WETENSCHAPPELIJK\_ONDERZOCHT

***Borsten vrij!***

***Moet je een bh dragen als je sport, of niet? Enkele wetenschappers verdiepten zich met veel plezier in deze kwestie. Al naar gelang de fase van het onderzoek haakten ze bh’s vast en weer los… Met een opmerkelijk resultaat!***

De meeste vrouwen vinden het evident om in haast alle omstandigheden een bh te dragen. Hun borsten zitten stevig vast in een solide beugel-bh met baleinen en bandjes, al dan niet afgewerkt met kant, ter compensatie van het ietwat saaie uitzicht. Het keurslijf als norm dus. Maar er zijn uitzonderingen… Omwille van het comfort of uit persoonlijke overtuiging beslissen sommige dames – ook sportvrouwen – van dit principe af te wijken en niet noodzakelijk de hele tijd een bh te dragen. Anderen zwieren hun bh’s zelfs voorgoed over de haag. Door die keuze gaan deze vrouwen natuurlijk lijnrecht in tegen de mythe dat borsten van nature uit fragiel zijn en bescherming nodig hebben. Enkele onderzoekers raakten geïntrigeerd door het borstendebat en zochten uit wie er gelijk had.

**En toch blijven ze op hun plaats**

Om mee te kunnen spreken over de hele bh-kwestie, moet je natuurlijk eerst begrijpen hoe dit deel van de vrouwelijke anatomie, dat overigens complexer is dan het op het eerste gezicht lijkt, in elkaar zit. En afstappen van de stelling dat “*de borst geen spier heeft*”. Afin, helemaal verkeerd is dat ook niet. We hebben inderdaad geen spieren die we bewust kunnen gebruiken om de borstklier op te tillen, zoals pakweg de spiertjes die onze mondhoeken omhoogtrekken bij het glimlachen. Maar dat betekent niet dat de borsten aan hun trieste lot zijn overgelaten. Ze liggen immers in de plooi van het peesvlies van de borstspier (fascia pectoralis), die op haar beurt vastzit aan het sleutelbeen. De borsten genieten dus een soort natuurlijke ondersteuning in hun strijd tegen de zwaartekracht. Neen, dan zijn borsten beter af dan billen, want die worden meedogenloos naar beneden getrokken door de vetafzettingen. Bovendien wordt de peesvliesplooi nog versterkt door andere ondersteuningsmechanismen (zoals de Cooperligamenten). Kortom, dit gedeelte van onze anatomie lijkt niet speciaal met inzakken bedreigd. In verschillende periodes en culturen koos men trouwens de ene keer voor ondersteuning en de andere keer voor de volledige vrijheid, wat erop wijst dat culturele invloeden zwaarder doorwegen in de hele borstenkwestie dan eventuele gezondheidscriteria. Daarnaast speelt het sociale milieu een grote rol. Traditioneel waren vooral de dames uit de aristocratie (volksvrouwen hadden wel wat anders aan hun hoofd), door de regels van de welvoeglijkheid verplicht om hun borsten met allerlei accessoires te bedekken: onderjurken, step-ins, verbanden, enz. De bh maakte pas op het einde van de XIXde eeuw zijn opwachting en raakte pas na de Eerste Wereldoorlog echt verankerd in onze vestimentaire gewoonten. Hoewel hij dus nog niet zo lang bestaat, heeft de bh in minder dan een eeuw tijd de status verworven van onmisbaar instrument voor de vrouwelijke verleidingskracht.

