

# De bloedvaten gezond masseren met Quadrivas

J. Rosier\*

**Een massagetherapie die de conditie van de bloedvaten verbetert. Dat lipoedeem, een abnormale vetafzetting aan de benen en op de heupen, kan genezen. En die nauwelijks bekend is. Wat is dat voor therapie?**

## Aanleiding

Na de bevalling van haar tweede kind kreeg Alyna Eekema last van opgezwollen, rusteloze benen. Ook kwam ze niet meer terug op haar oude gewicht, ondanks veel sporten en een dieet. In die tijd woonde ze in Vietnam. Via via hoorde ze over een massagetherapeute die haar zou kunnen helpen. En inderdaad: 'Ik kreeg mijn oude lijf weer terug, mijn oedeem was weg, het vet was geslonken, ik voelde me weer prima.' Terug in Nederland ging ze op zoek naar een vergelijkbare behandeling maar vond die niet. Ze vroeg de Vietnamese therapeut om naar Nederland te komen om haar de massagetechniek te leren. Sindsdien heeft Alyna Eekema meer dan vijfhonderd vrouwen behandeld. Meer dan de helft van haar cliënten zijn vrouwen met lipoedeem, een chronische vetophoping in de benen, heupen en billen, die volgens medische inzichten niet te genezen is (kader). 'Ik ben nu twaalf jaar therapeut en zie nu de langetermijneffecten van deze massage. Cliënten met lipoedeem komen na behandeling een paar keer per jaar nog voor een onderhoudsbehandeling omdat ze bang zijn dat het terugkomt. Maar het komt niet terug. Wat ik bij patiënten voel, is dat het onderliggende probleem bij lipoedeem ligt in de conditie van de vaten. Die zijn gefibroseerd en worden keihard, als telefoonkabels. Ze knikken, krijgen een grillig karakter en er ontstaan vetpropen rond deze zieke vaten. Je kunt je voorstellen dat de stofwisseling in zo'n gebied vermindert. Daardoor komt er steeds meer vetafzetting. De spieren eronder atrofiëren, mensen bewegen moeilijker en kunnen minder goed lopen. Zo ontstaat een neerwaartse spiraal en het lipoedeem wordt erger. Ik zorg ervoor dat de vaten weer gezond worden, dat de doorbloeding wordt hersteld, dat het metabolisme in de spieren omhoog gaat zodat ze het vet weer gaan verbranden.'

## Vaatwanden

Daar draait het om in de therapie: vaatwanden weer gezond krijgen en de bloedcirculatie bevorderen. 'De Vietnamese therapeut heeft deze therapie vanuit haar eigen gedrevenheid doorontwikkeld. Zelf heeft ze het ooit geleerd van een Franse arts die het toepaste in een ziekenhuis om patiënten voor te bereiden op een operatie en het herstel daarna te bevorderen. Maar het is een

therapie die verder nergens wordt toegepast, ook in Vietnam is het onbekend. We hebben geprobeerd de bronnen te vinden, maar niets gevonden.'

Eekema behandelt naast vrouwen met lipoedeem ook vrouwen met overgewicht, maar met name vrouwen met veneuze en arteriële vaatproblematiek, spataderen of lymfoedeem. 'Spataderen krijg ik niet helemaal gezond, maar wel in zo'n conditie dat vrouwen ze niet meer laten wegsputten of laseren. Primair lymfoedeem, door een probleem in het lymfvaatstelsel, krijg ik ook niet helemaal goed, maar de therapie geeft wel veel verlichting. Secundair lymfoedeem, dus door een ongeluk of een operatie, krijg ik helemaal weg. Een vrouw die na een knieoperatie enorm veel vocht in haar nieuwe knie had waardoor ze niet kon lopen, kreeg er een ontsteking bij. Ze ging steeds terug naar de chirurg, zonder resultaat. Of ik er iets mee kon, vroeg ze me. Ik heb haar twee keer behandeld, toen was het oedeem helemaal weg. Ook als diabetes type 2 wordt geconstateerd moet je eigenlijk als de wiedeweerga gemasseerd worden, want dan houd je vasculaire problemen buiten de deur. Ik heb drie patiënten met diabetes mellitus behandeld maar daar ben ik nooit mee naar buiten gekomen. Anders krijg ik nog meer cliënten. Zoveel kan ik niet behandelen, ik zit al vol.'

