

Det vigtige



Af Nina H. Kluge

Spændinger, stivhed og uforklarlige smerter er nogle af de ting, som bindevævet ofte bærer ansvaret for. Men også rynker, slap hud og andre ældningstegn kan skyldes et usmidigt bindevæv. Derfor er bindevævsterapi en vigtig kompetence i forbindelse med ansigts- og kropsbehandlinger.

Bindevævet findes overalt i kroppen. Det findes i huden og ligger rundt om og ind imellem muskler, knogler, organer, kar og nerver. Det forbinder kroppen i et elastisk netværk fra top til tå. Som en slags "blødt skelet". Hvor vi har knoglerne til at holde os oprejst, holder bindevævet sammen på os. Et sundt bindevæv er glat og smidigt, så det kan få muskler, sener og organer til at glide frit ved siden af hinanden.

Om natten når vi sover, trækker bindevævet sig sammen og bliver lidt stift. Og om dagen, når vi bevæger kroppen godt igennem, bliver bindevævet mere glat og smidigt igen.

Stivhed og ømhed

Bindevævet kan ses som en markør for kroppens sundhedstilstand. Et jævnt og smidigt bindevæv forudsætter god næringsoptagelse og god udrensning af celler og væv, og det vil få kroppen til at se harmonisk ud, uden hævelser og med fin og glat overflade. Foregår udvekslingen med tilførsel og bortskaffelse ikke optimalt, vil der ske ophobninger af affaldsstoffer og væske i bindevævet.

Fagbladet Kosmetik har talt med fysio- og kropsterapeut Katrine Wennerwald, som forklarer: "Tidligere tillagde man ikke bindevævet stor værdi. Man troede, at det hvidlige væv blot var en "pose" om en muskel, men forskning viser, at vævet er smækfyldt af nerver og måske er mere følsomt end dine led og muskler. Forskning tyder også på, at spændingerne ikke sidder i musklerne, men i bindevævet. Når vi dagligt udsætter kroppen for forskellige belastninger som dårlige arbejdsstillinger og stress og samtidig ikke bevæger os nok eller strækker os ordentligt igennem, kan bindevævet begynde at klistre til nabovævet, og så kan det blive tungt og ømt at bevæge sig."

Hud og bindevæv får tilført næring med blodet. Næringspartiklerne udskilles af de mindste blodkar, kapillærerne, og overføres til cellerne via den ekstracellulære matrix (grundsubstansen). Men cellerne udskiller også affaldsstoffer, som igen via grundsubstansen overføres til kapillærerne for at blive bortskaffet med blodet, så det kan udskilles via udrensningsorganerne – herunder med sveden gennem vores største udrensningsorgan, huden.

Hvad kan vi gøre?

At holde sit bindevæv smidigt og elastisk kræver bevægelse og udstrækning af kroppen. Yoga og træning, hvor kroppen arbejdes igennem og bliver varm er godt for bindevævet. Men er bindevævet blevet fortykket og klistret, er det svært at træne væk. Her kommer bindevævsmassage ind i billedet.

bindevæv

En bindevævsterapeut kan løsne de forskellige lag fra hinanden og afspænde bindevævet, så det igen bliver smidigt og slipper spændinger og smerter. Bindevævsterapeuten ser på hele kroppen og kan alene ved kropsholdningen se, hvor "skoen trykker". Samtidig arbejder bindevævsterapeuten også med klientens vejtrækning, så gemte og ophobede spændinger kan frigøres.

Bindevævsterapeutens teknikker

Der er flere teknikker, der hører ind under arbejdet med bindevæv. Nogle er mest målrettet huden, og andre går i dybden med det muskulære bindevæv. Den klassiske ansigtsmassage hos kosmetologen arbejder med bindevævet, og især de senere års populære face fitness-behandlinger har fokus på løsning af bindevævet, da ansigtets bindevæv har stor betydning for harmonien i ansigtets udseende. Også A.L.T.-behandlinger (AnsigtsLøftningsTeknik), som er blide berøringer af ansigtets muskler, arbejder med bindevævet. Der arbejdes med muskler og bindevæv i ansigtet, øvre hals og nakke. Ved at fjerne den ophobede stress fra huden og musklerne og genskabe bedre cirkulation, får ansigtet et afslappet og harmonisk udtryk.

Bindevævsmassage af hele kroppen kan udføres på flere måder – typisk ved at terapeuten både trykker og gnider på bestemte områder men også ved lidt mere faste, knibende rulninger af huden, som får løst op for sammenklitringer i bindevævet og får øget blodcirkulationen. Også sugekop-behandlinger, LPG og Rolf-metoden er bindevævsbehandlinger.

Resultatet: efter en god bindevævsbehandling kan ansigtet se forynget ud og med mere udstråling. Og kroppen får en bedre holdning, spændinger slippes, skuldrene kommer ned på plads – for ikke at tale om det generelle velvære. What's not to like!

Du kan uddanne dig til bindevævsterapeut eksempelvis hos Akademiet for Bindevævsterapi, som drives af Marie Juel og Katrine Wennerwald. Akademiet tilbyder bl.a. en 1-årig bindevævsterapeut-uddannelse. Nye hold starter den 25. juni og 9. september. Se mere på bindevaevsterapi.dk. ■