



Fascier er den betegnelse, man bruger fælles for alle typer bindevæv med undtagelse af brusk, blodvæv og knoglevæv.

Dit knoer sladrer om din lænd

Vores bindevæv holder sammen på os. Det svøber sig rundt om vores muskler, knogler og organer, så vi tager form som de mennesker, vi er. Men bindevævet kan meget mere end det. Det har betydning for vores sundhed og velvære, hvordan vores bindevæv har det

Af Sussi Boberg Bæch

Hvad er bindevæv?

Det findes i hele kroppen. Det danner et stærkt og elastisk netværk, der 'limer' dig sammen, forbinder dine muskler og knogler til hinanden og giver form til din krop. Noget bindevæv er fint som et stærkt spindelvæv ligesom det løse bindevæv under huden. Andet er hårdt som et gummibånd, for eksempel sener og ledbånd. Bindevæv består især af fibrene kollagen og elastin, der er 'smurt' ind i en gelé-lignende masse. Netværket indeholder også celler som fedtceller og hvide blodlegemer samt nerver, blod- og lymfekår.

Ordet 'bindevæv' lyder fremmed og abstrakt for de fleste. Men måske vi skulle lære det lidt bedre at kende, for forskere har for nylig fundet ud af, at det har langt større betydning for vores sundhed og velvære, end man tidligere har troet. Hvordan vi behandler vores bindevæv, er måske afgørende for, om vi får hovedpine, ondt i lænden eller knæet.

Men hvad er egentlig det her bindevæv? Det er ligesom den hvidlige hinde, vi skærer væk, når vi pudser en svinemørbrad. Det er overalt i kroppen, og vores indre er pakket ind i et stærkt hvidligt spindelvæv. Det limer kroppens muskler og knogler sammen. Og pakker organer og muskler ind i små beskyttende lommer af bindevæv, så muskelfibrene let kan glide frem og tilbage, når vores muskler arbejder.

Det forklarer lektor i anatomi ved Københavns Universitet Vibeke Sødring Elbrønd, der er med til at arrangere den fjerde internationale kongres om bindevæv, der holdes til efteråret i USA. "Årsagen til, at vi får smerter i for eksempel ryggen, skal findes i bindevævet snarere end i muskulaturen. Hvis du for eksempel har siddet for meget ved din computer, giver det en spændt muskulatur i ryggen. Det påvirker det bindevæv, der

ligger rundt om musklen til at blive stift og spændt," siger hun.

Forskerne har nemlig fundet ud af, at der i bindevævet er celler, der kan trække sig langsomt sammen lidt ligesom muskceller og som gør, at bindevævet kan blive spændt og stift. Ifølge Vibeke Sødring Elbrønd, kan det give årsag til smerter:

"Forskningen peger på, at et spændt og stift bindevæv kan påvirke nerverne til at sende signal til hjernen om, at 'av, det her gør rigtig ondt!'. Man har fundet ud af, at bindevæv er fyldt med nerver - omkring seks gange så mange nerver som i musklerne - så det kan måske være forklaringen på nogle af de kroniske smerter, mange mennesker oplever."

TRÆN DIT BINDEVÆV YNGRE

Hvis et spændt og stift bindevæv kan være kilde til smerter, hvordan bærer vi os ad med at få et sundt, stærkt og elastisk bindevæv? Det har klinisk professor og overlæge i idrætsmedicin på Bispebjerg Hospital Michael Kjær et bud på.

"Den gode nyhed er, at det er let at gøre rigtig meget for bindevævet. Lidt har også ret, og hvert eneste skridt, du tager, er godt for dit bindevæv. Faktisk kan du gøre dit bindevæv væsentligt yngre, selv om du tidligere har været inaktiv, ved at træne moderat tre gange om ugen," vurderer han.

