



CHIROPRAKTISCH

DEZE KRANT WORDT U AANGEBODEN DOOR DE NEDERLANDSE CHIROPRACTOREN ASSOCIATIE (NCA)



DE WERVELKOLOM:
ONS SPECIALISME
LAGE RUGKLACHTEN

VAN DE VOORZITTER LAGE RUG- EN NEKPIJN, DE VERBORGEN EPIDEMIE!



**Reem Bakker,
Woerden**
Chiropractor en
voorzitter van de
NCA

Klachten aan het bewegingsapparaat zoals artritis, lage rug- en nekpijn belemmeren wereldwijd ruim 1.7 miljard mensen. Dat is één van de resultaten van de Global Burden of Disease Study die is uitgevoerd onder de verantwoordelijkheid van de World Health Organization (WHO).

Met dit onderzoek wordt bevestigd wat

we eigenlijk al lang weten, namelijk dat lage rug- en nekpijn een zware ziektelast is voor velen. Vrijwel iedereen krijgt op een moment tijdens zijn of haar leven te maken met klachten aan de wervelkolom. Soms gaat dit vanzelf weer over, maar wanneer klachten heftig of hardnekkig zijn, kan de behandeling door een chiropractor noodzakelijk zijn.

Chiropractoren zijn experts op het gebied van onderzoek en behandeling van lage rug- en nekklachten en vormen wereldwijd de grootste beroepsgroep die in de eerste lijn specialistische zorg op dit terrein aanbiedt. Maar de beste zorg kan niet worden aangeboden zonder een gedegen

wetenschappelijke onderbouwing. NCA-chiropractoren werken volgens de meest recente wetenschappelijke onderzoeken, waarbij onderzoek en behandeling van storingen in het functioneren van het zenuwstelsel een steeds belangrijkere rol heeft.

Voor de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) staat het aanbieden van veilige en wetenschappelijk onderbouwde behandelingen centraal. We zijn er dan als NCA ook trots op dat de in Nederland werkzame chiropractor en wetenschapper Sidney Rubinstein, voorzitter is van de wetenschappelijke tak van de European Chiropractors Union (ECU). In die

hoedanigheid zal hij ook mede leiding gaan geven aan een groot Europees chiropractisch onderzoekscentrum dat vanuit Denemarken internationaal onderzoek zal gaan uitvoeren.

Hierdoor zullen NCA-chiropractoren altijd rechtstreeks geïnformeerd zijn over de nieuwste kennis en technieken op het gebied van lage rug- en nekklachten. Daar hebben onze patiënten al ruim veertig jaar profijt van. Als tevreden chiropractie patiënt kunt u helpen om deze verborgen rug- en nekpijn epidemie een beetje kleiner te maken. Vertel eens aan een familielid of collega over uw positieve ervaringen met chiropractie. Want wat is er nou mooier dan elkaar te kunnen helpen?

Van de redactie

Voor u ligt alweer de eerste editie van Chiropraktisch van 2016, de informatiekant die door de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) wordt uitgegeven. Ditmaal een editie over onderrug gerelateerde klachten.

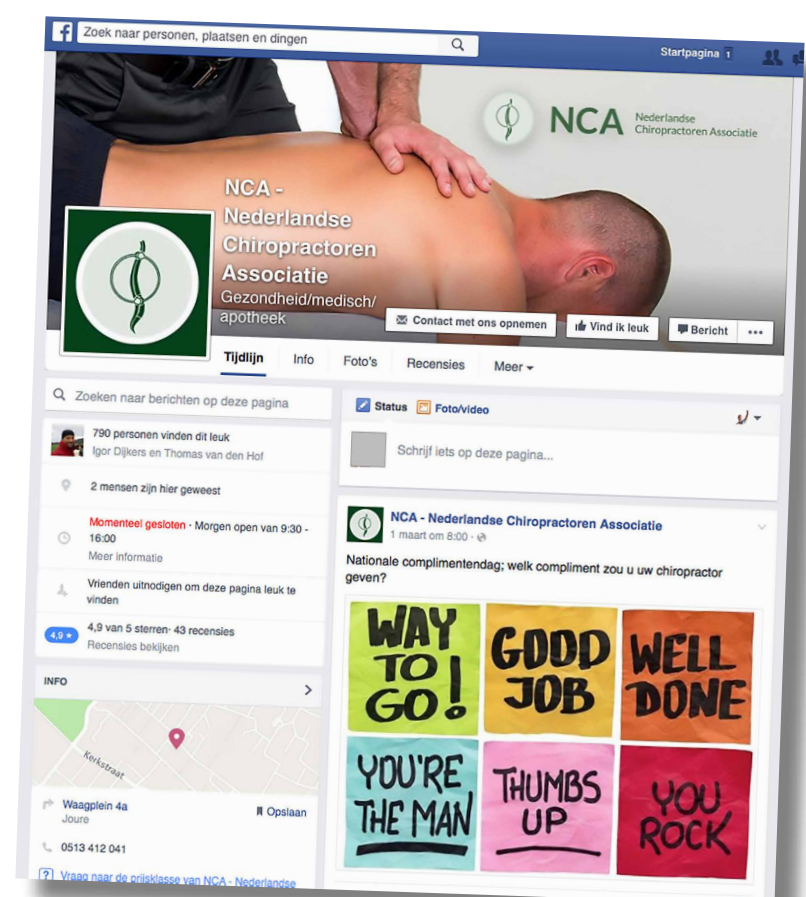
De rug is een ingewikkelde structuur van de botten, gewrichten, banden en spieren. Verstuikingen, verrekte spieren, een beschadigde tussenwervelschijf en geïrriteerde gewrichten, kunnen allemaal leiden tot rugpijn. Sportblessures of ongevallen kunnen ook rugpijn veroorzaken, maar soms heeft de eenvoudigste beweging, bijvoorbeeld het oppakken van een potlood van de vloer, al pijnlijke gevolgen. Daarnaast kunnen artrose, slechte houding, overgewicht en psychische stress, rugpijn veroorzaken of verergeren. Oftewel, er zijn diverse oorzaken die rugklachten kunnen veroorzaken. In deze krant leest u interessante artikelen over onder andere

hernia, scoliose, bekkenklachten, artrose, spit en nog veel meer!

De PR-commissie van de NCA wenst u opnieuw veel leesplezier. Het geeft ons voldoening om te merken dat u de informatie in onze krant enorm waardeert. Wij nodigen u dan ook van harte uit een exemplaar mee naar huis te nemen, om zelf te lezen of met anderen te delen. Wilt u zelf een bijdrage leveren door uw ervaring met ons te delen, laat het ons weten. Uw reactie zien wij graag tegemoet op info@nca.nl.

Wilt u ook via social media op de hoogte blijven, volg ons dan op Facebook. Hier posten wij het laatste nieuws en leuke weetjes over chiropractie en nog veel meer!

Wilt u meer informatie hebben over chiropractie, een chiropractor, of een bepaald onderwerp, dan kunt ook een kijkje nemen op onze website www.chiropractie.nl



FEITEN OVER RUGPIJN:

- 👉 Rugpijn is één van de meest voorkomende redenen voor ziekteverzuim. Het is de tweede meest voorkomende reden voor een bezoek aan de huisarts.
- 👉 Rugpijn komt net zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen.
- 👉 Ongeveer 80% van de eerste bezoeken aan de chiropractor zijn vanwege rugpijn.
- 👉 Rug- en nekklachten zijn zelden het gevolg van 'beschadigingen' aan de wervels, maar meestal het gevolg van verkeerd bewegen of een slechte houding.
- 👉 Onderzoekers schatten dat meer dan 80% van de mensen een keer last krijgt van de rug.
- 👉 Lage rugpijn blijkt, van alle klachten aan het bewegingsapparaat, de grootste kostenpost voor de samenleving te zijn.

WAAROM HEBBEN ZOVEEL MENSEN RUGKLACHTEN?

Tamar Bakker, Amstelveen

Wist u dat lage rugklachten al jaren wereldwijd de grootste oorzaak zijn van arbeidsverzuim?⁽¹⁾ Lage rugklachten kunnen door heel veel factoren veroorzaakt worden. Er zijn wel een aantal bewezen factoren die van invloed zijn op het ontstaan van rugklachten. Mogelijk kunt u rugklachten voorkomen.

Triggers die de kans op rugklachten vergroten;

Langdurige slechte lichaamshouding, overgewicht, stress, roken en weinig beweging vergroten allemaal de kans op rugklachten. Ik zal ze één voor één toelichten.

De allerbelangrijkste trigger is **lichamelijke overbelasting** zoals langdurig tillen, langdurig autorijden, slechte (zit)houding en in een slechte houding herhalende bewegingen

uitvoeren. Probeer dus regelmatig op te staan en te bewegen. Zorg voor veel afwisseling in de houding, ook tijdens het werken.

Psychische stress zoals tijdsdruk, hoge werkdruk en een onprettige werkomgeving geeft een verhoogde kans op rugklachten. De werkomgeving is niet altijd te beïnvloeden, maar sporten zorgt ervoor dat u kunt ontspannen en uw lichaam maakt dan een belangrijke stof aan. Dit stofje heet endorfine en zorgt voor een gevoel van welbevinden en geluk en het werkt ook pijnstillend.

