

Je lijf schreeuwt al jaren om hulp maar je hoort het niet: gerichte bewegingseducatie voor tandartsen

Het begint onschuldig: een stijfheid die er 's ochtends is maar na een uur wel wegtrekt; een licht geknaag in je nek aan het einde van een lange dag. Je denkt: dat hoort erbij. Iedereen ervaart dit toch? Je slikt het gevoel door en gaat verder. Want elke dag zit er een volle agenda op je te wachten en patiënten die op jou rekenen.

Pascale Braes

Maar laten we even een gewone dinsdag bekijken. Je begint om 8.00 uur. Je eerste patiënt is op tijd, de tweede niet. Die vertraging is hun probleem, maar ze wordt wel jouw probleem. Jij voelt de irritatie al in je schouders kruipen. Je zegt niks. Je past je planning aan. Je gaat gewoon door.



Om 10.00 uur zit je gebogen over een wortelkanaal-behandeling. Twintig minuten, dertig minuten, veertig minuten in exact dezelfde houding. Je nek hangt schuin, je schouder trek je op. Je merkt het nauwelijks want je bent te gefocust op wat er in die mond gebeurt. Concentratie primeert. Je lichaam wacht. Het heeft immers geleerd te wachten.

Om 14.00 uur zit er een angstige patiënt in je stoel. Je voelt de stress van die patiënt, letterlijk. Je adem wordt oppervlakkig, je kaken verkrampen, je vingers knijpen harder dan nodig om de boor. Je werkt met verbeten aandacht, efficiënt, professioneel. Je bent goed in je job. Wat er onder tusschen in je lichaam gebeurt, negeer je. Dat doe je al jaren.

Om 16.00 uur heb je een no-show. Even ademhalen? Nee, eerst moet die frustratie eruit. Dan overloop je de administratie. Je zit onderuitgezakt achter je scherm, schouders naar voren, kin richting beeldscherm. Nog twintig minuten zo. Dan de volgende patiënt.

Om 17.00 uur is de praktijk dicht. Je weet dat bewegen goed zou zijn. Dat heb je ook ergens gelezen. Maar je lichaam zegt nee, en je hoofd zegt dat je gewoon thuis wil zijn. Je rijdt naar huis.

Om 19.00 uur eet je. Je nek trekt en je neemt een ibuprofen, want morgen is er weer een volle dag. Vervolgens vraag je je even af hoe lang je dit al doet. Dan laat je de gedachte varen want je bent te moe om er nu bij stil te staan.

Om 21.00 uur zit je op de bank en je hoofd werkt nog op volle toeren. Ontspannen lukt niet echt. Je lijf voelt moe, maar niet op de goede manier: niet de moeheid van iemand die goed gesport heeft, maar de moeheid van iemand die te lang te veel heeft vastgehouden. Je partner vraagt hoe je dag was. Je zegt: goed. Want wat moet je anders zeggen? Je trekt je schouders op en staart naar de TV.

En morgen begint het opnieuw.

Dit is geen zwakte. Dit is wat er gebeurt als je jarenlang in een gebogen houding werkt, met maximale concentratie, terwijl je ook nog eens de emoties van je patiënten opvangt. Je zenuwstelsel staat continu op 'on'. Je spieren ook. En je lichaam houdt dat bij, beter dan jij zou willen.

Onderzoek toont aan dat meer dan de helft van de tandartsen kampt met musculoskeletale klachten in de nek, rug en schouders. Dat komt niet doordat ze hun werk slecht doen. Maar doordat het werk zelf veeleisend is voor het lichaam, en doordat ze nooit geleerd hebben hoe ze daar bewust mee omgaan.

Die stijfheid 's ochtends? Die is een signaal. Die spanning die niet wegtrekt na het weekend? Een signaal. Die hoofdpijn aan het einde van een zware dag? Een signaal. Die ibuprofen die je slikt voor je de praktijk binnenstapt? Ook een signaal.

Je lichaam is niet je vijand. Het probeert je iets te vertellen. De vraag is niet of je de signalen herkent, want ergens weet je het al: de vraag is wanneer je besluit om te luisteren.

Pascale Braes weet uit eerste hand wat het betekent als je lichaam 'nee' zegt. In 2014 ging ze voor de tweede keer door haar rug: geklemde zenuwen, verkrampde spieren, letterlijk kruipend over de grond. De orthopedist bood rugschool of oefeningen aan. Ze koos daarom voor tien beurten aan oefeningen met de belofte aan zichzelf dat ze er enkel mee mocht stoppen als zij ze alle tien had gedaan. Na vijf sessies wist ze: dit stop ik niet meer. Niet alleen verbeterde haar rug maar ze leerde zichzelf écht kennen door pijn heen.

Dat persoonlijke pad leidde haar naar diepe ontspanningstechnieken, bewust bewegen en gerichte oefeningen. In 2016 behaalde ze haar diploma via de Yoga Alliance, een internationale organisatie voor lichaamsgericht werk en bewegingseducatie, en begon ze les te geven. Al snel bleven tandartsen na de les hangen: verhalen over nekpijn, rugklachten en werkdagen die het lichaam uitputten. Ze herkende dat, niet als tandarts, maar als iemand die weet hoe het is als je lichaam jarenlang te veel draagt zonder de juiste tools.

Daarom ontwikkelde ze The Somatic Reset: een praktijkgerichte methode die precies past in de realiteit van een tandartsenpraktijk. Geen retraite, geen theorie, maar concrete handvaten die je tussen twee patiënten door kunt toepassen. Met tien jaar ervaring in lichaamsgericht werk en vier tot vijf jaar ervaring in het begeleiden van tandartsen. The Somatic Reset is een 1-op-1-programma, op maat van wat jij nodig hebt. Daarom begeleid Pascale maximaal vijf deelnemers tegelijk. Zo blijft de aandacht volledig op jou.



Praktische informatie

- **Format:** Volledig online via Zoom, geen reistijd, direct toepasbaar in je praktijk.
- **1-op-1 programma op maat:** Maximaal vijf tandartsen tegelijk voor persoonlijke begeleiding.
- **Doel:** Structureel minder pijn, meer energie en een langere, pijnvrije carrière.
- **Contact:** Vragen of een kennismaking? Bezoek pascalebraes.be voor meer info en een gratis tipsheet met zes snelle oefeningen. The Somatic Reset is gegroeid uit echte pijn, echte gesprekken en echte werkdagen. Het is geen snelle oplossing, maar een reset die je lichaam leert beschermen, zodat jij je werk kunt blijven doen zoals je het liefhebt.

Pascale Braes — pascalebraes.be