Træningen behøver hverken at være sveddrøppende eller at foregå hver dag. Hvis du går til stationen eller cykler til arbejde i et adstadigt tempo, har det en rigtig god virkning på bindevævet. Hårdere træning virker endnu bedre, men pointen er, at træning ved lav intensitet også virker godt. Hertil kommer, at bindevævet 'husker' din aktivitet i et par dage:

"For at holde sig stærke og elastiske, skal bindevævscellerne jævnligt trækkes i. Det sker, når vi bevæger os. Når cellerne kan mærke, at 'hov nu bliver der trukket i mig', så giver de signal til, at der skal laves nogle forstærkninger af bindevævet. Og det signal bliver ved med at virke i hvert fald i to døgn, hvor bindevævet bliver forstærket, også selv om vi er inaktive," siger Michael Kjær.

"Så for bindevævet skyld, kan man godt nøjes med at træne hver anden dag."

BØRN SKAL KLATRE I TRÆER

Det er ikke kun hvor aktive vi er som voksne, der har betydning for, hvordan vores bindevæv har det:

"Hvor aktiv du har været de første tyve år af dit liv, har stor betydning for hvor stærkt dit bindevæv er som voksen. Grundstrukturen af bindevævet bliver dannet, når man vokser. Som

barn og ung er det vigtigste at bevæge sig alsidigt. Det kan for eksempel være at klatre i træer eller at spille bold, hvor man bevæger sig på en mere varieret måde, end ved løbetræning," siger Michael Kjær.

Det betyder nu ikke, at vi bare kan læne os tilbage, hvis vi har haft en aktiv barndom med fodbold eller håndbold et par gange om ugen:

"Du kan tabe det hele på gulvet igen, hvis du som voksen er meget inaktiv. Hvis du har været inaktiv i en længere periode, så tager det tre til fire gange så lang tid at bygge bindevævet op igen. For muskler tager det to til tre gange så lang tid."

Har du ligget syg i fjorten dage derhjemme i sengen, tager det altså to aktive må-

"Hvert eneste skridt, du tager, er godt for dit bindevæv."

neder, før bindevævet er tilbage i dets oprindelige tilstand.

"Det gælder om aldrig at ligge helt stille. Hvis man har en skade, skal man prøve at blive ved med at lave det, som man kan holde til," råder Mikael Kjær.

LÆNDEN GIVER ONDT I KNÆET

Næste gang du får ondt i knæet, skal årsagen måske findes et helt andet sted, end du troede. Forskere har for nylig fundet ud af, at det bindevæv, som forbinder muskler og knogler med hinanden, hænger sammen i nogle lange baner, der kaldes bindevævslinjer. De gør, at problemer ét sted i kroppen kan give problemer et helt andet sted i kroppen.

Linjerne forbinder blandt andet nakke med fod, bryst og skulder med hånd samt mave og ryg med knæ. Hvis du kunne stikke en hånd ind i din nakke og hive op i bindevævet der, så ville du kunne mærke det hive ned langs rygsøjlen, henover ballererne, videre ned bag på låret og knæet og helt ned til hælen og foden.

Vibeke Sødring Elbrønd vurderer, at en større viden om bindevævslinjerne kan få stor betydning for, hvordan vi behandler skader i kroppen:

"Hvis du for eksempel har ondt i lænden, giver det en ubalance i kroppen. Ubalance forplanter sig langs med bindevævslinjerne, så du måske også får ondt i



VIL DU VIDE MERE?

Masser af kvinder bærer rundt på en lille pukkel ved overgangen mellem hals og rygsøjle, og mange gør det uden, at de selv ved det. Læs artiklen 'Tør du rette ryggen' på:

magasinet-sundhed.dk

”Den gode nyhed er, at det er let at gøre rigtig meget for bindevævet.”

