

De Melt methode

De **MELT** methode

Een baanbrekend systeem voor zelfbehandeling
om – in slechts enkele minuten per dag – chronische pijn
te verminderen en een grote mate van ontspanning
teweeg te brengen

Sue Hitzmann

In samenwerking met Debbie Karch



samsara

Dit boek bevat adviezen en informatie over gezondheidszorg. Het is niet bedoeld om medisch advies te vervangen maar als aanvulling op de reguliere zorg van je dokter. Het is aan te raden om je arts te consulteren voor je je overgeeft aan een medisch traject of behandeling. Alle moeite is genomen om de correctheid te verzekeren van de informatie in dit boek op het moment van verschijnen. Uitgever noch schrijver aanvaarden aansprakelijkheid voor welk medisch gevolg dat het effect zou kunnen zijn van het toepassen van de methodieken uit dit boek.

Producten, afbeeldingen, handelsmerken, en de handelsnamen die in dit boek worden gebruikt als beschrijving om de lezer te informeren zijn het eigendom van derden. Goedkeuring door de eigenaren van dergelijke producten en handelsnamen wordt niet geïmpliceerd door het gebruik van dergelijke producten, afbeeldingen en handelsmerken in dit boek.

The Melt Method. Copyright © 2013 by Susan Hitzmann.

© 2018, Nederlandse vertaling, uitgeverij Samsara, Amsterdam

Vertaald uit het Engels door Rob Beenker

Oorspronkelijke titel: *The Melt Method*, verschenen bij Harper Collins Publishers, USA

Fotografie: Brian Leighton

Tekeningen: Gene Clark

Vormgeving omslag en binnenwerk: Erik Thé, erikthedesign.com

ISBN 978 94 9141 186 1

NUR 861

Niets uit dit boek mag worden gebruikt of op welke wijze dan ook worden gereproduceerd zonder uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van Samsara uitgevers, Amsterdam.

Inhoud

	Voorwoord bij de Nederlandse uitgave	7
	Introductie	9
	Voorwoord	13
	Inleiding	17
Deel 1	1 Wat is nu echt de oorzaak van pijn?	25
	2 De kracht van bindweefsel	37
	3 De ontbrekende schakel	49
Deel 2	4 Een hands-off lichaamswerker worden	59
	5 Verbinden	65
	6 Herbalanceren	83
	7 Rehydreren	103
	8 Losmaken	127
	9 De behandeling van handen en voeten	137
Deel 3	10 Aan de slag met de MELT methode	153
	11 Rehydrateer je bovenlichaam en je onderlichaam	179
	12 De nek en onderrug vrijmaken	217
Deel 4	13 MELT routekaarten	231
	14 MELT als aanvullende zelfzorg	271
	Conclusie	295
	Wetenschappelijk onderzoek	
	naar de effecten van de MELT methode	297
	Aanbevolen literatuur	301
	Woord van dank	306
	Index	308

Voorwoord bij de Nederlandse uitgave

Met deze vertaling van de Amerikaanse bestseller die je leert van je pijn af te komen en gezond en fit oud te worden, komt de MELT methode nu ook in Nederland en België binnen handbereik. MELT leert je hoe je in maar tien minuten per dag kunt werken aan lekker in je vel te zitten, goed te slapen en je goede humeur terug te krijgen.

Het vorige Amerikaanse boek over pijnbestrijding dat in Nederland een enorm succes was, en nog steeds is, gaat uit van spierknopen als pijnoorzaak: het *Handboek Triggerpoint-therapie* van Clair Davies. Dat leert je hoe je met zelfmassage van je pijn afkomt.

Het nadeel van dat boek was dat het soms best lastig was om die triggerpoints, spierknopen, te vinden en te behandelen. De MELT methode is een stuk eenvoudiger en werkelijk voor iedereen toegankelijk, ook al heb je weinig of geen anatomische kennis!

Sue's boek, dit boek, gaat over een andere oorzaak van je klachten, namelijk een die zich bevindt in het grootste orgaan van ons lichaam. Bij het grote publiek is het nog onbekend. Dat orgaan heet de fascia, ofwel het bindweefselstelsel. Zoals het woord al zegt, verbindt het weefsel van dit systeem alles in het lichaam. Het loopt dan ook zonder overgang van direct onder de huid tot op het bot. In dat systeem liggen alle organen ingebed, maar ook de bloedvaten, spieren, zenuwen en lymfevaten.

