KAAKPIJN >> pagina 3
DUIZELIGHEID >> pagina 5
OEFENINGEN VOOR SOEPELE NEK EN BOVENRUG>> pagina 10

NCA Nederlandse Chiropractoren Associatie

Nummer 2, 2017

CHIROPRAKTISCH

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

DE CHIROPRACTOR
UW RUG- EN NEK SPECIALIST

Rugscreeningsdag zaterdag 4 november

10 tips, hoe komt u in beweging?

1 Ga lopend of fietsend naar uw werk.
2 Loop of fiets naar de trein en stap een paar haltes eerder uit.
3 Bekend, maar niet minder sterk: Neem de trap!
4 Maak een wandeling tijdens uw lunchpauze
5 Overleg wandelend. Wist u dat overleggen in beweging vele malen effectiever is? Het stimuleert namelijk uw hersenen.
6 Parkeer uw auto verder van uw bestemming. Vaak nog goedkoper ook!
7 Maak er een wedstrijdje van en gebruik een stappenteller. Ook fietsen telt!
8 Maak het sociaal en ga wandelen met een vriend of vriendin, zo kunt u elkaar stimuleren.
9 Breng uw kinderen lopend naar school. Loopfietsjes zijn geweldig voor uw kinderen en besparen kostbare tijd op de vroege ochtend.
10 Ga wandelen na het eten, dit is zeer goed voor de vertering.

Van de redactie

Voor u ligt alweer de twaalfde editie van Chiropraktisch! De informatiekrant die door de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) wordt uitgegeven. Ditmaal een najaarseditie met interessante artikelen over klachten met betrekking op het hoofd en de daaruit ontstane ongemakken Verder kunt u onder andere ook artikelen lezen over bijvoorbeeld wat voedsel kan doen voor je hersenen en ervaringen van een chiropractor tijdens de Tour de France. Daarnaast hebben ook onze vaste rubrieken weer een plaatsje in de krant gekregen zoals de oefeningen, de column en chiropractie en wetenschap.

De PR- commissie van de NCA wenst u wederom veel leesplezier. Wilt u zelf een bijdrage leveren door uw ervaring met ons te delen of misschien adverteren, 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! Meer weten over chiropractie?
Ga naar onze website:
www.chiropractie.nl.

NCA Nederlandse Chiropractoren Associatie

www.facebook.com/NCAchiropractor www.chiropractie.nl

Zaterdag 4 november gratis screening bij uw NCA-Chiropractor

Hebben kennissen, familieleden of heeft u zelf bijvoorbeeld rugklachten, nekpijn, of hoofdpijn? Noteer 4 november 2017 dan vast in uw agenda.

In de maand oktober vragen wij landelijk aandacht voor de positieve effecten van bewegen voor de rug.
Met de fotochallenge ''uw rug in actie'' willen wij iedereen in beweging krijgen. Hiermee kunnen de negatieve effecten verdwijnen van het langdurig zitten wat wij met z'n allen doen, van veel te jong tot oud.

Daarom onze landelijke publiekscampagne; "Uw Rug In Actie" ! Dit sluiten wij af met een landelijke rugscreeningsdag op zaterdag 4 november a.s.. Want meer bewegen is goed, maar goed bewegen is nog beter! Uw NCA chiropractor biedt u de mogelijkheid om uw rug/bewegingsstelsel gratis en vrijblijvend te laten beoordelen op de aanwezigheid van mogelijke functie problemen.

Wanneer biedt chiropractie mogelijkheden?
Een groot deel van de patiënten komt met rugklachten, van algemene lage rugpijn tot bekkenpijn, ischias en hernia.
Tevens behandelt de chiropractor mensen met nekpijn, hoofdpijn, migraine, pijn tussen de schouderbladen, pijn in de ledematen, maar ook bij gewrichtsslijtage kan er vaak verlichting gerealiseerd worden.

Kinderen en baby's worden steeds vaker door de chiropractor gezien. Hiervoor zijn specifieke lichte behandelmethodieken.

Screening wat houdt dit in?
Op deze dag kunt u geheel vrijblijvend 1 op 1 met een chiropractor kort uw klachten bespreken, ook is er de gelegenheid om, indien gewenst, de stand/functie van de wervelkolom te laten beoordelen. Op basis hiervan wordt er een indicatie gegeven of het voor u zinvol is om eventueel verder te gaan middels chiropractie.

Het behandelplan zal per individu verschillen, want niemand is hetzelfde. Chiropractoren beheersen vele verschillende behandeltechnieken waardoor mensen van alle leeftijden behandeld kunnen worden.

In veel praktijken is er op deze dag ook een secretaresse aanwezig, aan wie u vragen kunt stellen over bijvoorbeeld vergoedingen van verzekeraars of voor het maken van een afspraak.

Voor meer informatie kijk op:
www.staopenbeweeg.nl.
Ook kunt u contact opnemen met uw chiropractor om te vragen op welke tijden de praktijk geopend is.

KAAKPIJN EN AANGEZICHTSPIJN

Tamar Bakker, Amstelveen

Het is heel vervelend om pijn te hebben in het aangezicht of bij de kaak. Er zijn verschillende oorzaken van pijn in deze regio. Om dit te kunnen uitleggen volgt er eerst een klein stukje anatomie.