Roken vergroot de kans op rugklachten⁽²⁾, iets wat veel mensen niet weten. Het roken heeft invloed op de kleine vaatjes in het lichaam en zo ook op die van de onderrug, waardoor er eerder problemen ontstaan. Het verhoogde risico geldt voor zowel mensen die nu roken alsook nog voor mensen die

al gestopt zijn. Dus hoe eerder u stopt, hoe beter.

Ook **overgewicht** draagt bij aan de kans dat rugklachten ontstaan. Het blijkt de kans op rugklachten zelfs met 20% te vergroten!⁽³⁾ Probeer met een actieve levensstijl en een gebalanceerd dieet het gewicht onder controle te krijgen. Mocht dit moeilijk zijn, schakel dan bijvoorbeeld de hulp van een diëtiste in.

Daarnaast zijn er nog **andere factoren** die van invloed zijn, zoals een niet-actieve levensstijl, genetische factoren, lichaamsbouw etc.

Als we naar deze lijst kijken is het al beter te begrijpen waarom zoveel mensen rugklachten ontwikkelen. We zijn de afgelopen jaren meer gaan zitten, we bewegen minder en ook zien we dat er meer en meer mensen zijn met overgewicht. Rugklachten zijn niet altijd te voorkomen.

Zoals wel te zien is aan de factoren die de kans op rugklachten vergroten is bewegen erg belangrijk. Ga dus regelmatig sporten of maak regelmatig een wandeling. Mocht u rugklachten hebben, neem eens contact op met een chiropractor bij u in de buurt (www.nca.nl/patienten/vind-een-chiropractor/). Chiropractoren zijn gespecialiseerd in het behandelen van de wervelkolom en kunnen u ook goede tips geven.

1. Manchikanti and Hirsch (2015) **What can be done about the increasing prevalence of low back pain and associated comorbid factors?** *Pain management* 5 (3)

2. Rahman Shiri et al (2010) **The Association between Smoking and Low Back Pain: A Meta-analysis** *American journal of medicine* vol 123, issue 1, p 87

3. Nilsen et al. (2011) **Physical Exercise, Body Mass Index, and Risk of Chronic Pain in the Low Back and Neck/Shoulders: Longitudinal Data From the Nord-Trøndelag Health Study.** *American Journal of Epidemiology*, June

Met rug, bil- en heupklachten naar de chiropractor

Imke van Loon, Den Haag

Uit onderzoek blijkt dat 80% van de bevolking ooit te maken krijgt met rug, bil- of heupklachten. Dit kan bijvoorbeeld ontstaan na verkeerd bukken, een lange autorit of stress. De pijn kan in ergere gevallen uitstralen naar de lies, de bil of het been (bv. ischias, hernia). Voor patiënten is de oorzaak niet altijd duidelijk. Door de chiropractor wordt geanalyseerd waar het probleem precies vandaan komt en hoe het opgelost kan worden. Vaak zit de oorzaak van de klacht ergens anders dan waar de pijn zit.

Bewegingsketen

Eerst even een korte uitleg. De plek waar de

pijn zit, hoeft niet altijd de plek te zijn waar de oorzaak van de klacht ligt. Zo kan een voet die niet goed beweegt of een scheefstand van het bekken leiden tot ongelijke belasting van de wervelkolom, met pijn in de rug als gevolg. Dus als er ergens in de beweegketen van gewrichten iets stagneert, kan dat als een soort kettingreactie klachten veroorzaken in andere gewrichten.

Totaal analyse

Het analyseren van de gehele bewegingsketen is daarom essentieel. Stagnaties zijn voor iedere persoon anders en er zal een analyse op maat gemaakt moeten worden. Aangevuld met specifieke testen en soms röntgenfoto's komt de chiropractor tot de juiste diagnose en bepaalt wel of niet te behandelen.

Facet syndroom lage rug

Overbelasting bekkengewricht/
bekkenscheefstand

Piriformis syndroom

Slijmbeursontsteking

Iliotibiaal frictie
syndroom

Hamstring
blessure of
uitstralende
pijn vanuit
rug/bekken

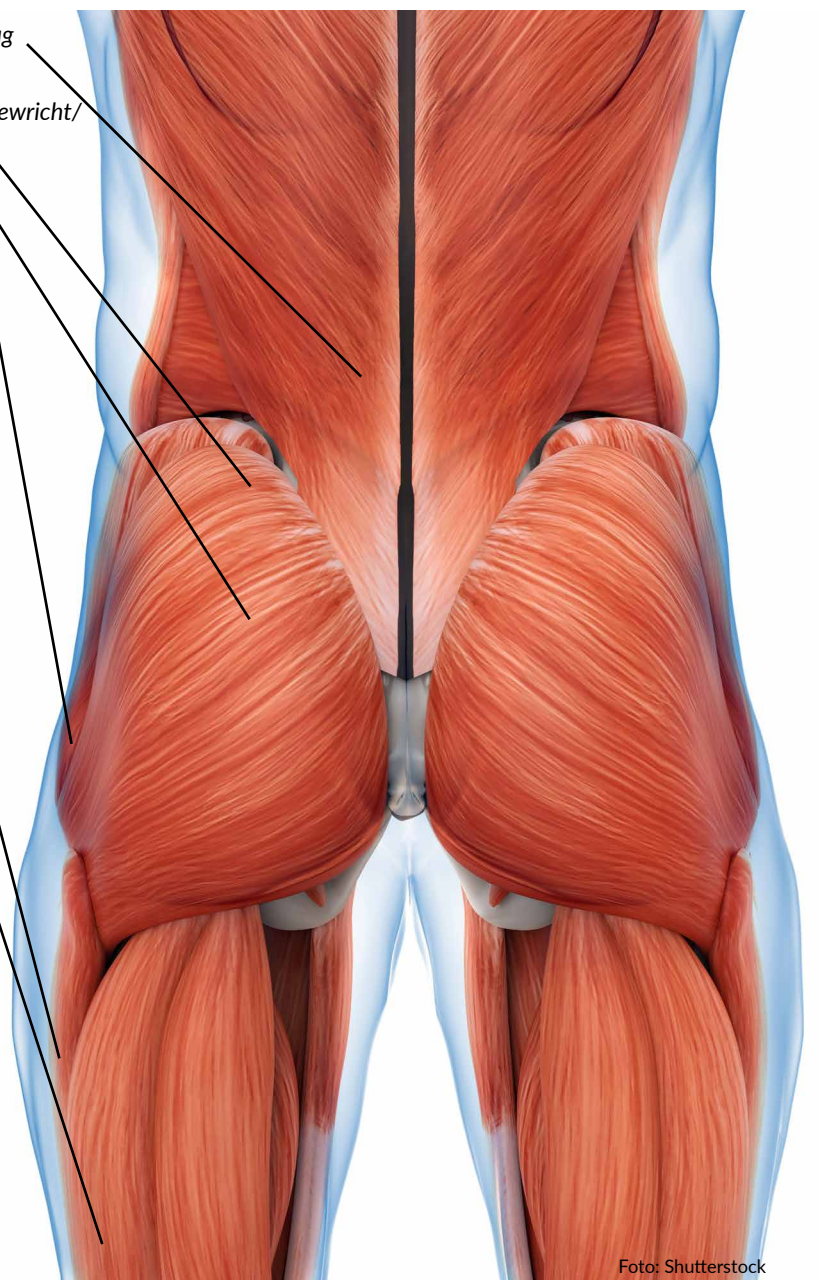


Foto: Shutterstock

MET ENKEL EN KNIEKLACHTEN NAAR DE CHIROPRACTOR?

Tamar Bakker, Amstelveen

Veelal wordt er vanuit gegaan dat je alleen naar de chiropractor kan gaan voor klachten aan je nek, rug of met hoofdpijn. Dit is maar gedeeltelijk waar. Het is absoluut onze zogeheten 'core-business' maar we kunnen ook helpen met bijvoorbeeld knie en enkelklachten.

Wanneer ga je met knie en enkelklachten naar de chiropractor?

We proberen dit uit te leggen aan de hand van een voorbeeld, iets waar velen van ons wel eens mee te maken hebben gehad; het verzwikken van je enkel.

Het lijkt vrij simpel, je stapt verkeerd, je enkelbandje rekt op en je enkel wordt dik. Je neemt rust en je enkel herstelt weer. Vergeet alleen niet dat ook de gewrichten

in je enkel en voet hierdoor een tik krijgen. Allereerst met de impact/verstopping zelf, daarna door de zwelling en het feit dat je niet ontspannen kan lopen door de pijn. Doordat je anders gaat lopen worden andere gewrichten ook wat meer belast. Dit beïnvloedt dus ook je knie en mogelijk je rug. Hierbij spelen ook nog allerlei ingewikkelde processen op het gebied van het zenuwstelsel een rol, waar we nu niet op

in zullen gaan. Dit alles kan leiden tot een vertraagd of zelfs verminderd herstel.

Hoe kan een chiropractor helpen?

Een chiropractor is een deskundige op het gebied van het bewegingsapparaat. Er zal gekeken worden welke gewrichten niet goed bewegen. Daarbij zal niet alleen de enkel onderzocht worden, maar juist ook andere gewrichten zoals de knie en onderrug. De zenuwen die de spieren rondom het enkelgewricht aansturen, komen vanuit je onderrug. Een goed functionerende onderrug kan dus van groot belang zijn voor het herstel van je enkel.

Verder is het natuurlijk ook belangrijk dat je enkel goed beweegt, voor zowel het herstel, als het voorkomen van een nieuw trauma.

Door de gewrichten te behandelen en zo de functie te optimaliseren kan chiropractie van groot belang zijn in het herstel van enkel en knieklachten naast een eventueel revalidatie traject bij de fysiotherapeut.