**Is die bh wel nodig?**

Ondertussen bieden de verschillende merken specifieke modellen aan naargelang de activiteit waarmee je bezig bent. Voor sportieve dames bestaan er nu speciaal ontworpen bh’s, uitgevoerd in *ademende* stoffen (voor de afvoer van het zweet), met brede bandjes, zonder metalen stukken die de huid zouden kunnen verwonden bij een valpartij, zonder naden in de wrijvingszones en zonder haakjes, die je als een T-shirt kunt aantrekken onder je sportshirt. De industrie denkt werkelijk aan alles, want bepaalde modellen zijn zelfs uitgerust met een uitsparing waar je de riem van je hartslagmeter kunt doorsteken. Over alles wordt bijzonder goed nagedacht. Behalve dan over één detail dat we als volgt kunnen samenvatten: is die bh wel nodig? Met andere woorden, moeten onze borsten echt ondersteund worden tijdens het sporten en wat zou er kunnen gebeuren als je onbeschermd gaat zwemmen, fietsen of in ons geval, lopen? Deze vraag kan je trouwens uitbreiden naar een heleboel andere therapeutische gewoonten. Zo wordt het gebruik van steunriemen voor ruglijders steeds vaker afgeraden, net zoals de steuncorsetten en plaasters om problemen met de gewrichtsstabiliteit op te lossen (zoals verstuikingen, ontwrichtingen, …). Telkens vanuit dezelfde redenering. Als je een bot, spier of gewricht volledig ontlast, maak je ze uiteindelijk nog zwakker en vertraag je het herstel- en verstevigingsproces. Een ander typisch voorbeeld van medisch interventionisme is de zwangerschap. Tot twintig jaar geleden was het nog vrij gebruikelijk om zwangere vrouwen een zwangerschapsriem te laten dragen. Tot de gynaecologen merkten dat die riemen meer slecht dan goed deden. Door de bolle buik van de vrouw te fel te ondersteunen, werden de buikspieren zelf haast overbodig. Na de bevalling hadden de kersverse mama’s daardoor alle moeite van de wereld om hun verslapte en luie buikspieren opnieuw strak te krijgen. Hetzelfde probleem rijst voor loopschoenen met ultra-dempende zolen of andere inlegzolen die eigenlijk het werk van de voetspieren overnemen. Resultaat: de voet verliest zijn intrinsieke kracht en het aantal orthopedische problemen is enorm toegenomen, terwijl men dat net wou vermijden. De enige remedie is de voeten op natuurlijke wijze te *herspieren*, door schoenen met dunne zolen te dragen bijvoorbeeld of, beter nog, door zo vaak mogelijk blootsvoets te lopen!

Maar om terug te komen op onze borsten… Is het mogelijk dat de natuurlijke ondersteuningsstructuren verzwakken als je altijd een bh draagt, en sterker worden als je je borsten de vrijheid geeft?

**BH or not BH?**

Jarenlang bestond er geen wetenschappelijk antwoord op deze vraag. Pas in 1980 kwamen twee Amerikaanse auteurs, Gehlsen en Albohm, op de proppen met een eerste studie over dit thema. Zij filmden de bewegingen van de borsten tijdens een inspanning. Wat bleek? Zonder bh ondergingen de borsten verticale schokken tot meer dan 5,5 centimeter, terwijl dat met bh minder dan de 3,5 centimeter was. De studie ging echter niet in op een andere, nog belangrijkere vraag: welke impact heeft het vrij laten van de borsten op de effecten van de zwaartekracht? Of, met andere woorden: gaan onze borsten al dan niet gemakkelijker doorhangen door te lopen zonder bh? Niemand kende het antwoord. Tot Laeticia Pierrot, een jonge geneeskundestudente, in 2003 besliste om op haar beurt het onderwerp uit te spitten. Voor haar onderzoek volgde ze 33 vrijwilligsters van 18 tot 25 jaar, die zich ertoe verbonden een jaar lang helemaal geen bh meer te dragen. Hun profiel was natuurlijk vrij gunstig, vermits de geselecteerde vrouwen in goede gezondheid waren, niet rookten, een vetpercentage onder de 29% hadden en minstens vier uur per week aan sport deden. De studie omvatte vier biometrische evaluaties, telkens gekoppeld aan een interview. Bij de eerste evaluatie (6 weken na het begin van de studie), maakte een meerderheid van de dames gewag van een zeker ongemak. Na 6 maanden waren er al veel minder klachten. Op het einde van het onderzoek lagen de proporties zelfs omgekeerd: 88% verklaarde zich comfortabeler te voelen en meer bewegingsvrijheid te hebben zonder bh. Nog doorslaggevender: uit de meting van de verschillende fysieke parameters bleek een duidelijke verbetering van de spiertonus, zowel voor de rotatorspieren van de schouder als voor de grote borstspier. Verder was er een duidelijke afname van de striemen, ongetwijfeld dankzij de betere ader- en lymfedrainage die te maken had met het wegvallen van de druk op het borstweefsel en misschien ook met het feit dat de temperatuur van de borsten, buiten hun normale *cocon*, met enkele graden afneemt. Verder was de afstand tussen de tepel en de schoudertop duidelijk afgenomen en die tussen de tepel en de basis van de borsten duidelijk groter. Met andere woorden, de naakte borsten waren tijdens de bh-loze maanden spontaan weer rechtop gaan staan. Deze metingen gaan lijnrecht in tegen de oude theorie dat borsten zonder degelijke ondersteuning sneller gaan hangen. Dit pleit dus eerder ten gunste van naakte borsten.