Anatomie
Het gevoel in het gezicht wordt verzorgd door de 5e hersenzenuw, ook wel Nervus Trigeminus genoemd. De zenuw splitst zich in drie takken, de bovenste tak verzorgt het voorhoofd en het oog, de middelste tak het midden stuk van het gelaat dat wil zeggen de wang, de neus, maar ook inwendig de bovenkaak, het bovengebit en de neusbijholten en de onderste tak verzorgt het gebied van de onderkaak, het ondergebit, de tong en de kin.
De onderste tak verzorgt ook de aansturing van de kauwspieren.
Alle sensibele informatie (gevoel) van het gezicht gaat naar de trigeminus nucleus.
De meeste informatie is afkomstig van de 5e hersenzenuw, maar er komt ook informatie vanuit de 7e, 9e en 10e hersenzenuw bij. Deze nucleus loopt door tot in ruggenmerg ter hoogte van het bovenste deel van de nek waar er connectie wordt gemaakt met de informatie die uit het bovenste deel van de nek komt (dit gegeven verklaard deels ook de relatie tussen nek en hoofdpijnklachten).

Pijn in het aangezicht kan dus ontstaan door kaak-, tand- en holte-problemen. Maar ook bij aandoeningen van de zenuw, zoals bij gordelroos in het gezicht en trigeminus neuralgie (aandoening van de 5e hersenzenuw). Het gaat voor nu te ver om op deze aandoeningen in te gaan. Wel is het belang van problemen in de kaak en nek relevant voor pijn in het aangezicht.
Hier zal ik ook wat dieper op in gaan.

Kaak
Het kauworgaan bestaat uit kauwspieren, het kaakgewricht, het gebit en de bijbehorende vaat-en zenuwvoorziening.
Het kaakgewricht wordt ook wel temporomandibulair gewricht genoemd. Het gewricht bestaat uit een kom aan de bovenkant en een kom aan de onderkant. Tussen de kom en de kop zit een kraakbeen schijfje, een discus. Net als op andere plaatsen in het lichaam functioneert dit als een schokdemper en zorgt het dat de botten soepel over elkaar heen kunnen bewegen.
Er zijn verschillende oorzaken voor pijn in het kaakgewricht zoals: artrose en TMD.

TMD
TMD staat voor Temporomandibulair pijn- en dysfunctiesyndroom en is een verzamelnaam voor stoornissen van het bewegingsapparaat van het kauworgaan.
Voorkomende klachten bij TMD zijn o.a.: pijn of vermoeidheid van de kauwspieren, het niet goed kunnen openen van de mond, pijn en krakend kaakgewricht. Ook oor-, hoofd-, en nekpijn kunnen te maken hebben met stoornissen in het kauworgaan.

Oorzaken
Er worden verschillende oorzaken genoemd voor TMD: Tanden knarsen, slechte houding, stress en overmatig kauwgomkauwen. Dus een belangrijke reden is niet genoeg ontspanning van de kaakspieren bij kaakproblemen. Daarnaast speelt spanning in de nek ook een grote rol. Gedeeltelijk door de houding, maar ook door de connectie (zoals hiervoor uitgelegd) tussen gevoelsinformatie uit het gezicht en de nek.

Behandeling
Chiropractoren kunnen helpen bij klachten die ontstaan door overbelasting van de kaakspieren en spanning vanuit de nek. De behandeling zal kunnen bestaan uit advies, oefeningen en het behandelen van de spieren en gewrichten die relatie hebben tot de pijn in de kaak.

World Spine Day 16 oktober

Annique Holleman, Nijmegen-Lent

Elk jaar op 16 oktober komen mensen van over de hele wereld samen op World Spine Day, om meer bewustzijn te generen rondom de gezondheid van ons bewegingsstelsel en met name de wervelkolom. World Spine Day is een onderdeel van de Bone and Joint Decade's Action Week. Iedereen kan mee doen. Ook de NCA chiropractoren doen dit jaar weer mee en hopen dat ook al hun patiënten mee zullen doen!
Miljoenen mensen over de hele wereld hebben problemen met hun bewegingsstelsel. Hierbij kun je denken aan lage rugpijn, nekpijn, scoliose, hoofdpijn en hernia, om maar een kleine greep uit de vele problemen te nemen. Pijnklachten aan het bewegingsstelsel kunnen zeer vervelende gevolgen hebben voor de algemene gezondheid van iemand en kunnen er zelfs voor zorgen dat dagelijkse activiteiten, zoals werken en het huishouden niet meer mogelijk zijn zonder pijn.
Onderzoek heeft aangetoond dat een slechte houding en een sedentaire leefstijl, het risico op rugpijn en andere pijnklachten aan het bewegingsstelsel sterk vergroten. Volgens de World Health Organization is 1 van de 4 volwassenen en meer dan 80% van de adolescenten niet actief genoeg.

Het WSD thema voor 2017 is dan ook "Uw Rug In Actie". Vorige jaren hebben we de nadruk gelegd op het minder zitten en meer bewegen. Dit jaar willen we graag aandacht voor actief bewegen. Dit thema sluit naadloos aan bij de nieuwe beweegrichtlijnen van het ministerie van volksgezondheid die dit jaar naar buiten zijn gekomen: bewegen is goed, maar meer bewegen is beter! Bewezen is, dat niet alleen matig intensief bewegen belangrijk is voor je gezondheid, maar dat ook spier- en botversterkende oefeningen en voor ouderen balans oefeningen, essentieel zijn om gezond te blijven en blessures en pijnklachten voorkomen.

Hou onze website www.staopenbeweeg.nl en facebook pagina in de gaten voor acties, challenges en prijzen!Ook op www.worldspineday.org en op www.nca.nl is volop informatie te vinden over hoe je je eigen gezondheid kan verbeteren.

Maarten Tielen van ChiroMotion als sportchiropractor mee met de Tour de France

Maarten Tielen, Maastricht

De Tour de France, de beroemdste wielerwedstrijd van de wereld en al meer dan 100 jaar oud. Wat een eer en wat een uitdaging voor Maarten Tielen van ChiroMotion Maastricht om als sportchiropractor mee te mogen reizen met Team Sunweb.