De oorzaak van je pijn en andere klachten zijn de onvermijdelijke herhalingen in je dagelijks leven, of je nu voetballer bent, op kantoor zit of ander werk doet. Al die herhaalde houdingen en bewegingen zorgen namelijk voor een ophoping van vastgezette spanning en ze dehydreren ons bindweefsel. Daarmee verliest het zijn ondersteunende en veerkrachtige kwaliteiten. Het gevolg is dat je niet alleen steeds minder veerkrachtig loopt, in elkaar zakt en last krijgt van pijnen en pijnlijke die steeds langer gaan duren en erger worden. Je lichaam verliest bovendien zijn neurologische en metabole efficiency, waardoor je je steeds vermoeider en humeuriger voelt en de verouderingsprocessen in je lijf steeds sneller gaan.

Voor een fascia die niet meer de veerkrachtige bedding is waarin onze organen en zenuwstelsel goed gedijen, biedt de MELT methode een heel toegankelijke manier om die opgehoopte spanning los te maken door goed voor ons bindweefsel te gaan zorgen, het te rehydreren en de veerkracht te behouden en zelfs te verbeteren, waardoor ons hele lichaam weer goed gaat functioneren.

Dit boek wordt nu al ondersteund door videoclips en gecertificeerde MELT instructeurs in Nederland en België. Het is onderbouwd met een lange lijst recent wetenschappelijk onderzoek. Als je al aan sport of yoga doet om gezond te blijven, zal deze methode je daarbij zeker helpen en je plezier erin vergroten. Klinkt dat bijna te mooi om waar te zijn?

Als jarenlange student oosterse geneeswijzen, triggerpointcoach, yogadocent en masseur herken ik de methodieken die worden aangeboden, en word ik blij van wat ik er zelf mee heb ervaren: in mijn schaatstraining merkte ik bijvoorbeeld dat ik mijn techniek langer volhield en met minder inspanning, waardoor ik langer en harder kan schaatsen!

Doe de oefeningen uit dit boek en begin met simpelweg je eigen handen te verzorgen met het kleine zachte balletje dat daarvoor bedoeld is. En verbaas je over het effect dat je al direct na je eerste kennismaking met de MELT methode zult meemaken!

— Rob Beenker
vertaler Handboek Triggerpoint-therapie
oprichter Opleiding Triggerpointcoach

Introductie

Ik kan bijna niet geloven dat ik de introductie schrijf voor de paperback-uitgave van *The MELT Method*. Er is al zoveel gebeurd sinds het boek in januari 2013 voor het eerst in de boekwinkels verscheen.

Dankzij de steun van een geweldige community is het boek een *New York Times* bestseller geworden en al in negen talen vertaald. Er zijn nu al meer dan duizend MELT instructeurs in vijftien landen over de hele wereld en honderdduizenden mensen hebben al baat gehad bij MELT. En dan te bedenken dat ik tien jaar geleden in mijn eentje individuele mensen in mijn praktijk ontving. Ik heb nu al de kans gehad over MELT te vertellen bij Dr. Oz, Rachael Ray, Good Morning America, Marilyn Denis, Nightline, en Home and Family, in gedrukte media als de *New York Times* en de *Los Angeles Times*, en talloze andere media. Dat alles bracht me in verrukking.

Nadat ik in de Dr. Oz show werd gepresenteerd als ‘de vrouw die je pijn doet wegsMELTen’, vertrok ik voor een promotietour van mijn boek die een jaar lang duurde en waarin ik dertig steden bezocht, waarin ik ruim honderd workshops gaf in de VS en Canada. Ik gaf les aan mensen in alle leeftijdscategorieën en van alle gezondheidsniveaus. Er kwamen mannen en vrouwen, variërend van jonge atleten en geblesseerde yogadocenten tot een 94 jaar oude dame in een rolstoel wier kleindochter dacht dat MELT iets zou kunnen verbeteren aan de artritis in haar handen. Er kwamen mensen met ernstige diabetes, neuropathie, kanker en verlamme pijn in de rug. Sommigen strompelden naar binnen op krukken of met rollators, anderen hadden kunstledematen of misten hun vingers. Ik kon mijn ogen bijna niet geloven toen ik iemand zag binnenkomen die een zuurstoffles achter zich aan sleepte en nog iemand anders die met een infuus in de arm liep. Sommige mensen reden meer dan drie uur om aan een workshop te kunnen meedoen en velen hadden al jaren last van chronische pijn. Alles bij elkaar heb ik duizenden mensen met MELT geholpen.