Foto: Shutterstock



Foto: Shutterstock

Nikky van Bodegom, Amsterdam

Wie wel eens spit heeft gehad weet hoe verschrikkelijk pijnlijk en onhandig dit kan zijn. Je bukt even naar de grond om iets kleins op te rapen en voor je het weet krijg je een enorme pijnsteek in de rug. Vervolgens kun je niet meer goed bewegen en sta je zo krom als een hoepel en iedere beweging die je maakt voelt als een vlijmscherpe steek in je rug.

Maar wat is spit eigenlijk? Allereerst is het belangrijk om te weten dat spit, ook al is het erg pijnlijk en hinderlijk, niet gevaarlijk is. Spit lijkt vaak acuut te ontstaan, maar in werkelijkheid was de oorzaak al een tijdje sluimerend aanwezig. Vaak is er al een voorbode zoals lichte pijnen in de rug of stijfheid. Het bukken of de verkeerde beweging was daadwerkelijk de druppel die

de emmer deed overlopen.

Spit kan het beste uitgelegd worden als een verrekking van de lage rug. Vergelijkbaar met het verzwikken van je enkel. Dit kan gebeuren door overbelasting, een langdurig verkeerde houding, langdurig zitten of verkeerd tillen. Het lichaam is sterk en kan dit daarom voor lange tijd opvangen, maar er komt een moment dat het ook voor je rug teveel wordt, dit is het moment dat spit ontstaat. De heftige pijnen en scheve houding worden meestal veroorzaakt door verkramping van spieren en banden in de rug. Deze verkramping beschermt je ervoor dat je nog meer bewegingen maakt die de rug kunnen beschadigen.

Wat kan ik doen? Vroeger werd vaak gezegd dat men bedrust moest houden met spit. Tegenwoordig is echter gebleken dat juist

bewegen erg belangrijk is. Probeer zoveel mogelijk te bewegen, door bijvoorbeeld te gaan wandelen of fietsen. Vermijd langdurig liggen of zitten.

Spit gaat meestal binnen 6 weken vanzelf weer over. Vaak blijft er echter wat rest schade achter. Dit kan ervoor zorgen dat je in de toekomst vaker last krijgt van een pijnlijke of stijve rug of dat het er misschien zelfs vaker 'in schiet'. Het kan daarom van belang zijn een chiropractor te bezoeken om problemen in de toekomst te voorkomen en het herstel te versnellen en te optimaliseren. De chiropractor zal de rug en het beweegstelsel volledig onderzoeken om te zien waar deze niet goed bewegen en wat de mogelijke oorzaak van de klacht is. Door middel van behandelingen en eventuele specifieke oefeningen zorgt de chiropractor ervoor dat de rug weer optimaal gaat functioneren.

ADVERTENTIE



Fusselastik steunzool geeft natuurlijk loopplezier terug

Soms kan de oplossing van vervelende lichamelijke klachten verrassend simpel zijn.

Last van hielspoor, hallux valgus, (lage) rugklachten, schouderklachten, neklachten, knieklachten, platvoeten, diabetische voet, brandende voeten, vermoeide benen, holle voeten, spreidvoeten, kramp in de kuiten of artrose? Laat u dan eens vrijblijvend voorlichten of Fusselastik steunzolen uw klachten kunnen verminderen.

Fusselastik is een van origine Duitse onderneming die meer dan 30 jaar bestaat. Fusselastik levert op maat gemaakte steunzolen die, op natuurwetenschappelijke basis, de voet echte hulp biedt. Het concept van de Fusselastik steunzolen is gepatenteerd in Europa en de USA. Meer dan 100.000 mensen vonden er al baat bij.

Om de perfecte pasvorm van Fusselastik te garanderen, wordt er een individuele voetmeting gedaan. Fusselastik is slechts één millimeter dik en kan in al uw schoenen gedragen worden, zelfs in open schoenen. De Fusselastik steunzolen nemen de natuurgetrouwe 3-punts-vering over en ondersteunen de terugloop van het bloed naar het hart. Uw voeten krijgen hun functie, het balansvermogen, de spiertraining en de schokbrekende elasticiteit stapsgewijs weer terug.

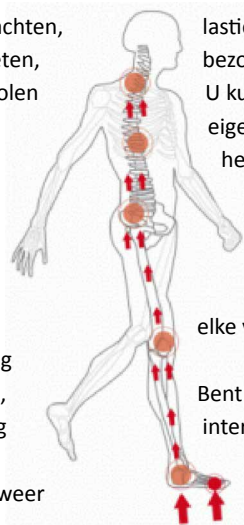
Om u een volledige indruk te geven van dit unieke product brengen de consulenten van Fusse-

lastic graag een geheel vrijblijvend en kosteloos bezoek bij u aan huis.

U kunt dan Fusselastik modelsteunzolen thuis in uw eigen schoenen uitproberen en direct ervaren of Fusselastik uw klachten helpt te verminderen.

Tijdens het bezoek wordt er bij u tevens een persoonlijke voetafdruk gemaakt, zodat de drukpunten zichtbaar worden die de klachten veroorzaken. Ook krijgt u een persoonlijk en deskundig advies van de consulente van Fusselastik. Omdat elke voet uniek is, worden Fusselastik steunzolen altijd volledig op maat gefabriceerd.

Bent u benieuwd naar wat Fusselastik voor u zou kunnen betekenen? Surf dan op internet naar de website: www.fusselastik.eu. U kunt hier uitgebreide informatie lezen over Fusselastik en ook een gratis brochure aanvragen. Direct een afspraak maken via de website is uiteraard ook mogelijk.



▲ Door de verbetering van uw voetstand wordt ook de houding verbeterd. Ook worden de drukpunten die pijn veroorzaken ontlast.

Hernia of ischias, wat is het nou precies?

Annie Holleman, Lent

De termen hernia en ischias worden vaak ten onrechte door elkaar gebruikt. Dit is begrijpelijk aangezien beide aandoeningen met uitstralingspijn te maken hebben. Bij uitstralingspijn is de plaats waar men de pijn voelt niet de plek waar de kern van het probleem zich bevindt. Zo is de pijn door toedoen van een hernia in de lage rug vaak te voelen in het been. De oorzaak van beide aandoeningen kan echter wezenlijk verschillen.

Oorzaken van hernia en ischias

De kern van onze rug bestaat uit 24 botten, beter bekend als wervels. Tussen de wervels in bevinden zich de zogenaamde tussenwervelschijven. Deze tussenwervelschijven bestaan uit een zachte kern met daaromheen een wat hardere rand. Door de schokabsorptie van deze tussenwervelschijf kunnen wij soepel bewegen.

Hernia

Door onder andere een slechte houding, zwaar werk, veel zitten of weinig sporten kan de hardere rand van de tussenwervelschijven beschadigd raken. Tijdens het absorberen van schokken wordt de druk in dat geval niet meer goed opgevangen waardoor de kern ter

plekke van de beschadigingen uitpuilt. U kunt dit proces vergelijken met het uitpuilen van een binnenband door een versleten of beschadigde buitenband. Deze uitpuilingen zorgen op hun beurt voor druk op structuren in de directe omgeving, waaronder bijvoorbeeld de uittredende rugzenuwen. Dit fenomeen noemen we een hernia.

Ischias

Er wordt gesproken van ischias wanneer er druk wordt uitgeoefend op een van de zenuwen die van uw rug naar uw benen lopen, de zogenaamde ischias zenuw. Deze druk kan onder andere andere veroorzaakt worden door een hernia, maar kan daarnaast veroorzaakt worden door:

- spieren van de lage rug en het bekken
- lage rug gewrichten
- het bekken
- artrose
- zwangerschap

Naast zenuwen kunnen ook spieren, gewrichten en bloedvaten voor uitstralingspijn in het been zorgen. Het hoeft

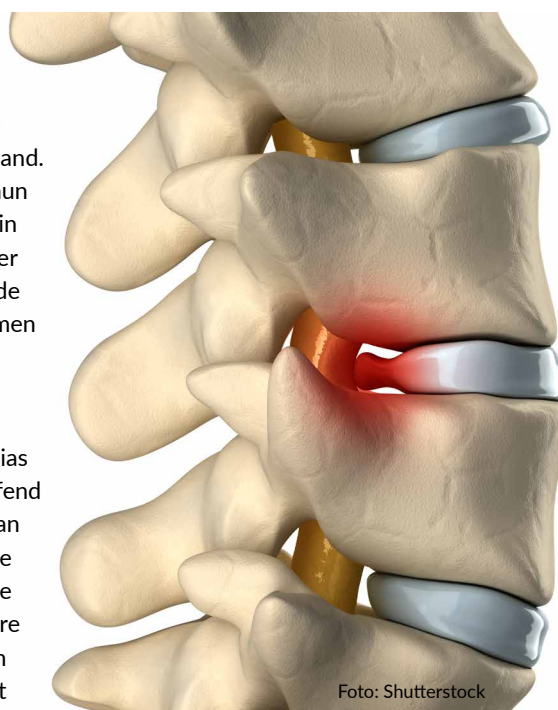


Foto: Shutterstock

dus niet altijd om een hernia of ischias te gaan. De chiropractor is dan ook opgeleid om vast te stellen wat de oorzaak van de pijn is en zal waar nodig verder onderzoek aanraden.