Maarten kent de sfeer en de druk rondom de grote rondes als geen ander, aangezien hij al meerdere keren tijdens de grote rondes zoals de Giro d'Italia is meegereisd om zijn steentje te kunnen bijdragen. Maar dit jaar is natuurlijk een droom die werkelijkheid wordt: De Tour de France!

De eerste week is al meteen hard werken voor iedereen en als succes uitblijft, wordt de druk nog groter en nemen de spanningen toe.

Overdag kan Maarten niets chiropractisch betekenen voor de wielrenners omdat ze dan op de fiets zitten. Hij rijdt dan met de ploegwagen met de ploegarts voor het peloton uit, naar de bevoorrading of de finish. Natuurlijk ook een hele gave en mooie gebeurtenis en op deze manier kan hij zich toch nuttig maken tijdens de koers en betrokken zijn. En wie wil er nou niet bij de finish staan als ze winnen! Maarten stond er twee keer, toen Michael Matthews won én toen Warren Barguil won….. "wat een belevenis en wat een prachtig moment!" aldus Maarten. Na de koers en een lange en intensieve dag begint dan het echte werk in het hotel. Dan wordt Maarten enthousiast, want hier kan hij het verschil maken. De hotelkamer wordt omgebouwd tot een geïmproviseerde behandelkamer. Maarten zorgt ervoor dat de renners de dag erna weer op de fiets kunnen stappen na valpartijen en blessure - en overbelastingsklachten, die ontstaan door de lange en zware dagen op de fiets.
Hiervoor is chiropractie erg effectief en dat kan hij op het hoogste podium weer bewijzen!

Het is mooi voor Maarten om zo dichtbij zijn passie te zijn, zijn passie voor de wielersport en zijn werk als sportchiropractor zijn een perfecte combinatie om zijn droom werkelijkheid te laten worden.

Met chiropractie kun je zorgen dat klachten snel verbeteren en de spieren en gewrichten goed blijven bewegen en functioneren, waardoor er geen blessures en klachten ontstaan. Maarten behandelt de renners dus tijdens de grote rondes met een bepaalde regelmaat om klachten te voorkomen!

Na de ietwat teleurstellende eerste 10 dagen, breken er andere tijden aan voor Team Sunweb en de euforie neemt toe. Ze maken een ongekende succesvolle tour mee en daar is Maarten gewoon deel van.

Team Sunweb wint uiteindelijk maar liefst 4 etappes in de Tour en ze winnen twee eindtruien, namelijk de groene sprinterstrui en de bolletjestrui van het bergklassement. Dat is ongekend en waanzinnig goed! Deze overwinningen zijn de kroon op een succesvolle tour en een fantastisch goede promotie voor chiropractie!

ADVERTENTIE

Met Fusselastic steunzolen loopt u weer als vanouds

Naarmate we ouder worden, bestaat het risico dat mensen allerlei vervelende lichamelijke klachten krijgen. Deze klachten worden mede veroorzaakt doordat veel mensen na verloop van tijd niet meer 100% rechtop lopen. Fusselastic steunzolen geven uitstekende resultaten bij het verlichten van de pijn op diverse plekken, waardoor uw klachten mogelijk verminderen.

Voor wie?
De Fusselastic steunzolen hebben voornamelijk baat voor mensen die last hebben van hielspoor, hallux valgus, (lage) rugklachten, knieklachten, schouderklachten, nekklachten, platvoeten, diabetische voet, brandende voeten, vermoeide benen, holle voeten, spreidvoeten, kuitkramp en artrose.

Het unieke concept van Fusselastic
Fusselastic steunzolen zijn slechts één millimeter dik en kunnen in al uw schoenen worden gedragen, zelfs in open schoenen. De steunzolen nemen de natuurgetrouwe 3-punts-vering over zodat u weer 100% rechtop loopt. Daarnaast ondersteunen ze de terugloop van het bloed naar het hart. Uw voeten krijgen hun functie, het balansvermogen, de spiertraining en de schokbrekende elasticiteit stapsgewijs weer terug. Fusselastic levert op maat gemaakte steunzolen die de voet echt hulp biedt.

Meer dan 200.000 mensen vonden er al baat bij.

Onze werkwijze
Fusselastic werkt landelijk. Omdat elke voet uniek is, wordt er door onze consulenten een geheel vrijblijvende voetmeting bij u thuis gedaan en u krijgt een persoonlijk en deskundig advies. U kunt een model in uw eigen schoenen uitproberen en direct ervaren of Fusselastic steunzolen helpen uw klachten te verminderen. Drukpunten die de klachten veroorzaken, worden direct zichtbaar. Op basis van deze meting worden de steunzolen altijd specifiek voor uw voeten gefabriceerd. Zodoende garanderen wij een perfecte pasvorm.

Meer informatie
Bent u benieuwd of Fusselastic uw pijnklachten kan helpen verminderen? Meer informatie vindt u op onze website **www.fusselastic.nl**. Of belt u ons voor een brochure of het maken van een afspraak voor een gratis voetmeting: **053 - 82 00 810**.

fusselastic

Duizeligheid: hoe ontstaat het en wanneer kan uw chiropractor helpen?

Roel te Kolstee – Tiel
Annique Holleman – Nijmegen-Lent

Er zijn maar weinig klachten zo lastig en vervelend als duizeligheid. Hoewel de meeste vormen van duizeligheid geen ernstige oorzaak hebben kunnen ze wel indirect tot risico's lijden. Want wat als duizeligheid optreed in de auto, of wanneer u op een keukentrapje staat? In dit artikel leggen we uit hoe duizeligheid ontstaat, de verschillende manieren waarop het zich kan presenteren en wanneer een chiropractor kan helpen.