Man taler om tre grupper bindevæv:

1. Det overfladiske løse bindevæv lige under huden.
2. Det dybereliggende bindevæv, der svøber sig rundt om nerver, blodkar, kirtler og organer, og som holder knogler og muskler sammen ved hjælp af sener, ledbånd og ledkapsler.
3. Muskelbindevævet, der indkapsler muskler og muskelfibre.



knæet. Dine muskler bliver spændte der, hvor du har ondt, og du bevæger dig anderledes på grund af smerten. Det kan påvirke bindevævet og via bindevævslinjerne give ondt et helt andet sted i kroppen. Hvis vi skal forstå hvad bindevævet betyder, skal vi kaste al den viden, vi har, op i luften og begynde at tænke på kroppen som en helhed. Med bindevævet kan vi få en ny forståelse for hvordan kroppen hænger sammen,” siger Vibeke Sødring Elbrønd.

BINDEVÆV ER HOT I YOGA

Den opfattelse af kroppens sammenhænge kan yogainstruktør, forfatter og foredragsholder Simon Krohn nikke genkendende

Gode råd til et sundt bindevæv

1. Hvert et skridt du tager tæller.
2. En gåtur kan have stor indvirkning.
3. Træning tre gange om ugen er nok.
4. Børn og unge skal være aktive.
5. Styrk dit bindevæv med gang, svømning, løb eller cykling.
6. Stimuler det dybereliggende bindevæv med yin yoga, pilates, tai chi eller fysio flow.

til. Han har 15 års erfaring med undervisning i yoga.

”Musklene kan ikke forklare det, du oplever i yoga, når du pludselig kan mærke din hånd bedre, fordi et led i skulderen er blevet justeret efter en yogaøvelse. Eller der sker noget op gennem din ryg, fordi din hofte er faldet mere på plads. Musklene er ikke forbundet til hinanden, så der må være en anden forklaring. Og her er bindevævsnetværket oplagt, fordi det forbinder forskellige dele af kroppen med hinanden,” siger Simon Krohn.

Hvis du hører til en af de mange, der dyrker yoga i Danmark, har du måske hørt din yogalærer tale om ’stræk af bindevæv’. Ifølge Simon Krohn, er det en strømning lige nu, at yogalærere tilskriver kroppens bindevæv mange af de gavnlige effekter, vi kan opleve af yogastræk:

”Bindevævet er blevet det nye ’sort’ indenfor yoga. Når en yogalærer snakker om hvordan yogaøvelser påvirker bindevævet, er det fordi vi kobler den nye viden, der er kommet om bindevæv, sammen med de erfaringer, vi har fra yogaen.”

YOGASTRÆK FREMFOR IBUPROFEN

I yogatraditionen taler man om blokeringer i kroppen. Det er, når kroppen ikke er i harmoni, fordi dele af kroppen er låst eller stivnet, måske på grund af anspændthed. Det kan være her, du tager en Ibuprofen, fordi du har ondt i ryggen, men ifølge Simon Krohn kan du også



bruge yoga til at vække de områder, som er låste. På den måde kan du løse op for blokeringerne, smerterne og det stive bindevæv.

”Mange mennesker går rundt i en konstant tilstand af anspændthed og har svært ved at falde til ro, fordi vi er ’på’ hele tiden. Her oplever jeg, at yogaens teknikker giver os en måde at nulstille systemet på og hjælper os med at give slip på den opbyggede anspændthed, som kan sætte sig rundt omkring i kroppen. Det virker helende på kroppen,” siger han.

Det er især passive stræk, hvor du sidder i længere tid og ’smelter’ ind i stillingen, der går ind og får fat i bindevævet. Særligt formen Yin Yoga, hvor du typisk bliver tre til fem minutter i hver stilling, menes at give et elastisk og blødgjort bindevæv og nå ind til det bindevæv, der ikke nås ved muskeltræning.

Andre former for bindevævstræning er pilates, tai chi og fysio flow. Fysio flow er den nyeste i klassen og bygger på dynamiske stræk, der menes at stimulere bindevævet særligt godt. ●