Behandeling

Ongeveer 50% van alle hernia's gaat gepaard met klachten en 95% hiervan verdwijnt spontaan binnen 1 tot 12 maanden!

Onderzoek heeft uitgewezen dat conservatieve behandelingen zoals chiropractie op de lange termijn net zo effectief zijn als het operatief aanpakken van een hernia. Naast het aangedane gebied worden ook de omliggende structuren behandeld. Als de rest van het lichaam namelijk goed beweegt dan zal de aangedane plek sneller kunnen herstellen. Denk hierbij niet alleen aan de omliggende spieren, maar ook aan gewrichten zoals de heup en het bekken.

Door het bijkomende risico van de vorming van blijvend littekenweefsel na een operatie wordt er daarom tegenwoordig alleen in ondragelijke situaties nog voor een operatie gekozen.

Genoeg rust en weinig zitten!

Gedurende de dag vermindert het vloeistof aandeel in de zachte kern van de tussenwervelschijven en daarmee ook het vermogen om schokken te absorberen. Aan het einde van de dag is een mens gemiddeld dan ook één tot twee centimeter korter dan bij het opstaan. Zitten is de meest belastende activiteit voor onze tussenwervelschijven en zorgt voor de grootste afname van de hoeveelheid vloeistof. Voldoende beweging en genoeg nachtrust zorgen daarentegen voor een goed herstel van de tussenwervelschijven.

ADVERTENTIE

Voedingssupplementen met een heilzaam effect



Bel nu ons adviescentrum voor een gratis leefstijl- & voedingssupplementenadvies!
035 820 03 19

Voedingssupplementen zijn een aanvulling en geen vervanging voor een gevarieerde en evenwichtige voeding.

De specialist voor professionals

Perfect Health is de specialist in hoogwaardige suppletie voor de professionele markt. Wij hebben ruime ervaring en expertise in het succesvol toepassen van suppletie in een professionele omgeving op basis van een goede prijs/kwaliteit verhouding. Met een uitstekende service ondersteunen wij professionals en hun cliëntèle. Vele beroepsoefenaren staan garant voor onze producten. Niet voor niets zijn wij de nr. 1 voor de chiropractie.

Het assortiment bestaat o.a. uit producten voor botten, spieren, gewrichten, stofwisseling, hersenen, darmen en spijsvertering, immuunsysteem, hart en bloedvaten, blaas en urinewegen.

www.perfecthealth.nl

PERFECT
HEALTH®

OEFENINGEN VOOR EEN SOEPELE RUG!

Sten Hofstad, Hilversum

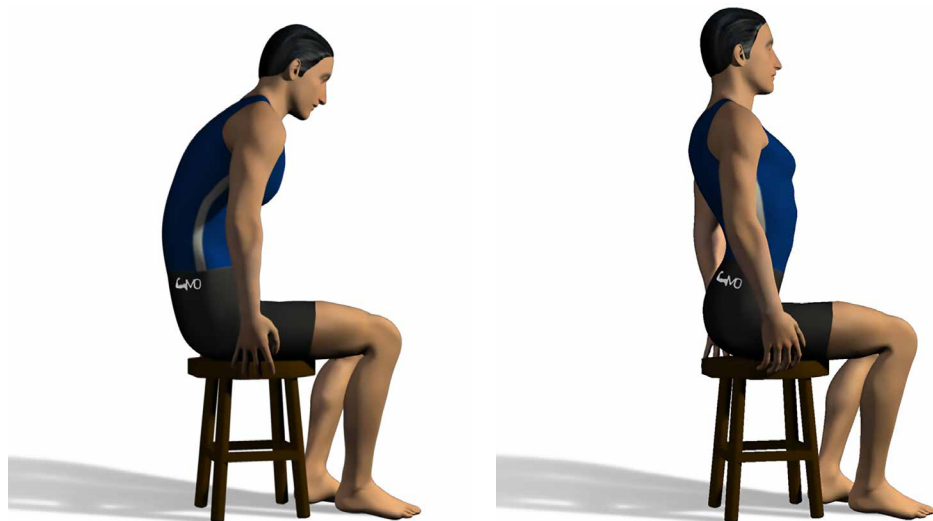
Krijgt u een zeurend gevoel in de onderrug na een lange tijd staan of na een middag te hebben geslenterd langs vele winkels? Volgens het RIVM krijgt bijna 80% van de bevolking wel eens te maken met lage rugklachten. Ongeveer 90% van deze klachten kent geen specifieke oorzaak maar zijn het resultaat van overbelasting van de gewrichten, spieren en banden van de wervelkolom. Om dit te voorkomen of te verminderen zijn er oefeningen die thuis uitgevoerd kunnen worden.

Er zijn een aantal oefeningen die gericht zijn op het vergroten van de beweeglijkheid van de rug, het versterken van de rugspieren en het verbeteren van de houding. Omdat er zoveel oefeningen bestaan en omdat u waarschijnlijk niet altijd tijd heeft om oefeningen te doen, heeft **MijnOefening** voor u zes oefeningen uitgekozen die uw rug in conditie krijgen en houden. Deze oefeningen zijn gemakkelijk uit te voeren en kunnen prima gedurende de dag worden uitgevoerd. Raadpleeg altijd eerst uw chiropractor of deze oefeningen verstandig zijn voor u om te doen!

MOBILISERENDE OEFENINGEN

Mobiliserende oefeningen helpen bij het ontspannen van gespannen spieren en vergroten de beweeglijkheid. Onderstaande oefeningen zijn voorbeelden van mobiliserende oefeningen.

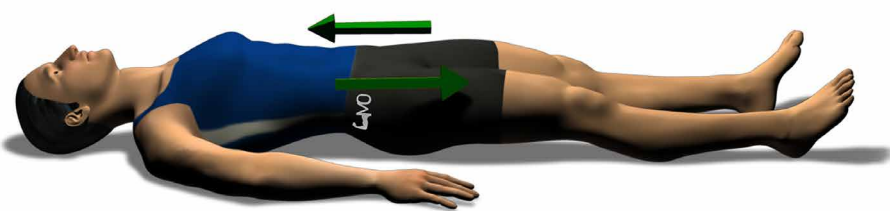
Oefening 1 - zittend



Zet de voeten recht onder de knieën. Maak de onderrug bol door in te zakken. Strek op vanuit de onderrug en maak de onderrug hol.

Herhalingen: 15x | Sessies: 3x

Oefening 2 - liggend



Maak 1 been langer door het been uit te strekken vanuit de heupen. Wissel dit soepel af met het andere been.

Herhalingen: 15x | Sessies: 3x

Oefening 3 - kruiphouding



Plaats de handen recht onder de schouders. De knieën recht onder de heupen. Maak de rug hol en bol in een soepele beweging.

Herhalingen: 15x | Sessies: 3x

REKOEUFENINGEN

Om de rug soepel te houden moeten de rugspieren kunnen ontspannen. Rekoefeningen zijn gericht op het ontspannen van de rugspieren. Wanneer de rugspieren soepel zijn kost het minder energie om te bewegen.

Oefening 4 - staand



Steun met uw hand in de heup en strek de andere arm opzij over uw hoofd. Let er goed op dat u alleen zijwaarts beweegt en niet roteert.

Vasthouden: 10 sec | Herhalingen: 3x

Oefening 5 - rugligging



Trek met uw handen uw knie naar de borst. Laat het bovenlichaam liggen. Het been zorgt voor beweging in de onderrug.

Vasthouden: 10 sec | Herhalingen: 3x

Oefening 6 - zijligging



U ligt op een zijde waarbij u ligt op een gebogen arm en gebogen been. De bovenste arm en het bovenste been strekt u tegelijkertijd uit.

Vasthouden: 10 sec | Herhalingen: 3x

Blijf in beweging

Niet alleen door oefeningen kan de rug in conditie worden gehouden. Een optimale verdeling van de belasting op het lichaam geeft een goede balans van spiergebruik. Om de spieren goed met elkaar te laten samenwerken, is een goede houding van groot belang. Wanneer het hoofd bijvoorbeeld te ver naar voren hangt, moeten spieren in de nek extra inspannen om het hoofd te dragen. Hierdoor ontstaat er overbelasting van spieren en kunnen er pijnklachten optreden.

Bij aanhoudende klachten is het raadzaam om uw chiropractor naar uw klachten te laten kijken. Wanneer de klachten toenemen tijdens de oefeningen, stop met oefenen! Pijnklachten duiden op een belemmering in bewegen. Wanneer er dan stevig wordt doorgetraind kunnen de klachten juist toenemen en wordt het doel van de oefening niet bereikt. Kijk voor meer informatie over de uitvoering van oefeningen op www.mijnoefening.nl of download de **MijnOefening** app!

Gezond in beweging tijdens de zwangerschap met chiropractie

Annique Holleman, Lent

Bekkenklachten komen vooral voor bij vrouwen, maar ook mannen kunnen er mee te maken krijgen. Een zeurende intense pijn ter plaatse van de twee kuiltjes boven uw billen, pijn aan de liezen of bilspieren en zware benen zijn de meest herkenbare klachten. Tijdens de zwangerschap neemt de kans op bekkenklachten toe. U kunt met alle vormen van bekkenklachten bij de chiropractor terecht. De chiropractor beschikt over specifieke behandeltechnieken voor het bekken.



Foto: Shutterstock

Anatomie van het bekken

Het bekken is dat deel van uw lichaam dat aan de bovenkant begrensd wordt door uw lage rug en uw navel en aan de onderkant door uw bilnaad en uw schaambeene. In wezen is het bekken een soort ring bestaande uit botten, gewrichten en een groot aantal spieren en banden. Dit maakt het bekken tot een zeer complex gebied.