Licht in het hoofd of draaiduizeligheid?
Met duizeligheid wordt vaak een gevoel van onstabiliteit, bewegingsonzekerheid of een licht gevoel in het hoofd bedoeld. Wanneer er daadwerkelijk sprake is van een gevoel van bewegingen die feitelijk niet plaatsvinden (draaiend, tollend) noemen we dit draaiduizeligheid en in vaktermen vertigo. Een licht gevoel in het hoofd wordt meestal veroorzaakt door lage bloeddruk, met name wanneer het optreed bij snel opstaan. Ook kan een lage bloedsuikerspiegel een oorzaak zijn. Indien u hier vaak last van heeft, of deze klachten heel plotseling komen opzetten is het verstandig het aan uw huisarts voor te leggen.

De 3 systemen voor bewegingsinformatie
Om de verschillende oorzaken van duizeligheid te kunnen verklaren moeten we eerst even stilstaan bij de verschillende mechanismen die verantwoordelijk zijn voor ons evenwicht, het registreren van bewegingen en positiegevoel.
Er zijn drie verschillende systemen betrokken bij het verzamelen van informatie over positie en beweging:

1: De ogen.
We gebruiken onder andere de horizontale en verticale lijnen in de omgeving om positie te bepalen en met de ogen kunnen we ook bewegingen waarnemen.

2: De evenwichtsorganen,
gelegen in het binnenoor. Deze organen zijn gespecialiseerd in het registreren van bewegingen, versnellingen en de positie van het hoofd.

3: Proprioceptie (positiegevoel).
Dit is informatie over de stand van gewrichten, lengte van spieren en de kracht die wordt uitgeoefend door spieren.

Door deze drie soorten informatie talloze keren per seconde te verzamelen, combineren en analyseren kunnen onze hersenen bepalen wat onze lichaamspositie is, of er bewegingen plaatsvinden, wat er moet gebeuren om een nieuwe beweging uit te voeren en of we in balans staan. Ook kunnen onze hersenen automatisch aanpassingen maken om fouten te corrigeren en ons evenwicht te bewaren.

Perfecte samenwerking van de 3 systemen is vereist
Het is belangrijk om te realiseren dat deze 3 systemen perfect met elkaar moeten samenwerken om problemen te voorkomen. Neem bijvoorbeeld een simpele beweging als het hoofd naar links draaien. Tijdens deze beweging bewegen het linker evenwichtsorgaan relatief naar achteren, het rechter evenwichtsorgaan naar voren. Tegelijkertijd verandert de stand van de nekwervels en zijn er verschillende spiergroepen actief om de beweging uit te voeren (proprioceptie). Ook zullen de ogen veranderingen ten opzichte van de omgeving registreren. Zolang de hersenen van de 3 systemen overeenstemmende informatie ontvangen is er niets aan de hand. Maar wanneer het ene systeem 'zus' zegt en het andere systeem 'zo' kunnen onze hersenen er geen wijs meer uit worden en ontstaat duizeligheid.

Verschillende vormen van duizeligheid
Met deze achtergrond kennis zijn een aantal veelvoorkomende vormen van duizeligheid vrij eenvoudig te verklaren.

Labyrinthitis (onsteking van het evenwichtsorgaan). Bij deze aandoening raakt één van de beide evenwichtsorganen ontstoken, meestal door een virusinfectie. Het getroffen evenwichtsorgaan geeft daarom abnormale bewegingsinformatie die niet correspondeert met het andere evenwichtsorgaan en de overig systemen. Het gevolg is acuut optredende, heftige draaiduizeligheid, vaak vergezeld van misselijkheid en braken en soms doofheid en oorsuizingen. Een effectieve behandeling bestaat hier niet voor, maar gelukkig nemen de klachten vaak na een aantal dagen geleidelijk af al kan het volledige herstel een aantal weken duren.
De ziekte van Menière. Dit is een aandoening van het binnenoor, waar zowel het gehoororgaan als het evenwichtsorgaan bij betrokken zijn. Menière wordt gekenmerkt duizeligheid, oorsuizingen (tinnitus) en doofheid. Deze klachten komen in aanvallen opzetten en kunnen uren tot dagen aanhouden. De doofheid kan in sommige gevallen permanent zijn. Menière wordt meestal behandelt met medicijnen, maar de resultaten hiermee zijn sterk wisselend.
Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid (BPPD). Dit betreft ook een probleem met het evenwichtsorgaan. Deze vorm van duizeligheid is met een speciale techniek meestal zeer effectief te behandelen door uw chiropractor. Op pagina 9 wordt BPPD in detail besproken.

Cervicogene duizeligheid. Hiermee wordt duizeligheid bedoelt die wordt veroorzaakt door problemen met de spieren of gewrichten van de nek. Zoals eerder werd uitgelegd gebruiken de hersenen ook informatie afkomstig van spieren en gewrichten voor positie bepalingen. Bewegingsproblemen of blessures in de nek kunnen om die reden ook tot duizeligheidsklachten leiden.
Een goed voorbeeld hiervan is de duizeligheid ten gevolge van een whiplash ongeluk. Deze vorm van duizeligheid zien we vaak in de praktijk bij mensen met nekklachten en is in de regel goed te verhelpen met chiropractische behandelingen.

Ernstige oorzaken
Naast de bovenstaande, relatief onschuldige oorzaken kan duizeligheid ook het gevolg zijn van ernstige aandoeningen. Gelukkig is dit zeldzaam, maar wanneer duizeligheid constant en langdurig aanwezig is, niet beïnvloed wordt door bewegingen en vergezeld gaat van andere symptomen zoals aanhoudende hoofdpijn, braken, problemen met het gezichtsvermogen en/of uitvalsverschijnselen is het verstandig om uw huisarts te raadplegen.

Migraine

Nieuw onderzoek rondom de oorzaak en daarmee mogelijke behandelingen

Tamar Bakker, Amstelveen

Eigenlijk iedereen kent wel iemand in zijn of haar omgeving die wel eens migraine heeft. In Nederland hebben dagelijks zo'n 70.000 mensen een migraineaanval! Het staat daarmee ook op de 6e plaats in de wereldwijde lijst met meest voorkomende oorzaken die het dagelijks leven beperken.