## Geen belangstelling

Eekema probeert artsen wel eens te interesseren. 'Soms zie ik een beetje belangstelling, maar ze doen er niets mee. Vaatchirurgen zitten vaak ook aan het einde van het traject terwijl ik meer aan het begin zit.' En de vereniging van lipoedeempatiënten? 'Ik heb ze uitgenodigd om langs te komen, maar nooit iets van ze gehoord. Ik snap het ook wel: het is een patiëntengroep die al zo lang met de aandoening rondloopt terwijl er niets tegen hielp. En dan is er opeens iemand die roept dat het wel behandeld kan worden.'

Eekema heeft haar behandeling de naam 'Quadrivastherapie' gegeven. Quadrivas betekent kruispunt of viersprong. 'Ik zorg dat de vier systemen die het lichaam gezond houden weer optimaal gaan samenwerken om zo het

herstellend vermogen van het lichaam aan te spreken. Hierbij gaat het om het vasculaire, neurologische, lymfatische en biomechanische systeem. Maar het vasculaire systeem is het belangrijkste waar de behandeling op werkt.'

'Veel mensen vragen me: waar lijkt het op? Op bindweefselmassage, lypossage, oedeemtherapie, lymfedrainage? Maar dat staat allemaal niet in vergelijking. Ik jaag de spieren aan waardoor het rustmetabolisme omhoog gaat. Daarmee breng je de vetverbranding weer op gang. Sporters bereiken dat door training. Bij een grotere spiermassa is het rustmetabolisme hoger, dat is nodig om de spieren zo te houden. Ik bereik het door snel repeterende grepen en diep in de spieren te werken. Die spieren worden daardoor iets groter, worden weer wakker en hun werking verbetert. Doordat je de doorbloeding weer optimaal maakt wordt de verbranding in die spier ook beter en nemen ze weer vet op. Vaak denken mensen dat ik het vet wegmasseer, maar dat kan niet. Ik zorg dat gestagneerde processen worden omgekeerd en weer gaan lopen zoals het hoort.'

## Wetenschap

Quadrivastherapie is niet wetenschappelijk onderzocht. Eekema geeft grif toe dat er dus ook geen wetenschappelijk bewijs is. 'Maar ik zie wat het de cliënten doet. Als een arts denkt dat wat ik doe onmogelijk is, dan zeg ik: kom maar op. Laat maar voor en na de behandeling een MRI-scan maken. Daar ben ik ook heel nieuwsgierig naar. Maar ik weet hoe vet voelt, ik weet hoe gezonde en ongezonde bloedvaten voelen, ik weet hoe ik dat systeem kan aanjagen. En de cliënten voelen ook dat het klopt wat ik doe. Ze voelen resultaat, al na de eerste keer. Er zijn mensen die strompelend binnenkomen vanaf de tramhalte, en later vertellen dat ze na die eerste behandeling fluitend terugliepen. Ik heb het zelf ook gevoeld toen ik voor het eerst in Vietnam werd gemasseerd.'

## Dertig tot zestig behandelingen

Quadrivastherapie wordt niet vergoed door zorgverzekeraars. Patiënten betalen per behandeling tussen de 120 en 220 euro. Voor lipoedeem zijn dertig tot zestig behandelingen nodig. Bij slechte vaten, of na een zwangerschap of bij lymfoedeem kunnen tien tot twintig behandelingen voldoende zijn. Eekema vergelijkt het met de kosten voor de speciale liposuctie die bij ernstig lipoedeem wordt toegepast. Die moeten patiënten ook zelf betalen en dat kan oplopen tot rond de 20.000 euro. 'Ik heb cliënten hier die liposuctie hebben gehad. Bij liposuctie wordt het vet wel weggehaald, maar de bloedvaten zijn nog steeds in slechte conditie. Die worden niet vanzelf goed. Daar moet manipulatie tegenaan, anders komt de vetafzetting weer terug doordat het metabolisme niet hersteld is.'

## Lipoedeem



Lipoedeem komt in verschillende stadia voor, van licht (stadium 1) tot ernstig (stadium 3).