Symptomen van bekkenklachten

Bekkenklachten gaan over het algemeen gepaard met een zeurende pijn. Deze pijn is vaak gecentreerd rondom de SI-gewrichten. Deze gewrichten bevinden zich ter plaatse

van de twee kuiltjes boven uw billen. Daarnaast kunnen bekkenklachten zorgen voor een stekende pijn tijdens bewegingen als omdraaien in bed, opstaan vanuit een zittende of liggende houding of traplopen.

De bilspeer (musculus gluteus) en heupspeer (musculus piriformis) spelen vaak een rol bij bekkenklachten en kunnen zorgen voor uitstraling van de pijn naar uw benen, soms vergezeld van tintelingen. Ook kunnen uw benen zwaar en moe aanvoelen. Vaak concentreert de pijn zich aan één zijde van het bekken rondom de SI-gewrichten. Het schaambeene, de lage rug, de liezen en het stuitje kunnen ook gevoelig zijn evenals aan het bekken grenzende gebieden, zoals de ribben.

Zwangerschap en het bekken

Tijdens de zwangerschap groeit uw ongeboren kindje in de baarmoeder. De baarmoeder wordt omringd door de gewrichten, spieren en banden van het bekken en de lage rug. Zo wordt een natuurlijk mandje gevormd waar uw ongeboren kindje veilig in kan liggen, bewegen en groeien. Bekkenklachten of lage rugklachten kunnen leiden tot spanningen in delen van dit mandje. Dit kan zich uiten in pijnklachten in de lage rug, het bekken, de liezen, de ribben, de banden en de benen. Het wordt dan moeilijker om te bewegen, zowel voor u als voor uw ongeboren kindje wat tot klachten kan leiden.

Chiropractie en bekkenklachten

Doordat de chiropractor beschikt over specifieke behandeltechnieken voor het bekken is deze bij uitstek geschikt om u te behandelen in het geval van bekkenklachten. De chiropractor onderzoekt niet alleen het complexe bekkengebied, maar kijkt tegelijkertijd naar uw hele beweegketen. Een verkeerde stand van uw voeten of slijtage aan de heupen bijvoorbeeld kan uiteindelijk zorgen voor problemen in het bekken.

Ook zal de chiropractor samen met u proberen te achterhalen welke activiteiten in uw dagelijkse leven de pijnklachten veroorzaken of in stand houden en u op basis daarvan houdingsadvies geven of oefeningen adviseren. De chiropractor werkt waar nodig samen met andere therapeuten.

Tips van de chiropractor

- Rechtop zitten in plaats van onderuit gezakt
- Zit niet met de benen over elkaar en kruis uw enkels onder de stoel
- Vermijd lange autoritten of zorg voor voldoende pauzes waarin u een stukje wandelt
- Rust liggend op uw zij en niet op uw rug of buik
- Adem diep in vanuit uw onderbuik.
- Beweeg! Ook tijdens de zwangerschap is het belangrijk dat u in beweging blijft.

A R T R O S E

Nicky van Bodegom, Amsterdam

Bij artrose, ook wel slijtage van de onderrug, worden de facetgewrichten en tussenwervelschijven van de lage rug aangetast. Artrose heeft te maken met het verouderingsproces en kan op iedere leeftijd voorkomen maar begint vaak rond 45 jaar en komt het meeste voor na een leeftijd van 60 jaar.

De kraakbeenlaag die de facetgewrichten beschermt, verslechtert waardoor delen van de gewrichten over elkaar gaan schuren. Dit geeft irritatie of beschadiging van het bot.

Bij artrose in de rug worden ook de tussenwervelschijven aangetast. Deze tussenwervelschijven hebben als functie schokken te absorberen. Wanneer zij degenereren verliezen ze hun hoogte en daarmee hun schokabsorberende werking.

Artrose in de rug komt het meest voor in de delen van de rug die veel bewegen, dit zijn de nek en de onderrug. Vaak gaat het gepaard met pijn en ochtend stijfheid



Foto: Shutterstock

of stijfheid na een periode van inactiviteit zoals langdurig zitten. Artrose komt voor in allerlei soorten en maten. Van lichte artrose met lichte pijnklachten en lichte stijfheid tot zware artrose met veel pijnklachten en stijfheid. Hierbij kunnen ook zenuwbeknelingen voorkomen.

Het proces van artrose kan helaas niet ongedaan gemaakt worden. Wel zijn er verschillende manieren om de kwaliteit van leven te bevorderen. Een van de belangrijkste manieren om het slijtageproces te vertragen is om te blijven bewegen. Dit kan door de pijn en stijfheid soms lastig zijn. Een chiropractor kan met behandelingen en eventuele specifieke oefeningen en bewegingstips helpen om meer ruimte en bewegingsvrijheid in de gewrichten te krijgen.

ADVERTENTIE

VOOR U ONTWORPEN

COMFORTABEL

Een Healthy Back Bag is de perfecte combinatie tussen modisch en functioneel én ook nog stijlvol.

ERGONOMISCH

Ontworpen om de rug te ontlasten en de druk op de nek en schouders te minimaliseren.

UITGEBALANCEERD

De unieke vorm verdeelt het gewicht over de gehele rug.

GEORGANISEERD

Handig ontworpen vakken zowel binnenin als aan de buitenzijden houden uw spullen op die plek waar u ze hebben wilt.

ANTI-SLIP

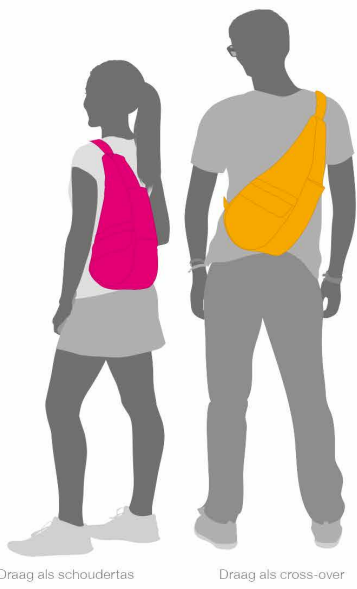
Alle tassen hebben een verstelbare schouderriem met anti-slip. Te dragen als schouderetas of als cross-over.

VEILIG

Met de rits altijd tegen uw rug, zijn uw spullen veilig en onder handbereik, zonder dat de tas afgedaan dient te worden.

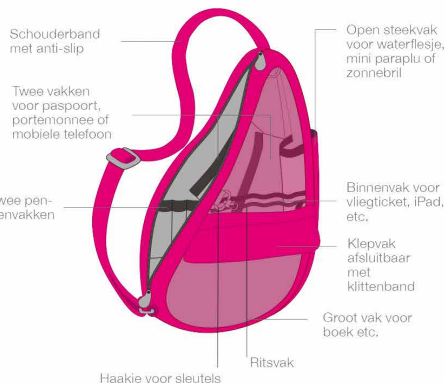
VEELZIJDIG

Een brede keuze in materialen, vormgeving, kleuren en maken uw Healthy Back Bag tot de perfecte compagnon; wie u ook bent, waar u ook gaat.



Draag als schouderetas

Draag als cross-over



Schouderband met anti-slip

Twee vakken voor paspoort, portemonnee of mobiele telefoon

Twee pen-nervakken

Haakje voor sleutels

Ritsvak

Groot vak voor boek etc.

Klepvak afsluitbaar met klittenband

Binnenvak voor vliegticket, iPad, etc.

Open steekvak voor waterflesje, mini paraplu of zonnebril

HEALTHY BACK BAG



Voor verkoopadressen kijk op www.houseofbagz.nl of vraag ernaar bij uw lederwarenspeciaalzaak

Scoliose

Tanja Mulder, Waalwijk

Perfectie streven we niet na, een kaarsrechte rug hoeft niet. Geen wervelkolom is perfect recht!

Een serieuze kromming is wél afwijkend. De benaming voor een zijwaartse kromming van de wervelkolom is scoliose. Als de wervelkolom naar één kant kromgroeit, met dus één bocht, spreekt men van een C-vormige verkromming. Als de wervelkolom naar twee kanten kromgroeit, en dus twee bochten heeft, spreekt men over een S-vormige verkromming. Veel mensen hebben een lichte kromming in hun rug. Het is pas een echte scoliose als de hoek tussen de afwijkende wervels meer dan 10 graden is. Dit is bij 4 op de 100 mensen het geval.

Ga je een scoliose driedimensionaal bekijken dan zul je zien dat de individuele wervels om de lengteas zijn geroteerd ten opzichte van elkaar. De wervelkolom heeft dan iets weg van een wenteltrap. De drie dimensies maken elke scoliose uniek en vaak heel complex qua vorm. Een scoliose kan zowel in de onderrug als in de bovenrug voorkomen.

Soms is een scoliose al bij de geboorte

aanwezig. Dan noemen we het congenitale scoliose. Veel vaker ontstaat de aandoening tijdens de groei, net voor de puberteit, rond de leeftijd van 10 jaar. Een enkele keer ontstaat een scoliose nog later, bijvoorbeeld door slijtage tijdens het verouderingsproces. De exacte oorzaak van een scoliose, is vaak onbekend. De oorzaak kan zijn dat er afwijkingen zijn aan de zenuwen, de spieren, het bindweefsel of het bot, bijvoorbeeld bij ongelijke lengte van de benen.