Mensen kunnen migraine op verschillende manieren ervaren. De pijn kan voorkomen bij de slaap, achter de ogen, boven op het hoofd en soms als pijn in de nek.

Oorzaken
Er zijn verschillende ideeën over de oorzaak van de migraine. Het lijkt erop dat de hersenen tijdelijk de controle over de input even kwijt zijn. De laatste ideeën zijn dat er een relatie is met de N. Trigeminus oftewel de 5e hersenzenuw, specifieker de Trigeminocervicale nucleus die zich in het bovenste deel van de nek bevindt. In het bovenste deel van de nek hebben de sensorische vezels (te maken met alles wat we kunnen voelen) van deze nucleus, interactie met de sensorische vezels vanuit het bovenste deel van de nek. In het kort: deze interactie kan ertoe leiden dat pijnsensatie vanuit de nek hoofdpijn veroorzaakt en andersom, dat hoofdpijn leidt tot nekpijn. Deze interactie is al langer beschreven voor cervicogene hoofdpijn (hoofdpijn door pijn in de nek) en wordt dus nu verder onderzocht in de relatie met migraine.

Behandeling
Door deze mogelijke relatie met de nek lijken er ook weer meer behandelmogelijkheden te ontstaan. Dit omdat we de sensorische vezels van de nek kunnen beïnvloeden van buitenaf. Binnenkort gaat er een groot wetenschappelijk onderzoek van start, waarbij gekeken wordt of door middel van behandelingen in de nek ook migraine klachten kunnen verminderen. De eerste resultaten zijn goed!

Hier zijn we natuurlijk erg blij mee. Er zijn al goede resultaten gezien met behandeling van mensen met migraine in de praktijk, maar dat dit nu via een groot wetenschappelijk onderzoek een vervolg gaat krijgen is heel mooi. Als NCA chiropractoren streven we immers altijd naar behandelingen met de best mogelijke evidentie.

BRAINFOOD VOOR EEN GOEDE HERSENCONDITIE

Kirsten Batavier MSc,
diëtist bij Salvedo Health Clinic

Natuurlijk zijn het fabeltjes dat je van spinazie sterk wordt, van pindakaas goed groeit en van boter met goede oliën heel slim wordt. Hoewel, er zit een kern van waarheid in deze fabeltjes. Namelijk dat er in voeding belangrijke voedingsstoffen zitten die ons lichaam nodig heeft om in goede conditie te kunnen blijven. Ook voor onze hersenen is voeding een belangrijk item.

Hersenspinsels

De hersenconditie is op meerdere manieren positief te beïnvloeden. Uit onderzoek is gebleken dat de cognitieve hersenfuncties onder andere beïnvloed worden door beweging, slaap, hersengymnastiek, ontspanning en voedingsstoffen.

Alle dagelijkse hersenspinsels en processen in de hersenen kosten veel energie. Zoveel zelfs,
dat je hersenen meer energie verbruiken dan andere organen. Maar liefst 20% van de dagelijkse energie uit voeding wordt gebruikt door de hersenen. Hersenen hebben de voeding bijvoorbeeld nodig om via de zenuwen signalen uit te wisselen, maar ook als bouwsteen om gebreken te herstellen en om groei (bij kinderen) te bevorderen.

Bouwstenen

Er zijn meerdere voedingsstoffen belangrijk voor het goed functioneren van de hersenen. Onder andere vetten (zoals omega-3), B-vitaminen (zoals B1, B6, B11 en B12) en mineralen (zoals jodium, zink en ijzer). Naar de rol van B-vitaminen en mineralen is minder onderzoek gedaan in vergelijking tot de rol van omega-3 vetten. Wel weten we dat de genoemde mineralen voornamelijk belangrijk zijn tijdens de groei van de hersenen. B-vitaminen spelen een belangrijke rol bij de aanmaak van de signaalstoffen tussen de zenuwcellen, daarnaast houden B-vitaminen de myelinelaag (rondom de zenuwen) intact. Heel belangrijk voor het snel doorgeven van signalen.

Omega-3

Naast de B-vitaminen, zorgen ook omega-3-vetzuren voor een goede conditie van de myelinelaag. Omega-3 is een verzamelnaam voor meerdere onverzadigde vetzuren. De bekendste omega-3-vetzuren zijn: alfa-linoleenzuur (ALA), eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Veel

Nederlanders krijgen te weinig omega-3 binnen. Een tekort aan omega-3 kan leiden tot cognitieve klachten. Waaronder vergeetachtigheid en een verminderde concentratie. Maar mogelijk leidt een tekort ook tot depressie, ADHD, schizofrenie en de ziekte van Alzheimer.

Goede vetten in voeding

EPA en DHA zijn voornamelijk te vinden in vette vis. Deze twee vetzuren staan ook wel bekend als visvetzuren. ALA is een plantaardig vetzuur en is voornamelijk in lijnzaadolie, raapzaadolie, sojaolie, walnoten en plantaardige halvarine en margarine terug te vinden. Het is dus een prima idee om een beetje margarine op brood te smeren, een handje walnoten te eten als tussendoortje en 2x per week vis te eten. Lust je geen vis? Dan zijn omega-3 supplementen een goed alternatief om toch voldoende omega-3-vetzuren binnen te krijgen.

ADVERTENTIE

Dr. Stuart McGill is een professor aan de universiteit van Waterloo (Canada). McGill is een gerenommeerd wereldleider op het gebied van de lage rug. Zijn advies wordt vaak ingewonnen door overheden, bedrijven, topatleten en teams vanuit de hele wereld.