Ik deelde met hen mijn geheim over hoe je op elke leeftijd pijnvrij kunt leven. Ik vertelde ze dat er een oplossing is, een *missing link* in hun lichaam, en dat ze ter plekke het verschil in hun lichaam zouden ervaren. En dat gebeurde ook.

Door die promotietour werd ik me van twee dingen bewust: het eerste was dat iedereen, hoe oud, hoe (on)gezond, en in wat voor conditie ook, baat kan hebben bij MELT. Iedereen die aan een workshop meedeed ervoer positieve veranderingen. Zelfs mensen die dachten dat ze alles al hadden geprobeerd voelden zich na afloop beter dan toen ze binnen kwamen. MELT gaf hoop en bood hulp.

Het tweede waarvan ik me bewust werd, was dat het tijd werd om een nieuwe roller te ontwikkelen, speciaal voor de technieken van de MELT methode. Dus ontwikkelde ik de MELT Soft Roller. Ik verkleinde de omtrek van de roller naar 12,5 centimeter, 2,5 centimeter minder dan we tot dan gebruikten. Perfect geschikt voor MELT en anders dan al het andere wat al verkrijgbaar was.

Het is verbijsterend hoe door een reductie in omvang van maar tweeënhalve centimeter zoveel meer mensen de voordelen van MELT kunnen beleven. De nieuwe roller helpt mensen van allerlei soorten en maten, lengten en gewichten, zonder dat ze extra props nodig hebben.

Ik wilde ook een zachtere roller die mijn eigen zachte, hands-on werk zou nabootsen. Dit is de eerste roller die is ontwikkeld met *memory foam* en zijn unieke structuur geeft het bindweefsel de tijd om zich aan te passen tijdens het doen van de oefeningen. Dat zorgt voor snellere verbeteringen dan de roller die we voorheen gebruikten.

Toen ik er toch mee bezig was, ontwikkelde ik meteen de zachte halve roller. De MELT Soft Half Roller is gemaakt van hetzelfde materiaal, maar deze heeft een platte kant om mensen te helpen die het moeilijk vinden op de roller te komen of die meer stabiliteit nodig hebben. Het is een aanwinst voor mensen met aandoeningen aan de wervelkolom, Parkinson en andere neurologische ziekten, of die zwanger zijn. Als je wilt weten hoe je MELT kunt gebruiken bij deze en andere ongemakken, verwijst ik je naar hoofdstuk 14, waarin je de herziene plannen voor aanvullende zelfzorg vindt.

De MELT methode blijft zich ontwikkelen en aanpassen, en deze paperback-uitgave bevat de meest recente ontwikkelingen binnen de methode. Met de kleinere roller doe je alle oefeningen net iets anders om het beste effect te verkrijgen. In dit boek zijn alle foto's opnieuw genomen en alle instructies opnieuw geschreven.

Naast de veranderingen in de paperback-uitgave, ben ik enorm blij dat ik wetenschappelijk onderzoek met je kan delen dat de effectiviteit van de MELT methode aantoonde. Op pagina 297 kun je over het onderzoek lezen. De titel ervan is: Het effect van de MELT methode op het bindweefsel in de onderrug (*Effect of the MELT Method on the Thoracolumbar Connective Tissue*). Het werd uitgevoerd in samenwerking met het New Jersey Institute of Technology (NJIT) en werd geleid door een doctoraalstudent biomedische technologie, Faria Sanjana, die werd begeleid door Thomas Findley, Ph.D., en Hans Chaudhry, Ph.D. Het onderzoek werd in 2015 gepresenteerd op het 'Fascia Research Congress' in Washington DC, en ook op de 'Fascia and Oncology Summit' aan de Universiteit van Harvard.

Het doel van het onderzoek was te bepalen wat het effect was van MELT op mensen met chronische pijn in de onderrug en de veranderingen te bestuderen die MELT teweegbracht in het bindweefsel. Uit het onderzoek bleek dat MELT chronische pijn in de onderrug vermindert,

lenigheid vergroot, en echte veranderingen in het bindweefsel teweegbrengt, zowel onmiddellijk als na vier weken. Bij de controlegroep, die niet aan MELT deed, werden geen verbeteringen gevonden.