Scoliose wordt als volgt ingedeeld:

- **Functionele scoliose:** een geleidelijk ontstane scoliose, vaak als reactie op aanpassingen in het lichaam als reactie op pijn, beenlengteverschil, een periode gips o.i.d. Deze aanpassing is een zichzelf versterkende houdings- en bewegingsaanpassing die de totale bewegingsketen beïnvloedt en op die manier een toenemende scoliose veroorzaakt. Het is een zichzelf stimulerende houdings- en bewegingsaanpassing van de totale bewegingsketen die zich uit in een wervelkolomscoliose van toenemende mate. Dit is de meest frequent voorkomende vorm van scoliose die tevens goed te behandelen is.

- **Structurele scoliose:** van jongs af aan aanwezige scoliose die in de structuur van het lichaam zit opgesloten. Het komt meer bij

meisjes voor dan bij jongens en in 65% van de gevallen is onbekend wat de onderliggende oorzaak is (idiopathisch).

Een scoliose kan pijn in de rug geven, bijvoorbeeld met voorover buigen. Vaak voelt het stijf op bepaalde plekken. Soms geeft het hoofdpijn of uitstralende pijn naar de benen. Bij ernstige scoliose kunnen organen in het gedrang komen. Dit kan zich onder andere uiten in vermoeidheid door verminderde longfunctie.

Een scoliose geeft niet altijd klachten. Veel kinderen hebben zelf helemaal geen klachten. Dat neemt niet weg dat het wel van belang

is om een scoliose tijdig te ontdekken en zo mogelijk te behandelen om klachten in de toekomst te voorkomen. Zeker bij een functionele scoliose kan het proces mogelijk gestopt worden.

Een chiropractor is opgeleid in het herkennen van scolioses. Het is afhankelijk van mate van kromming en beperkingen én de oorzaak van de scoliose wat de plan van aanpak zal zijn. Naast chiropractische behandeling kan een chiropractor begeleiding bieden op verschillende terreinen / gebieden. Indien nodig wordt er röntgenonderzoek geadviseerd of een bezoek aan een orthopeed.



ADVERTENTIE

Vermoeide spieren? Circulatie verbeteren? Probeer de Thumper Massager en ervaar direct het resultaat!

Nu met 10% korting* plús 30 dagen tevredenheidsgarantie

thumper
stay active

Bekend van de chiropractor

* Kijk snel op onze site www.vodamed.nl/massage om alle apparaten te bekijken en direct te bestellen! U ontvangt 10% korting in de kassa t/m 30 Juni 2016 met couponcode **NCAKQ2**.

VODAMED

Proostwetering 91, 3543 AC Utrecht - T. 085 40 10 900 - info@vodamed.com - www.vodamed.com

Rugklachten bij kinderen

Tanja Mulder, Waalwijk

Het komt steeds vaker voor, een kind met rugklachten.

Heeft het kind een geboortefwijking? Dan zal er uitgezocht worden of dat de oorzaak is van de pijn. Heeft er zich iets voorgedaan? Bijvoorbeeld vallen, botsen met sporten of met fietsen? Dan is de oorzaak vaak ook direct te herleiden. Het is goed om uw kind mee te nemen naar uw chiropractor en daar een gedegen check van de wervelkolom te laten doen, omdat problemen in de wervelkolom ook pijn kunnen veroorzaken. Kinderen worden met op leeftijd aangepaste technieken behandeld en reageren over het algemeen snel en effectief op een chiropractische behandeling.

Helaas zien we steeds meer kinderen met rugklachten. Vroeger werd er niet zoveel geklaagd over pijn in de rug als nu! Hoewel we tegenwoordig niet graag herinnerd worden aan het betere in het verleden zit hier wel een grote kern van waarheid in. Natuurlijk zijn rugklachten van alle tijden. Maar er is wel duidelijk een sterk stijgende lijn in het aantal gevallen van rugklachten in het algemeen, en de sterkste stijging zou wel eens bij de jeugd kunnen liggen. Wij als chiropractoren zien nu ook steeds meer jongeren met rugklachten zonder directe lichamelijke afwijking of directe aanleiding. De grootste boosdoener is gebrek aan beweging. Op school én in de vrije tijd wordt er steeds minder bewogen. Tel daarbij op de uren dat er naar schermpjes getuurd worden en dan is de uitkomst dat de ruggen van de jongeren steeds minder sterk en beweeglijk

worden. Terwijl deze ruggen nog jaren mee moeten!

Heeft uw kind rugpijn, trek dan dus aan de bel bij de chiropractor!



Foto: Shutterstock

Irma Lukkien,
Borger

COLUMN: HALVE DOKTER

Buurvrouw Nijhof zit tegenover mij. Ze kijkt me lachend aan en ik kijk lachend terug.

“Hoe is ‘t?” vraag ik.

“Aordig schier,” zegt ze. (Dat betekent: aardig goed).

“Klachten?”

“Nee, eigenlijk niks.”

Na dat antwoord dringt het tot me door dat dit voorlopig de laatste keer is dat ik buurvrouw Nijhof zie. Sinds een paar maanden is ze bij mij onder behandeling voor lage rugklachten, maar dat gaat al een tijdje hartstikke goed.

Buurvrouw Nijhof is al op leeftijd. Omdat het niet meer verstandig is dat buurvrouw Nijhof auto rijdt, komt ze altijd samen met haar buurvrouw Klok, die ook bij mij onder behandeling is. Ze maken er een uitje van en drinken samen een kop koffie voordat ze naar de praktijk komen. Buurvrouw Nijhof en buurvrouw Klok zijn naar de chiropractor gestuurd door buurvrouw Smit van tegenover, en zelf proberen ze nog buurvrouw Visser van links naast over te halen om ook naar de chiropractor te gaan, met die hernia. Ze komen allemaal uit hetzelfde Drentse dorpje. Het moet daar vast heel gezellig zijn.

Terwijl buurvrouw Nijhof haar schoenen uittrekt denk ik terug aan de feestdagen, toen ze me vertelde dat ze met de buurvrouw ging gourmetten.

“En Rita maakt de saus en neemt stokbrood mee.” Buurvrouw Klok’s voornaam is Rita.

Even later vertelde buurvrouw Klok me dat ze met de buurvrouw zou gaan gourmetten. “Ja,” zei ik. “En u zorgt voor de saus en de stokbrood.”

“Hoe weet je dat?” vroeg buurvrouw Klok verbaasd. Toen schoot ze in de lach.

Terwijl ik buurvrouw Nijhof behandel kletsen we verder, in het dialect. Als ik haar uitleg dat haar onderste lendenwervel zich rustig houdt, lacht ze.

“Je liekt wel een halve dokter!” lacht ze.

Ik ben een beelddenker en zie meteen mezelf voor me, in een halve witte jas en met een halve stethoscoop. Ik moet er om lachen.

“Wat moet ik me voorstellen bij een halve dokter?”

“Nou, om da’j zoveel weet, dat bedoel ik!” zegt ze.

Als ik met haar naar de wachtkamer loop om de buurvrouwen om te wisselen, lachen we nog steeds om de halve dokter.

“Ik ga je wel missen, wicht,” zegt buurvrouw Nijhof.

“Ik u ook. Bel af en toe even hoe het gaat.” Dat belooft ze.

“Waar hebben jullie zo’n lol om?” vraagt buurvrouw Klok terwijl ze met me mee loopt.

“Dat leg ik u straks uit.” Ik hoor buurvrouw Nijhof nog steeds giechelen vanuit de wachtkamer.

Arnoud Kluiters, Utrecht

Een WhatsApp-nek of een gamebochel. Steeds meer jongeren houden rug- en neklachten over aan het gebruik van hun tablet en smartphone. Zij zouden meer houdingen moeten afwisselen.

Aan het apparaat zelf ligt het niet. Het is licht, eenvoudig in gebruik en te gebruiken wanneer je wilt. Het gewicht van ons hoofd, dat is het probleem, zegt Maurice Blom, chiropractor in Alphen aan de Rijn. „Dat weegt 4 tot ruim 6 kilo. Dat is prima te tillen voor de nekwervels en -spieren. Maar velen kijken omlaag als ze aan het gamen of chatten zijn. De druk op de wervels en spieren kan dan toenemen tot 27 kilo. Weinig mensen realiseren zich welke kracht dit uitoefent op de nek en rug.”

Krijgt u meer jongeren in de praktijk?

„Absoluut. Onderzoek toont aan dat 40 procent van de jongeren inmiddels met rug- en neklachten rondloopt. Ik hoor het terug van collega’s en behandel zelf steeds meer jongeren. Ik ontmoet in mijn praktijk pubers van wie het lichaam veel krachtiger en soepeler zou kunnen zijn.”

Hoe reageert het lichaam?

„Spieren aan de voor- en achterzijde van

de nek zijn bij een rechte houding met elkaar in balans. Dat verandert als je steeds voorovergebogen zit of staat. De spieren aan de achterkant vangen dat extra gewicht op, terwijl de spieren aan de andere zijde juist minder worden belast. Die worden lui. Dit is vooral funest voor nog groeiende jongeren. Er ontstaat een disbalans: hun rug kan krom gaan groeien én wordt stijver.”

Hoe krijg je een gamend kind zover dat het zijn houding aanpast?