HET BOEK IS EEN GROOT SUCCES!

Een wetenschappelijke en effectieve benadering

Behandel uw eigen rugklachten

Uw rugpijn begrijpen en de oorzaken ervan bepalen

U vraagt zich wellicht af wat dit boek van andere boeken onderscheidt. Waarom zou van alle boeken over de rug uitgerekend dit boek verschil in uw leven kunnen maken? De waarheid is eenvoudig: de informatie die in dit boek staat is gebaseerd op harde wetenschappelijke feiten. Het is niet zo gemakkelijk om van rugpijn af te komen. Professor McGill zal u hierbij via een wetenschappelijk en effectieve manier begeleiden.

Dit boek is voor iedereen geschreven die weer lekker wil kunnen bewegen, zoals de huisvrouw die niet meer vlot kan lopen en de hond pijnvrij wil kunnen uitlaten, of de professionele voetballer die zo geplaagd wordt door chronische rugpijn dat hij zich er nauwelijks toe kan aanzetten om uit bed te komen. Ik heb beide typen patiënten aan de hand gehad. Na het lezen van dit boek begrijpt u de wetenschap achter mijn succes met patiënten en bent u in staat om mijn technieken zelf toe te passen.

U verdient het om weer lekker met uw kinderen op de vloer te kunnen spelen en u daarbij lekker vrij te kunnen bewegen. Is het geen basisbehoefte van de mens om 's nachts lekker te kunnen doorslapen zonder elke keer dat u op uw andere zij gaat liggen wakker wordt van de helse pijn?

Het leven met uw huidige aandoening is niet bepaald leuk te noemen en de weg naar herstel is niet gemakkelijk. Voor het weer in goede conditie brengen van uw wervelkolom is veel discipline en toewijding nodig. U zult oude gewoontes af moeten leren en zich nieuwe gewoontes moeten aanmeten. Maar u bent het zichzelf verschuldigd om erachter te komen hoe het voelt om de dag pijnvrij door te komen. Het is tijd om het heft weer in eigen hand te nemen. Het is tijd om een frisse start te maken en uw wervelkolom een grondige beurt te geven. Het is tijd om weer lekker te kunnen bewegen.

Te bestellen via
www.backfitpro.com
www.bol.com

10% KORTING
via backfitpro.com
met code 'NCA2017'

Chiropractische Functionele Neurologie Nederland CFNN

Interview met Igor Dijkers

Irma Lukkien, Borger

Binnen chiropractie bestaan meerdere interesserichtingen en specialisaties. Met het oog op het thema 'hersenen' van deze krant, verdiepen we ons in de functionele neurologie en de vereniging Chiropractische Functionele Neurologie Nederland (CFNN).

Aan het woord is Igor Dijkers, die zich bezighoudt met deze tak van chiropractie, CFNN-lid is en praktijk voert in Harderwijk.

Vertel eens, wie ben je en waar kom je vandaan?
Groot geworden aan de voorkant van de Achterhoek onder de rook van Zutphen ben ik na mijn VWO biologie gaan studeren in Wageningen. Na afronding van mijn MSc heb ik toen besloten om via enkele omwegen, zelfs een blauwe maandag in de ICT, opnieuw de boeken in te duiken om chiropractie te gaan studeren. Belangrijkste reden hiervoor was dat ik na 5 jaar plantjes en dieren toch wel door had gekregen dat er heel veel voor te zeggen valt om direct met mensen werken. De keuze viel op chiropractie omdat hierin het zenuwstelsel centraal wordt gesteld en ik juist daar zeer in geïnteresseerd ben.

Wat is jouw specialisatie binnen de chiropractie?
Ik hou niet zo van de term specialisatie; dat is namelijk erg relatief. Ten opzichte van wie ben je dan gespecialiseerd? Om toch antwoord te geven op de vraag: binnen onze praktijk in Harderwijk richten we ons naast chiropractie op functionele neurologie of neurologische rehabilitatie. Dit is vooral relevant voor mensen met problemen van het evenwichtssysteem en voor mensen met (mild) traumatisch hersenletsel zoals hersenschudding.

Binnen de zorg wordt aan deze groep naar ons idee relatief weinig aandacht besteed en is er vaak een afwachtend-het-zal-vanzelf-wel-overgaan-beleid. De laatste 5-10 jaar is er echter enorm veel onderzoek gedaan met name naar hersenschuddingen en zijn de ideeën over optimale zorg hierover behoorlijk bijgesteld.

Zo is duidelijk geworden dat de controle van oogbewegingen, het evenwichtssysteem en de samenwerking hiervan met de nek vaak problemen laten zien die veel van de klachten kunnen verklaren. Het mooie is dat er nu ook onderzoeken zijn die laten zien dat gerichte neurologische training tot verbetering en zelfs oplossing van klachten kunnen leiden, ook als mensen al meerdere maanden of zelfs jaren met klachten zitten.

Dit vraagt wel specifieke kennis van deze systemen. Door de afgelopen 12 jaar

Igor Dijkers

constant bezig te zijn met nascholing op deze gebieden zijn wij binnen onze praktijk, net als enkele andere praktijken in Nederland (zie www.functionele-neurologie.nl), in staat om trainingen en behandelingen aan te bieden die kunnen helpen bij deze klachten.

Kun je simpel uitleggen wat functionele neurologie inhoudt?
Goede vraag. Heel simpel zal niet meevallen. Ik ga een poging wagen. Functionele neurologie richt zich op het verbeteren van het functioneren van het zenuwstelsel. Dit doen we door symptomen en bevindingen te vertalen naar specifieke onderdelen (netwerken) in het zenuwstelsel. Vervolgens kijken we naar hoe we door gerichte interventie de efficiëntie van die netwerken kunnen verbeteren.