Wat zo overtuigend is, is dat de veranderingen door de deelnemers zelf werden bereikt, met alleen de MELT hulpmiddelen, het boek en de dvd. Wat nog belangrijker is, is dat je bij MELT geen enkele techniek rechtstreeks op de onderrug uitvoert, en dat toch belangrijke veranderingen plaatsvinden in het weefsel in de onderrug, pijnervaring, stijfheid en lenigheid. Dat is het geheim van MELT.

Ik ben zo opgetogen dat er nu wetenschappelijke ondersteuning is voor de resultaten die ik nu al meer dan tien jaar in mijn praktijk bereik. MELT is een bewezen methode voor zelfhulp voor mensen met chronische pijn, zodat ze zich beter kunnen voelen zonder medicatie of chirurgisch ingrijpen.

Je kunt het zelfbehandelplan voor chronische lage rugpijn zelf uitproberen. Je vindt het op pagina 277.

De Melt methode heeft heel veel mensen van hun pijn afgeholpen, en nu is de beurt aan jou. Ik ben zo blij dat ik deze nieuwe en herziene uitgave van *De Melt methode* met je kan delen. Mijn reis duurt voort en het is me een genoegen om je als reisgenoot te hebben!

Voorwoord

Met de MELT methode introduceert Sue Hitzmann de allernieuwste informatie en vernieuwende technieken die iedereen kan gebruiken om pijnvrij te worden en te blijven. MELT stelt ook professionals in de fitnessbranche en therapeutische beroepen in staat om hun cliënten middelen aan te bieden die een proactieve zelfzorg stimuleren. Naar mijn inzicht is dit de kern van Sue's bijdrage aan het groeiende aantal onderzoekers dat tegenwoordig de menselijke fascia bestudeert. Dit uitzonderlijk belangrijke aspect van de menselijke anatomie is lang onderbelicht gebleven. Sue is al jaren bezig deze belangrijke informatie te combineren met handige hulpmiddelen die iedereen kan gebruiken om zijn eigen lichaam op een nieuwe manier te verzorgen. Ik bewonder elke oefenmethode die mensen helpt zichzelf te helpen. En dat is precies wat de MELT methode doet.

Het afgelopen decennium heb ik meegemaakt hoe Sue de MELT methode ontwikkelde. Sue is heel volhardend in haar zoektocht naar kennis en is bereid om haar mening in het licht van nieuwe informatie telkens opnieuw te herzien. Ze is ook onvermoeibaar in haar streven complexe wetenschappelijke informatie te begrijpen, om het vervolgens te transformeren tot iets wat eenvoudig en toegankelijk is. Sue besteedt aandacht aan alle lagen van het lichaam, niet alleen die waarover al eerder is geschreven. Ze leert je hoe je het lichaam waar je in leeft kunt verzorgen, in tegenstelling tot het ideale bodybuilderslijf waarop de fitnessscholen zich lijken te richten. Er is zoveel meer in ons lichaam dan alleen spieren en Sue's inspanningen betekenen een grote stap voorwaarts in ons begrip van het hele lichaam.

Er zijn maar weinig mensen die zich in de anatomische snijzaal bij me aansluiten. Het zijn mensen die bereid zijn zichzelf en hun studiekennis ver uit te strekken boven wat zij tijdens hun studie hebben geleerd. Toen Sue zich de eerste keer bij me in het laboratorium meldde, was ze een bekende persoonlijkheid in de fitnesswereld, maar ook al een begenadigd therapeut. Ze was een bovengemiddelde deelnemer onder de voorlopers uit de fitnessbranche. Er zijn van die mensen waarvan je meteen weet dat je ze nooit zult vergeten, als je ze eenmaal hebt ontmoet. Sue was zo iemand. Tot mijn grote genoegen had ik het voorrecht haar te leren kennen sinds die allereerste cursus waar ze destijds aan meedeed. Wat ik me van haar herinner die eerste week

die we samen in het lab doorbrachten, was dat ze peper in haar kont had! Haar heldere ogen en intense nieuwsgierigheid toonden haar betrokkenheid bij de ervaring, evenals haar tastbare enthousiasme over haar ontdekkingen. Deze dame had karrenvrachten energie voor haar werk, een sprankelende persoonlijkheid en een oprecht enthousiasme voor het proces waar we mee bezig waren. Ze sprak met me alsof ze op het punt stond een grote ontdekking te doen. Ze was overduidelijk ook gezegend met de gedrevenheid die je nodig hebt om een complex onderzoek tot het eind toe te volbrengen.