„Per dag kijken ze wel honderd tot tweehonderd keer op zo’n apparaat. En vaak urenlang. Probeer dit minder vaak te doen. Het is ook belangrijk om de arm hoger op te tillen, om te voorkomen dat je steeds naar beneden kijkt. Ik besef dat een kind dat niet snel doet tussen gamende vrienden. Doe het ter compensatie dan thuis.”

Dus bij games, iPads en smartphones hoort een nieuw type gymnastiek?

„Om te voorkomen dat je te vaak naar beneden kijkt, is het goed om regelmatig van lichaamshouding te wisselen. Ga wat vaker staan, zitten en lopen. Draai de nek tussendoor, trek de kin vaker in waardoor het hoofd meer op de schouders en romp rust. Het zijn oefeningen waarmee je de nek en bovenrug soepel kunt houden.”



Foto: Shutterstock

Gamend puberlichaam ontwikkelt een bochel

Chiropractoren in het buitenland: Anouk Bakker en Laura Lise Bankert

Irma Lukkien, Borger

ANOUK BAKKER

Wie ben je en waar kom je vandaan?

Ik ben Anouk, 25, geboren en getogen in de Achterhoek. Toen ik 19 was realiseerde ik me dat ik het nest uit moest vliegen om me werkelijk te kunnen ontplooien door in het buitenland te studeren. Ik kwam puur door toeval in aanraking met chiropractie een half jaar voordat het nieuwe academische jaar zou beginnen.



Ik zou heel graag een frisse stroming beginnen die draait om gezond eten, gezond denken en sporten.

Wat heeft jou bewogen om chiropractie te gaan studeren?

Mijn moeder en ik waren op een dag in de stad gedurende mijn tussenjaar, en zij had een afspraak bij de chiropractor staan. Ze vroeg, "waarom ga je niet mee naar binnen?". En, "misschien is het wel wat voor jou". Ik was toen nog steeds stellig van plan diergeneeskunde te gaan studeren.

Waarom ben je na je studie naar Zweden gegaan en niet terug naar Nederland?

Moet ik weer zeggen: puur toeval. Al vroeg gedurende de opleiding wist ik dat ik niet terug wilde naar Nederland, maar liever verder wilde groeien door wederom naar het buitenland te verhuizen. Lang stond Nieuw-Zeeland op de eerste plaats, maar dat werd uiteindelijk toch financieel en emotioneel te belastend. Aldus het besluit in Europa te blijven, maar dan wel in een land met minder mensen en meer ruimte voor mij en mijn paard. Een Zweedse studievriend nodigde me uit hem te bezoeken, en ik voelde me direct thuis.

Hoe ziet jouw leven als chiropractor er nu uit?

Ik woon sinds augustus 2015 in Ljungby en ben halverwege september begonnen met werken. Ik ben zelfstandig binnen een bestaande praktijk die sinds 4 jaar werkzaam is onder leiding van een ambitieuze Zweed. Op het moment werk ik nog deeltijd (70%), om ruimte te hebben voor thuisstudie van de Zweedse taal. Geleidelijk zal ik meer tijd in de praktijk doorbrengen.

Vond je het moeilijk om naar Zweden te verhuizen?

Het hele proces van in je eentje een nieuw bestaan op te bouwen trok me sterk aan, omdat ik weet dat de herstart in Engeland voor mijn studie me enorm gevormd heeft. Het verschil was nu, dat ik echt alleen zelf verantwoordelijk was om te 'settelen'. Geen school die mensen met dezelfde denkbelden bij mekaar brengt, niemand die je van tevoren kent, zoals tijdens de studie wel het geval was. Terugkijkend weet ik dat het een moeilijke periode is geweest, de maanden september tot en met december, met al het onbekende, de taal en het op de

LAURA LISE BANKERT

Vertel eens iets over je achtergrond? Wie ben je en waar kom je vandaan?

Ik ben Laura Lise Bankert, geboren en getogen in Driebergen.

Hoe ben je op het idee gekomen chiropractie te gaan studeren?

Een vriendin van de familie die al jaren onder behandeling was bij een chiropractor vertelde me over chiropractie. Ik had er om eerlijk te zijn nog nooit over gehoord op dat moment, maar werd meteen enthousiast. Na een dag meelopen in een praktijk en een bezoek aan de universiteit in Engeland was ik verkocht! Ik ben overigens pas voor het eerst door een chiropractor behandeld toen ik al in Engeland studeerde, haha.

Hoe ben je tot de beslissing gekomen om in Zweden aan het werk te gaan?

Tijdens mijn studie heb ik altijd de gedachte gehad om na mijn afstuderen in een ander land te gaan werken, waarbij Zweden altijd een optie was. Het leek er even op dat ik in Nederland een ontzettend leuke baan ging krijgen, maar toen dat toch op niets uit liep zag ik dat als een teken en heb ik de knoop doorgehakt om naar Zweden te gaan. Zweden is een geweldig mooi land, de mensen zijn vriendelijk, je hebt eindeloze bossen en talloze meertjes. Daarnaast is er een grote vraag naar chiropractoren en het begrip file bestaat niet, met andere woorden, een heerlijke plek om te wonen en werken, wat wil een mens nog meer?

Waar werk je nu? Hoe ziet je werkweek er uit?

Het bedrijf waar ik voor werk zit op twee locaties, de ene aan de kust in Halmstad, de ander iets meer landinwaarts in Gislaved.

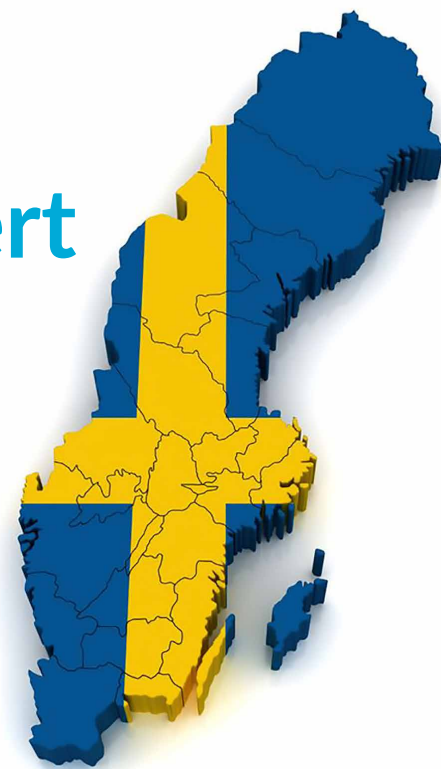


Het thuisfront mis ik wel, maar gelukkig woon ik 'slechts' negen uur rijden van Nederland.

Mijn werkweek is verspreid over deze twee plekken. We zien een grote variatie aan patiënten, van jong tot oud, van fabriekswerker tot topgolfer. Golf is erg populair in dit gedeelte van het land. We zijn in totaal met vier chiropractoren en een masseur. Verder werken we met een netwerk van andere zorgverleners.

Ben je van plan terug te komen naar Nederland?

Mijn vriend en ik hadden de keuze gemaakt om naar Zweden te verhuizen voor onbepaalde tijd. Ik zie mijzelf hier makkelijk nog jaren wonen, maar ik sta voor alles open. Wie weet dat het opeens gaat kriebelen om naar Nederland te verhuizen, of wellicht een ander land. Wie zal het zeggen!?



Zijn er verschillen in het vakgebied chiropractie in vergelijking met dat in Nederland? Zo ja, welke?

Volgens mij komt het inhoudelijk vrijwel overeen. Het grootste verschil is dat in Zweden chiropractie een wettelijk erkend beroep is, in Nederland helaas (nog) niet.

Was het moeilijk om naar Zweden te verhuizen? Wat vond/vind je moeilijk?

Over het algemeen is de verhuizing en integratie vrij soepeltjes gegaan. De grootste uitdaging was woonruimte vinden en het is heel normaal dat je, als je eindelijk woonruimte hebt gevonden, je nog drie maanden moet wachten voordat je erin kan trekken. Ik geniet er enorm van om in Zweden te wonen, maar het is een redelijk gesloten volk, wat het soms lastig maakt om met mensen in contact te komen. Het thuisfront mis ik dan wel, maar gelukkig woon ik 'slechts' negen uur rijden van Nederland.

Wat zijn je doelen voor de toekomst?

Het bevalt me heel erg in de praktijk waar ik nu werk. Ik wil hier de komende jaren graag blijven en me verder specialiseren in het behandelen van zwangere vrouwen en kinderen. Werken met deze doelgroep geeft enorm veel voldoening.

Chiropractie en wetenschap

dr. Sidney Rubinstein, Amstelveen
Annemarie de Zoete, Heiloo

In deze editie van de Chiropraktisch vertellen Sidney Rubinstein en Annemarie de Zoete over de wetenschap binnen de chiropractie in Nederland. Beide zijn werkzaam aan de VU Amsterdam; Sidney werkt als *assistent professor* en is o.a. begeleider van promovendi en Annemarie is bezig met haar promotieonderzoek.

Er is goed nieuws voor chiropractie in Nederland! Op 18 maart jl. is Luc Ailliet gepromoveerd. Luc is een Belgische chiropractor en is de derde chiropractor die aan de VU is gepromoveerd. Zijn studie gaat over het effect van psychosociale factoren op het herstel van mensen die met nekpijn en/of rugpijn bij een chiropractor komen. Zijn promotie is een unieke gebeurtenis, want we hebben niet vaak te maken met een promotie binnen ons vakgebied. Dit komt niet alleen door de relatief kleine beroepsgroep in Nederland (slechts 250 NCA chiropractoren), maar ook omdat er nog geen opleiding tot chiropractor in ons land is. Hier werkt de Nederlandse Chiropractoren Associatie hard aan en het promoveren van chiropractoren kan hier een bijdrage aan leveren. Ter vergelijking, er zijn ruim 22.000 fysiotherapeuten en meer dan 5.000 manuele therapeuten in ons land.

