 1-8/10 in de linkerschouder, afhankelijk van wat ze doet, 2/10 in het voorhoofd en pieken van plotselinge elektrische schokken van 8/10 in de linkerkaak/het linkergezicht. Abductiebereik schouder, rechterarm: 145 graden, linkerarm: 45 graden. Lichte tot matige beperking van de cervicale rotatie, zowel links als rechts, evenals van laterale flexie en extensie.

## Behandelsessies

Eerste sessie: MSTR® op het oudste, langste litteken: de hartklepreparatie die zich om de linkerkant van het lichaam wikkelt. Ik werkte heel langzaam en voorzichtig terwijl ze in kleine stapjes over het verhaal vertelde. De eerste reeks bewegingen werkte ik ongeveer 1-2 cm langs de bovenrand van het litteken, langs de rij stippen van de gebruikte hechtingen, werkend vanaf het thoracale uiteinde van het litteken richting de borst. De tweede reeks bewegingen kon ik alleen direct over het litteken werken, van het thoracale uiteinde tot ongeveer ter hoogte van de oksel. Ze had er genoeg van vandaag. Ze was verbaasd hoe pijnlijk het op sommige plaatsen was, want ze zei dat ze "er nooit aan komt, het vergeten is."

Ik heb deze sessie GEEN andere oefeningen gedaan. Toen ze van de tafel afkwam en de kamer uit kwam, zei ze: "Ik kan het niet geloven, ik kon voorover buigen, mijn schoenen aantrekken en strikken ZONDER ENIGE PIJN OF SCHOKKEN in mijn kaak of gezicht." Ze zei dat ze nog steeds wat druk voelde, alsof het er nog steeds was, maar NIETS meer zoals vóór de sessie! Na de behandeling nam de bewegingsvrijheid in de rechterarm toe tot 180 graden, terwijl de linkerarm 45 graden bleef. De cervicale rotatie en extensie van de nek waren dramatisch verbeterd, terwijl de laterale flexie slechts een lichte verbetering liet zien.

Tweede sessie: Vóór de behandeling gaf Susan\* aan dat haar linkerarm nog steeds pijn doet als ze iets moet pakken of haar jas moet aantrekken. Haar gezicht doet alleen pijn als ze hoest of lacht. Ze had een superstressvolle week gehad en wilde gewoon een ontspannende sessie, dus deed ik deze keer Bowenwork®-therapie. Ze zei dat ze zich trillerig, zweverig en aan de tafel gekluisterd voelde.

Derde en vierde sessie: Ik heb MSTR® toegepast op het milt-/alvleesklierlitteken, van net naast het zwaardvormig os xifoïd tot en rond de navel, tot waar het samenkomt met het dwarse keizersnedelitteken. We hebben ook wat Art of Bodywork® toegepast. Susan\* blijft vooruitgang boeken terwijl we verder werken aan deze gecompliceerde casus. We moeten nog meer littekens behandelen, zowel aan het keizersnedelitteken als aan het litteken van de hartklepreparatie, waar zich momenteel een actieve plek met ontstoken psoriasis onder de linkerborst bevindt die eerst moet genezen.

## Beloning

De grootste beloning die mij het meest raakte, was het horen van de woorden:

"Niet alleen is de pijn in mijn gezicht VERDWENEN, maar ik heb ook niet langer het gevoel van sterven van binnen." Ze zei ook dat ze gewoon niet kan geloven hoeveel deze subtiele, zachte bewegingen zo'n verschil kunnen maken.

dramatische veranderingen. Susan\* vertelde dat ze

heeft zich altijd "onstabiel en uit balans" gevoeld en dacht dat het kwam doordat ze al haar hele leven last van haar oren had. Toen, op een dag nadat ze op een plek had geparkeerd waar ze elke week parkeert en langs dezelfde stoeprand liep, beseftte ze dat ze geen moeite meer had om haar evenwicht te bewaren. Ze zei dat ze zich zo geaard en in balans voelt en niet langer worstelt met het gevoel dat ze onstabiel op haar voeten staat!

De tijd laat me niet toe om over elk geval te schrijven. We horen wel eens: "Als iets te mooi klinkt om waar te zijn, is het dat waarschijnlijk ook." Nou, MSTR®, Art of Bodywork® en Bowenwork® overtreffen die theorie, ELKE DAG!