Beetje abracadabra wellicht? Misschien helpt een voorbeeld. Stel iemand heeft moeite met concentreren en heeft hoofdpijn na een hersenschudding. Rust en licht bewegen heeft het niet opgelost. Wanneer wij iemand onderzoeken zouden we dan mogelijk afwijkingen kunnen vinden in balans en in oogbewegingen.
Als oogbewegingen niet goed verlopen kan dit aanleiding geven tot hoofdpijnklachten en ook kan dit leiden tot moeilijkheden met het focussen, bijvoorbeeld bij lezen. We weten dat de relatie tussen het evenwichtssysteem en de oogbewegingen enorm sterk is; het maakt onderdeel uit van een complex netwerk in het brein.

Door nu gericht een oefening of behandeling te kiezen waarbij zowel ogen als balans betrokken zijn kunnen we de samenwerking weer vergroten. De verbetering hoeft dan niet beperkt te blijven tot deze systemen maar kan in principe alle daarmee samenhangende systemen beïnvloeden. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het autonome zenuwstelsel, of spierspanning in nek of rug.

Waarom vind je dit zo interessant?
Tja, ik denk dat iedereen het zenuwstelsel en vooral de werking van de hersenen interessant vindt. Het verklaart iets over wie we als mens zijn en wat we doen. Mijn specifieke interesse ligt vooral in de relatie tussen lichaam en geest. Dit is voor veel mensen een tweedeling, maar in werkelijkheid is het één. Kijkend naar de functionaliteit van het zenuwstelsel zien we dat alles met alles samenhangt. Zo maken ogenschijnlijk totaal verschillende functies van onze hersenen gebruik van nagenoeg dezelfde banen in het zenuwstelsel. Een voorbeeld: diepe kernen in het brein de zogenaamde basale kernen zijn betrokken bij motoriek, cognitie, emotie en oogmotoriek. De kleine hersenen (cerebellum) werden tot voor kort verantwoordelijk gehouden voor motoriek, maar nieuw onderzoek laat de laatste 20 jaar zien dat deze ook betrokken zijn bij emotie, aandacht en affectie. Er zit dus heel veel overlap in het zenuwstelsel en dat is meteen een van de punten waar wij gebruik van proberen te maken. Studies laten nu zien dat training van oogmotoriek of van het evenwichtssysteem ook van belang kan zijn bij klachten die vaak weg worden gezet als psychologisch. Hoezo zou dat iets anders dan interessant kunnen zijn?

Hoe brengen jullie dit in de praktijk?
In onze praktijk doen we voor bijvoorbeeld hersenschudding klachten eerst een uitgebreid neurologisch onderzoek. Vaak gebruiken we oogcamera's voor balansmeting en timing bepalingen. Dan zetten we een training- of behandelplan op en dat varieert van persoon tot persoon. Zoals gezegd omvat dit vaak oogmotorisch en evenwichtssysteem training, timingtraining, nekcoördinatietraining, maar ook behandeling. Behandeling kan heel divers zijn en is volledig individueel waarbij we de beschikking hebben over een scala aan mogelijkheden. In de uiterste gevallen hebben we mensen meerdere dagen in de praktijk waarbij korte trainingen afgewisseld worden met rust. Dit kan voor sommige klachten en voor mensen die van ver komen, we zien mensen uit het hele land, de enige mogelijkheid zijn om tot resultaat te komen.

Wat is het doel van de CFNN?
Met Chiropractische en Functionele Neurologie Nederland hebben we als doel om de functioneel neurologische benadering meer onder de aandacht te brengen. We denken namelijk een meerwaarde te kunnen hebben voor een grote groep patiënten. Heel eenvoudig, in het algemeen heeft het grootste deel van de mensen gelukkig geen echte pathologie, maar zijn er wel grote problemen in het dagelijks functioneren en zijn er pijnklachten. Wanneer die problemen bestaan ten gevolge van verstoring in de samenwerking in het brein dan hebben wij gerichte ideeën en mogelijkheden over hoe we daar verbetering in aan kunnen brengen. Onze aanpak is nieuw en tegelijkertijd gebaseerd op de meest recente inzichten uit de wetenschappelijke literatuur.

Wat zijn jouw ambities of doelen voor de toekomst?
Wij zijn nu bezig met een verhuizing van onze praktijk in Harderwijk. Hierdoor hebben we straks meer ruimte. Dit biedt meer mogelijkheden en we zijn druk doende meerdere disciplines te betrekken bij onze zorg. Zo komen er straks hoogstwaarschijnlijk een psychologe, een voedingsdeskundige, een ademhalingstherapeut en een trainer/fysiotherapeut bij in. Dan kunnen we ons zorgniveau nog verder opvoeren en op maat maken voor de patiënten. Een multidisciplinair revalidatiecentrum gebaseerd op de functioneel neurologisch benadering, dat zou mooi zijn. En wie weet daarnaast nog een uitstapje om zelf wat wetenschappelijk onderzoek te gaan doen.

Wil je nog iets kwijt aan de lezers?
Er is mij ooit verteld door een medisch specialist dat verandering in de zorg jaren duurt. Niets ten nadele van de medische wereld, maar mensen hebben nu klachten. Heb je een hersenschudding begin met 2 weken rust. Daarna moet de revalidatie beginnen. Langer niets doen en hopen dat het beter wordt is niet de optimale zorg. Soms kan het heel eenvoudig zijn en is geleidelijk aan conditie opbouwen voldoende, maar als er meer nodig lijkt aarzel dan niet om deskundige hulp te raadplegen.

Chiropractische Functionele Neurologie Nederland

Voor meer informatie? Ga naar:
www.functionele-neurologie.nl

Chiropractie Workshops VUmc

Anatomie, microscopie en MRI van het Centrale Zenuwstelsel

Menno Schoonheim, VUmc Amsterdam

Dit jaar verzorgt de afdeling Anatomie & Neurowetenschappen van het VU Medisch Centrum Amsterdam in opdracht van de NCA, via Guido Rodermans, een viertal workshops voor chiropractoren.