De eerste keer dat ik meemaakte hoe Sue de MELT boodschap met een groep deelde was op een grote fitnessconferentie in New York. Toen ik haar hoorde lesgeven groeide mijn respect voor haar methode. Ze leerde ons systematisch onze houding zelf te beoordelen, ons lichaamsbewustzijn te ontwikkelen en ons bewustzijn van ons fasciasysteem te vergroten en ook hoe dat systeem verband houdt met wat we voelen. Toen demonstreerde ze uitvoerbare technieken met kleine balletjes en zachte foamrollers, zodat we op zachte en effectieve wijze veranderingen ten goede konden initiëren. Ze legde grote nadruk op de zachtheid die nodig is om positieve veranderingen in ons lichaam te bewerken, waarmee ze decennia van de ingeslepen mantra 'pijn is fijn' overboord kieperde. Hiermee alleen al bewijst zij ons een grote dienst.

Enkele jaren terug ging ik uit wandelen met mijn zoon, die toen twaalf was. We waren nog geen honderd meter onderweg toen hij klaagde over pijn in zijn voet en enkel. We gingen terug naar huis en ik vertelde mijn zoon, met Sue in gedachten, dat ik vrij zeker was dat ik hem kon helpen. Ik ben geschoold in meerdere therapeutische massagetechnieken, en ik kon hem zeker hebben geholpen met een sessie manuele therapie. Deze keer wilde ik hem echter leren hoe hij ook voor zichzelf kon zorgen. Ik stopte Sue's dvd over de behandeling van handen en voeten in de speler, gaf hem de balletjes en liet hem zijn gang gaan. Ik keek een paar keer om de hoek en zag hoe hij Sue's duidelijke instructies opvolgde. Daarna vroeg ik hem hoe het hem was bevallen en opgetogen vertelde hij dat zijn pijn was verdwenen. Wat mij het meest ontroerde was niet dat hij pijnvrij was, maar dat hij had geleerd om het zelf voor elkaar te krijgen.

Nog iets wat ik geweldig vind aan Sue's werk, is dat zij doorheeft dat het lichaam geen machine is en dat gezondheid meer vergt dan simpelweg mechanische problemen oplossen. Ons lichaam heeft ultra-verfijnde chemische, elektrische en energetische communicatiesystemen die eveneens moeten worden ondersteund. Als we deze communicatiekanalen openen, herstellen we een basiservaring die goed voelt.

Sue's methode bewaart altijd een gezond respect voor de eigen stem van het lichaam. Ze heeft veel liever dat we goede gevoelens influisteren voor de delicate, vloeibare weefsels van ons lichaam, in plaats van ze toe te schreeuwen met nog meer pijnprikkelingen. Gebaseerd op mijn eigen tientallen jaren van studie naar het menselijk lichaam is dat een opstelling waarin ik mij volledig kan vinden. De intelligentie van het lichaam verdient ons allerdiepste medeleven. Ons lichaam is niet de vijand als we pijn hebben. Ons lijf staat aan onze kant. Sue's methode sluit zich aan bij dat feit en haalt, in ons eigen belang, het maximale uit de wijsheid en subtiele communicatiesystemen van het lichaam.

De diepte van Sue's MELT methode stamt grotendeels van het feit dat deze haar basis heeft in haar eigen persoonlijke ervaring met zelfgenezing. Sue is een enthousiaste onderzoeker van haar eigen lichaam, waar ze heel goed naar luistert. Het belang van haar werk steunt op nauwlettende aandacht voor de behoefte van het lichaam en zijn ware structuur, anatomie en fysiologie. Baanbrekende nieuwe wetenschap vertalen naar een veilige, praktische, universeel toegankelijke toepassing is geen geringe taak, maar met de MELT methode is dat precies wat Sue voor elkaar heeft gekregen.

— Gil Hedley, Ph.D., ontwikkelaar van *Integral Anatomy*