\* Naam is gewijzigd

door Tina S. Hull, LMT - MSTR® Practitioner & Instructor Bowenwork® Specialist

## Laurels verhaal

### Littekenweefsel en onvruchtbaarheid

Een 28-jarige vriendin van mij kwam naar me toe om te vragen of de littekenweefselbehandeling die ik haar aanbood haar kon helpen. Ze had in 2017 een buitenbaarmoederlijke zwangerschap en een spoedoperatie ondergaan en had sindsdien vele traumatische miskramen in meerdere stadia doorgemaakt. Ze raadpleegde haar arts en kreeg te horen dat ze ernstige ontstekingen had als gevolg van haar herhaalde miskramen. Ze werd doorverwezen naar een laparoscopische operatie om het littekenweefsel dat zich had gevormd te verwijderen. Ze vond echter dat er een alternatieve behandelmethode moest zijn en kwam bij mij voor een littekenweefselbehandeling.

Ik sprak uitgebreid met haar over haar operatie en miskramen. Ze legde uit dat ze zich niet op haar gemak voelde bij het aanraken van haar laparoscopische littekens en dat dit een zeer onaangenaam gevoel opriep, wat ze omschreef als "vies". Na verdere beoordeling beoordeelde ze de mate van emotie die met haar littekens gepaard ging als een 8-9/10 voor de ernst – wat zou wijzen op zeer verontrustend of verontrustend. Als haar vriendin kon ik haar bijstaan in het diepe verdriet en de depressie die ze door deze verliezen had ervaren.

Tijdens de behandeling werkte ik voorzichtig rond de laparoscopische incisies en dieper richting de eileiderstreek. Zachte palpatie stelde me in staat diepere lagen bindweefsel te lokaliseren, die ik kon aanpakken. Ik behandelde ondersteunende structuren, waaronder haar middenrif en heupbuigers, om haar verdriet te verlichten.

Nadat ze van de behandeltafel was opgestaan, kreeg ze last van koude rillingen, misselijkheid en duizeligheid. Ik wikkelde haar in een warme deken en zette thee. Ik liep achteruit met haar om haar lichaam de tijd te geven om de pijn te verwerken en te re-integreren, met mij vlak achter haar voor evenwicht en ondersteuning.

Later vertelde ze me dat ze tijdens de sessie hevige gevoelens van verdriet en droefheid had ervaren. Naarmate de dag vorderde, voelde ze zich verrassend vermoeid en ondanks haar voorgeschiedenis van slapeloosheid kon ze een paar uur slapen en later die nacht weer diep slapen – iets wat voorheen vrijwel onmogelijk was.

Toen ze die eerste dag uit haar dutje ontwaakte, ging ze naar het toilet en merkte ze dat haar urine donker was en dat ze weer rillingen kreeg.

dagen vertelde ze dat ze beter kon slapen en dat ze steeds meer vrede in haar lichaam ervoer op de plaats waar ze voorheen last had van grote emotionele pijn en de onrust van verdriet en depressie.

Een paar weken later bezocht ze haar chiropractor en met een echo kon ze bevestigen dat de eileider nu open was. Binnen een maand raakte ze zwanger en kon ze haar baby met succes dragen. Haar zoontje is nu acht maanden oud.

Wat magisch om hem vast te houden, wetende wat een ongelooflijke reis zijn moeder heeft afgelegd. Dit was een van mijn eerste gevallen waarin ik MSTR®-littekenbehandeling in mijn praktijk gebruikte, en het komt nog steeds vaak in mijn gedachten op als een van de beste.

Ervaringen die ik heb opgedaan met lichaamswerk. Het illustreert de complexe multi-systeemeffecten die littekenweefsel op het lichaam kan hebben, en de grote impact die we kunnen hebben op het leven van onze cliënten wanneer we leren littekenweefsel zorgvuldig te behandelen.



Door medisch massagetherapeut Laurel Maier, LMT –  
Lynwood, Washington, VS - MSTR®-beoefenaar



## Volgende stappen...

Ik hoop dat dit kleine e-boekje u heeft laten inzien welke rol littekens kunnen spelen, niet alleen voor uw fysieke welzijn, maar ook voor uw emotionele gezondheid.