Gert Bronfort was de eerste chiropractor die promoveerde en wel in 1997. De titel van zijn proefschrift was '*efficiency of manual therapies of the spine*'. In 2008 volgde Sidney met zijn proefschrift '*adverse events following chiropractic care for subjects with neck pain*'. Aan Sidney's onderzoek werkten 79 chiropractoren en 529 patiënten met nekpijn mee. Eén van de belangrijkste doelstellingen was om de effecten van chiropractische zorg bij patiënten met nekpijn in kaart te brengen. Daarnaast werd o.a. onderzocht welke

patiënten (ofwel kenmerken) wij het beste kunnen helpen; met deze kennis kan een chiropractor een weloverwogen beslissing nemen bij aanvang van de behandeling van nieuwe patiënten. Eén van de belangrijkste aanbevelingen uit het werk van Sidney voor toekomstig onderzoek was om de rol van de psychosociale factoren (bijv. angst om te bewegen, depressie en stress) in kaart te brengen en om daarnaast te onderzoeken of

dat van invloed is. Als het van belang lijkt te zijn dan kan de chiropractor dit met de patiënt bespreken en indien nodig, de behandeling hierop aanpassen.

Aan het onderzoek hebben meer dan 900 patiënten en 90 chiropractoren uit België en Nederland meegedaan. Deze studie laat o.a. zien dat slechts een klein deel van onze patiënten (<10%) last heeft van



Foto: Shutterstock

deze van invloed kunnen zijn op het herstel van onze patiënten met nek- of rugpijn.

Het onderzoek van Luc Ailliet is belangrijk omdat chiropractoren vooral de nadruk leggen op de beweging van de rug. Dat houdt in dat zij kijken hoe de nek en rug functioneren. Chiropractoren zorgen voor een verbetering in het functioneren, waar dat verstoord lijkt te zijn. Een belangrijk onderdeel van het herstel kan het "geestelijke" welzijn van de patiënt zijn. Stress kan bijvoorbeeld een belangrijke rol spelen in het herstel. De vraag is in hoeverre

psychosociale klachten. Dat is goed nieuws. De meeste psychologische factoren die we onderzocht hebben bleken weinig invloed op het herstel te hebben. Somatiseren daarentegen was een factor die wel belangrijk bleek te zijn. Somatiseren is het ervaren van lichamelijke klachten waar geen duidelijke fysieke verklaring voor gegeven kan worden. Opmerkelijk was dat de andere vormen van psychosociale klachten, zoals bewegingsvrees of depressie, in mindere mate van invloed bleken te zijn op het herstel. In de huisartsenpraktijk spelen juist deze factoren een belangrijke rol.

Wat betekent deze informatie nu voor de chiropractor in de praktijk?

Ten eerste zijn de patiënten die de chiropractor behandelt vaak 'gezond'. Ten tweede kan een chiropractor, wanneer een patiënt met psychosociale klachten zijn praktijk bezoekt, deze factoren eenvoudig in kaart brengen met behulp van een vragenlijst. Met deze informatie kan een chiropractor beter inschatten wat de kans op herstel is en de behandeling desnoods aanpassen.

We zijn heel trots op Luc, want het is geen gemakkelijke opgave om een promotieonderzoek uit te voeren naast de dagelijkse praktijk. We feliciteren Luc daarom alvast met behalen van zijn doctorstitel.

Intussen is alweer de vierde chiropractor bezig met haar promotieonderzoek. Voor het laatste deel van haar promotie heeft Annemarie het afgelopen jaar alle relevante onderzoeken verzameld die tot nu toe zijn gedaan op het gebied van de effectiviteit van chiropractie bij chronische lage rugklachten. Het doel van dit onderzoek is om er achter te komen welke behandelingen het meest geschikt zijn voor patiënten met chronische lage rugklachten. De komende maanden zullen wij al deze verzamelde gegevens samenvoegen en opnieuw analyseren, waarna we verwachten nog beter te kunnen voorspellen welke behandeling voor welke patiënt het meest effectief is.

De meeste onderzoeken die we hebben verzameld zijn uitgevoerd in het buitenland. We werken nauw samen met internationaal gerenommeerde onderzoekers en zij leveren een bijdrage aan dit onderzoek. In juni 2016 zullen we tijdens een internationaal congres voor lage rug- en nekpijn bijeenkomen om de vorderingen, maar ook de knelpunten van ons onderzoek met deze internationale groep te bespreken.

Cartoon



COLOFON

'Chiropraktisch' is een uitgave van:

De Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA)
Waagplein 4a, 8501 BE Joure
Tel. 0513-412041
Email info@nca.nl
Web www.nca.nl

Redactie

Tamar Bakker, MChiro; Imke van Loon, MChiro;
Annieke Holleman, MChiro; Nikky van
Bodegom, MChiro; Tanja Mulder, MChiro;
Irma Lukkien, MChiro; Rosanna Rodermans;
Arnold Steeg

Ondersteuning NCA Secretariaat

Siebrand Greven Annemieke van Tol
Hester Wolters Antsje Boersma

Advertenties

Commissie PR NCA

Vormgeving

Identim, Wageningen
Foto's: Shutterstock, tenzij anders vermeld.

De NCA is NIET verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties c.q. mededelingen van de adverteerders in deze krant. Aanvragen voor plaatsing van nieuwe advertenties of wijziging van bestaande: info@nca.nl.

Uw rug verdient ook 's nachts de beste oplossing

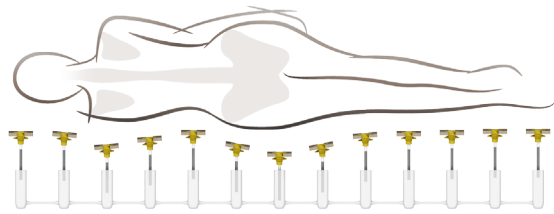
Wilt u minder rugpijn en meer energie na een nachtje slapen? Het Dorsoo-slaapsysteem zorgt voor een correcte ondersteuning in elke slaaphouding dankzij een unieke meebewegende lattenbodem. Hierdoor slaapt u meer ontspannen en dieper. Het resultaat: een fris en energiek begin van de dag.



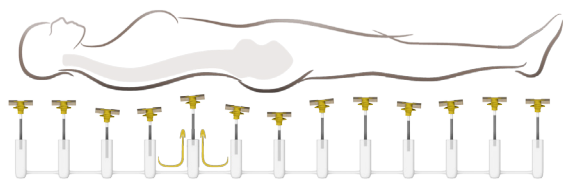
Vraag uw gratis brochure aan op dorsoo.nl

26 hydraulische pompjes

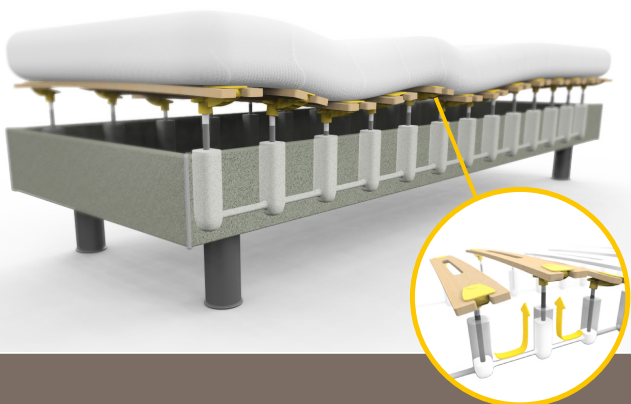
Elke hydraulische pomp beweegt tot 6 cm en geeft automatisch de juiste opwaartse ondersteuning. U slaapt anatomisch correct in elke houding, waardoor uw tussenwervelschijven 's nachts beter herstellen.



Zijlig: uw wervelkolom wordt recht gehouden.



Ruglig: de natuurlijke kromming van uw rug wordt behouden.



Waarom zou u kiezen voor een Dorsoo-slaapsysteem?

Omdat het wetenschappelijk bewezen is

- minder rugpijn
- 45% minder wakker worden (minder 'draaien en keren')
- meer en langere diepe slaap

Omdat Dorsoo-kanten het vertellen

- minder rug-, spier- en gewrichtspijn, minder pijn bij reuma of artrose
- minder been- en kuitkrampen
- minder snurken
- 98% tevredenheid* De overige 2% maakt gebruik van de 'Niet-tevreden-geld-terug-garantie'

Omdat uw lichaam het voelt

- anatomisch correcte positie in elke slaaphouding
- verbeterde bloedcirculatie en lymfestroom door unieke ondersteuning
- elke ochtend een frissere start van de dag

Aanbevolen door dokters, chiropractors en fysiotherapeuten.

Slaap op beide oren dankzij de 'Niet-tevreden-geld-terug-garantie'

Dorsoo gaat altijd voor optimale tevredenheid. Daarom bieden wij u gedurende twee maanden onze 'Niet-tevreden-geld-terug-garantie'.

www.dorsoo.nl

Dorsoo Rotterdam
Alexandrium Woonmall
Watermanweg 125
3067 GA Rotterdam

Dorsoo Eindhoven
Aalsterweg 72
5615 CH Eindhoven

Dorsoo
Slapen zonder rugpijn