Lipoedeem is een abnormale toename van onderhuids vetweefsel in de benen, heupen en billen, en soms ook de armen. De benen kunnen gevoelig zijn, er ontstaan ook snel blauwe plekken. Als de aandoening zich uitbreidt kan de gevoeligheid verergeren tot hevige pijn en vermindert de mobiliteit. Lipoedeem komt vrijwel uitsluitend bij vrouwen voor en begint meestal tijdens of kort na de puberteit. Dieet en sporten hebben nauwelijks effect. Hoe lipoedeem ontstaat is niet bekend. Volgens de richtlijn van de Nederlandse Vereniging van Dermatologie en Venerologie ([richtlijnen-database.nl](http://richtlijnen-database.nl)) is lipoedeem niet te genezen en moet de behandeling gericht zijn op onder meer een gezonde leefstijl, stimuleren van de vaat-/lymfopomp in de benen met elastische steunkousen en zo nodig psychische begeleiding. In ernstige gevallen kan een speciaal type liposuctie, aangeboden in gespecialiseerde centra, de klachten verminderen. Meestal zijn meerdere liposuctie-sessies nodig. Zorgverzekeraars vergoeden dit niet. Alyna Eekema claimt dat met Quadrivastherapie lipoedeem wel te genezen is.

Eekema heeft contact gezocht met de zorgverzekeraars. 'Maar we zijn te klein. Het kan pas vergoed worden als we meer mensen hebben die het doen. Maar eigenlijk wil ik bij de zorgverzekeraars wegblijven. Ik hoor van fysiotherapeuten hoe een groot deel van hun behandeltijd wordt opgeslokt doordat ze bezig zijn met rapporteren voor de zorgverzekeraars. We zijn daarom bezig onze techniek de wereld in te krijgen zonder zorgverzekeraars'.

## Opleiding

Eekema heeft tot nu toe twee mensen opgeleid tot Quadrivastherapeut. 'Omdat de vraag naar de therapie groot is, zoek ik gemotiveerde mensen die dit ook willen gaan doen.'



Het resultaat bij iemand met lipoedeem stadium 2 na twintig behandelingen. Ze heeft nog tien behandelingen te gaan. Het eindresultaat zal zichtbaar zijn over een jaar. Dan heeft het zelfherstellend vermogen van het lichaam de lipoedeem genezen.

Bij voorkeur tussen de 25 en 35 jaar oud omdat het fysiek intensief is om te leren en omdat ik therapeuten wil die het lang kunnen blijven doen.' De opleiding duurt drie jaar, met wekelijks een trainingsdag. Daarnaast moet er thuis veel geoefend worden. Je moet onder meer leren 'inleunen'. Eekema: 'Dat woord bestaat niet in het Nederlands, maar ik bedoel ermee dat je je lichaamsgewicht mee laat werken in het geven van de therapie. Je masseert tot op het bot. Je gebruikt het bot als uitdrukpunt, om het weefsel klem te zetten. Die techniek leren beheersen kost jaren.' Zelf heeft Eekema het in vijf jaar geleerd van haar Vietnamese lerares. 'Jaren achtereen is ze elk jaar bij me geweest en behandelden we zes weken lang samen cliënten, 24/7 zeiden we wel eens tegen elkaar, want het ging die zes weken alleen maar over de therapie. Zo heeft ze mij dat vak geleerd.'

### Voorlichting en preventie

Eekema zit vol verdere plannen. 'Ik wil dat er meer voorlichting komt zodat vrouwen zich eerder laten behandelen. Daar wil ik zelf ook voor de bres op, maar dat kan pas als er meer therapeuten zijn. Als je lipoedeem al laat behandelen als je jong bent, kom je nooit in een ernstiger stadium terecht. Laten we lipoedeempatiënten voorlichting geven en moeders die het zelf hebben en dochters bij wie die klachten al beginnen. Ook huisartsen moeten hierover voorlichting krijgen, zodat als ze dit soort klachten constateren bij een jonge vrouw of na een zwangerschap, ze doorverwijzen naar een Quadrivastherapeut. Helaas krijgt preventie weinig aandacht in de Nederlandse gezondheids-

zorg. We doen niet eerder iets dan wanneer iemand ziek is. Mijn ambitie is dat er voorzorgklinieken komen voor mensen met dit soort problemen. Ook voor diabetes 2 is deze voorzorg belangrijk. En voor mensen die voor een nieuwe heup of nieuwe knie worden geopereerd. Geef ze van te voren Quadrivastherapie zodat de doorbloeding prima is en ook als nazorg om problemen te voorkomen. Ik zie zoveel vrouwen die worstelen met vaatproblemen, het is tijd, dat daar wat aan gedaan wordt. We ontdekken de laatste jaren dat ziekten en de behandeling ervan bij mannen en vrouwen heel verschillend kunnen zijn. Ik zeg wel eens: als lipoedeem een mannenprobleem was, zou er al lang een behandeling voor zijn geweest.'

Kijk voor meer informatie op [www.quadrivas.nl](http://www.quadrivas.nl)

*\* Joop Rosier, freelance journalist*