Veel mensen denken dat er weinig aan littekens gedaan kan worden. De honderden, zo niet duizenden, verhalen die ik heb gelezen, bevestigen dat dit standpunt volkomen onjuist is. Integendeel, er kan veel gedaan worden om de fysieke en mentale gevolgen van littekens te verminderen.

**Als u lid bent van het publiek** Zoekt u hulp bij de gevolgen van uw littekens, of het nu gaat om gevoelloosheid, stijfheid, pijn en bewegingsbeperking, of als u emotionele en psychologische gevolgen van littekens ervaart? Ga dan naar onze website en vind de dichtstbijzijnde gekwalificeerde MSTR®-behandelaar. (Zie pagina 3)

De MSTR®-behandeling zelf is niet invasief, pijnlijk of onaangenaam. Sommige mensen vinden een MSTR®-behandeling zelfs een ontspannende ervaring.

Vaak is er al vanaf de eerste sessie sprake van verbetering, zowel fysiek als emotioneel.

Naast littekenweefsel hebben zorgprofessionals over de hele wereld verbeteringen opgemerkt met presentaties zoals:

- Plantaire fasciitis
- Beperkingen in de schouderbeweging
- Sportblessures zoals quadriceps- en hamstringscheuren
- Axillary Web Syndrome (AWS)
- Contractuur van Dupuytren
- Ziekte van Peyronie
- Onderliggend vezelig weefsel van eerdere verwondingen waarbij de huid niet is doorboord
- Alle gebieden met dicht, vezelig weefsel



MSTR® is een veelzijdige, eenvoudige en pijnloze aanpak voor de behandeling van littekens en bindweefsel. De lage kosten van dit e-book zullen na een succesvolle behandeling ruimschoots worden terugverdiend en het zal een waardevolle investering blijken te zijn.

**Als u een professional in de gezondheidszorg bent:** MSTR is eenvoudig te integreren in uw bestaande praktijk en wordt gebruikt door professionals met uiteenlopende therapeutische achtergronden, waaronder:

- Artsen
- Oncologieverpleegkundigen
- Chiropractors
- Osteopaten
- Fysiotherapeuten
- Myofasciale beoefenaars
- Massagetherapeuten
- Pilates- en yogaleraren

Wij bieden trainingen aan in deze consequent effectieve en betrouwbare methode van littekenbehandeling.

Er worden geen crèmes, oliën of gels gebruikt. Er is geen apparatuur of gereedschap nodig.

MSTR® is volledig gebaseerd op de gevoeligheid van de handen van de behandelaar.

**MSTR® is:**

- Efficiënt
- Kosteneffectief om te leren
- Gemakkelijk te integreren in uw praktijk
- Gemakkelijk te leren en te beheersen
- Levert een hoog niveau aan positieve resultaten op

**en wij bieden...**

- Een ondersteunend kader om in te leren
- Een deskundig team van docenten die om hun werk geven. Uitstekende ondersteuning
- voor studenten en doorlopende ondersteuning voor professionals.

Onze eendaagse trainingen leren je hoe je postoperatieve littekens en verborgen, onderliggende littekens succesvol kunt behandelen. De lage prijs van dit e-book verdient zich ruimschoots terug wanneer je leert hoe je littekens effectief en succesvol kunt behandelen. Het zal ongetwijfeld de beste investering ooit zijn.

### **Over de auteur:**

Architect van MSTR® is de auteur van dit boek, Alastair McLoughlin. Zijn achtergrond in manuele therapie gaat terug tot begin jaren 80.

Alastair is Brits en woont en werkt in Hessen, Duitsland.

MSTR® wordt momenteel (medio 2022) in 10 talen in 24 landen onderwezen door een team van 25 instructeurs.

Voor meer informatie over trainingen en om onze onderzoeksrapporten te downloaden, verwijzen wij u naar pagina drie van dit boek.



Voor meer informatie kunt u de auteur mailen op:

[info@mcloughlin-scar-release.com](mailto:info@mcloughlin-scar-release.com)





# DE MENSELIJKE KANT VAN LITTEKENS

door  
Alastair McLoughlin LCSP, BTAA

*Levens ten  
goede  
veranderen*