Natuurlijk kwamen niet alle vragen aan bod in deze studie. Hoe zit het bijvoorbeeld in de andere leeftijdsgroepen, jonger dan 18 of ouder dan 25? Of met de vrouwen met een volumineuzere boezem (C, D, E… tot K-cup)? Tijdens het lopen biedt een bh ook het probleem op van de (zeer pijnlijke) wrijving van de tepel met de stof (iets waar ook mannen mee te maken krijgen). Er is dus zeker nog voldoende voor nieuwe studies. Onze borsten hebben nog lang niet al hun geheimen prijsgegeven!

Anna Muratore

Referentie:

Pierrot L., Evolution du sein après l’arrêt du port du soutien-gorge, étude préliminaire longitudinale sur 33 sportives volontaires, Eindwerk voorgesteld op 19 december 2003 voor de Faculteit Geneeskunde en Pharmacie an Besançon

## Een man van MATEN

Hoe komt het dat u zoveel interesse hebt voor een problematiek die stricto sensu eerder de vrouwen aanbelangt?

Ik ben opgegroeid in een gezin dat veel respect had voor het principe van Rousseau dat de natuur heel goed in elkaar steekt. Mijn ouders waren een beetje groen *avant la lettre*. Later, in de jaren 80, toen ik mijn beroep als sportarts begon uit te oefenen, stelde ik vast dat heel wat sportsters geen bh droegen. Voor hen was dat een kwestie van comfort. En dat ging volledig in tegen wat ik tijdens mijn studies had geleerd. Namelijk dat borsten kwetsbaar waren en zeker ondersteuning nodig hadden om te vermijden dat ze volledig gingen doorhangen. Terwijl deze vrouwen duidelijk haast perfecte borsten hadden. Dat intrigeerde mij.

## En vond u studiemateriaal over dit thema?

Heel weinig. Tot mijn grote verbazing zo goed als niets. De zeldzame werken die ik vond gingen allemaal dezelfde richting uit. Zij probeerden te bewijzen dat de borsten sneller gingen doorhangen als je sportte zonder bh.

## Dat lijkt logisch, vooral voor dames met een wat zwaardere boezem

Een van de meest verbazingwekkende vaststellingen die ik in het kader van mijn onderzoek – met in totaal meer dan 200 vrouwen – heb gedaan, is net dat het volume van de borst niet zo belangrijk is als wat er meestal wordt gedacht. Sommige vrouwen hebben grote maar stevige borsten die niet veel bewegen tijdens het hardlopen. Daar tegenover staan andere dames met veel kleinere (A- of B-cup) maar vooral ook veel slappere borsten. Die zullen zeker klagen over het gebrek aan ondersteuning als ze geen bh dragen, terwijl de eersten zich daar net heel goed bij voelen.

## Wat kan je doen om je borsten te verstevigen?

Ik denk dat de techniek gekend is. Je moet de kleine halsspier (de *platysma*) trainen. Bij de meeste vrouwen staat die anatomisch in verbinding met het peesvlies dat de borst tegenhoudt. Je kunt deze spier bewust samentrekken door grimassen te maken voor de spiegel. Het volstaat de bewegingen van de lippen te accentueren, bij het vormen van de letters “I” en “O”. Dat geeft reeksen O-I-O-I-O-I-O-… Voor nog meer efficiëntie kan ik alle spierverstevigende oefeningen voor het bovenlichaam aanraden. De ideale oefening is de *lat pulldown* (zie foto). Je kunt ook disciplines gaan beoefenen waarbij de schouderspieren belangrijk zijn, zoals gevechtssporten of kano of kajak. Na enkele weken al kan je aan de morfologie van de borsten merken dat deze oefeningen efficiënt zijn.

## Ideale maten?

Daarvoor bestaan er heel wat referenties. De bekendste, eenvoudigste en wellicht ook de oudste –we gaan terug naar de Oudheid- bestaat erin de afstand te meten tussen de bovenkant van het borstbeen (het putje aan de basis van de hals, nvdr) en de twee tepels. Idealiter moeten deze drie afstanden gelijk zijn, de fameuze gelijkzijdige driehoek van Buffon. Door gymnastiekoefeningen kan je naar dit ideaal toewerken. Tegelijkertijd zou ik ook aanraden om de bh geleidelijk aan op bepaalde momenten van de dag of de week, ’s avonds bijvoorbeeld of in het weekend of tijdens de vakantie gewoon uit te laten. Wanneer je gaat sporten kies je beter voor een systeem van een bh-topje, waarbij de borsten toch nog een klein beetje bewegingsvrijheid hebben.

Interview door Anna Muratore