Onze afdeling heeft een zeer divers team en heeft onder andere als taak, de humane anatomie te doceren. De afdeling geeft dan ook veel onderwijs aan verschillende universitaire opleidingen, waaronder de opleidingen geneeskunde en biomedische wetenschappen, maar ook bij neurowetenschappen, en verzorgt diverse externe cursussen en bijscholingen, zoals aan de HOVO en dus ook aan chiropractoren.

Het doel van deze workshops was dan ook allereerst om onder begeleiding van ervaren neuro-anatomen, de neuroanatomie weer eens te herhalen, maar ook deze kennis verder uit te breiden.

Tijdens de eerste bijeenkomst lag de focus op de basale hersenanatomie met diverse modellen en preparaten op de snijzaal. Deze bijeenkomst bestond uit het doornemen van de anatomie van schedel, hersenvliezen, aan- en afvoerende bloedvaten en het buitenaanzicht van de hersenen. Doordat naast de basale anatomie ook regionale specialisatie van hersenfunctie werd besproken, kon ook gelijk een link gemaakt worden met enkele veelvoorkomende neurologische ziektebeelden, zoals cerebrovasculaire aandoeningen.

In de tweede bijeenkomst stond een verdere verdieping in de hersenanatomie centraal, met als focusgebieden het limbisch systeem, de basale kernen, de thalamus, het cerebellum en diverse baansystemen die de verschillende hersengebieden met elkaar verbinden. Hierbij werden ook enkele ziektebeelden besproken, zoals de ziekte van Alzheimer, waarbij de werking van enkele van deze gebieden verstoord is.

De derde bijeenkomst is binnenkort en zal meer gaan over de nieuwste wetenschappelijke inzichten over de neuropathologische afwijkingen bij deze aandoeningen. Naast onderwijs is namelijk het andere speerpunt van onze afdeling het doen van hoogstaand neurowetenschappelijk onderzoek, oftewel het onderzoeken van de structuur en functie van de hersenen. Dit doen we met gezonde personen om de normale werking van het zenuwstelsel beter te doorgronden, maar ook wordt veel onderzoek gedaan naar neurologische en psychiatrische ziektebeelden, zoals multiple sclerose, de ziekten van Parkinson en Alzheimer, verslaving en obsessief compulsieve stoornissen. Binnen deze onderzoeksrichtingen wordt translationeel onderzoek gedaan: van heel basaal in het laboratorium naar cellen kijken en kleuringen doen op weefsel, tot meer patiënt-georiënteerd MRI onderzoek en zelfs onderzoek naar nieuwe behandelingsvormen. De derde bijeenkomst valt dan ook meer in dit werkveld van onze afdeling, waar de chiropractoren onder begeleiding van senior wetenschappers, het verder gaan hebben over multiple sclerose, Parkinson en Alzheimer. Tijdens een sessie achter de microscoop zullen de chiropractoren te zien krijgen wat er nou eigenlijk mis gaat in het hersenweefsel. Daarnaast zullen zij ook te zien krijgen, hoe deze afwijkingen wel of niet zichtbaar zijn met de nieuwste MRI technieken en wat er nou eigenlijk gebeurt met de hersenfunctie bij deze patiënten, met een focus op cognitieve stoornissen.

Bij de vierde en laatste sessie moeten de chiropractoren zelf aan de slag: zelf oefenen met de neuroanatomie, door als neuroanatomen te gaan kijken naar kalfshersenen.

ADVERTENTIE

Voedingssupplementen met een heilzaam effect

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 clientèle. 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, spijsvertering, immuunsysteem en hart en bloedvaten.

www.perfecthealth.nl

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.

PERFECT HEALTH®

BPPD: POSITIE DUIZELIGHEID

Annique Holleman, Nijmegen-Lent

BPPD: lastig maar ongevaarlijk
Benigne Paroxysmale Positie Duizeligheid (BPPD) is een enorme mondvol voor een lastige, maar ongevaarlijke vorm van duizeligheid. Patiënten met deze aandoening ervaren korte aanvallen van hevige duizeligheid, veroorzaakt door plotselinge bewegingen van het hoofd. Deze vorm van duizeligheid wordt vaak verward met de ziekte van Ménière. Ook wordt vaak ten onrechte de oorzaak in de nek gezocht. Hoewel de nek wel degelijk voor duizeligheidsklachten kan zorgen is dit toch een andere situatie. In dit artikel leest u meer over het ontstaan van deze aandoening en hoe u het kunt herkennen. En het goede nieuws: het is in de regel heel eenvoudig en snel te verhelpen.

Oorzaken BPPD in het kort
BPPD ontstaat als gevolg van problemen met een evenwichtsorgaan. We hebben twee evenwichtsorganen, gelegen in het binnenoor. Met onze evenwichtsorganen kunnen we bewegingen waarnemen. De manier waarop dat gebeurt is een geweldig voorbeeld van de inventiviteit van Moeder Natuur. Doormiddel van een gangenstelstel, haartjes, kristallen en vloeistof vertelt ons evenwichtsorgaan ons de hele dag waar we ons in de ruimte begeven. Maar als de kristallen op een verkeerde plek in het gangenstelsel van ons evenwichtsorgaan terecht komen, dan krijgen we foute informatie door, hierdoor worden we duizelig.

Anatomie van ons evenwichtsorgaan en BPPD
Het evenwichtsorgaan registreert de positie en beweging van het hoofd en is gekoppeld aan vijf met vloeistof gevulde ruimtes in het binnenoor.
Allereerst is er het labyrint, gangenstelsel, bestaande uit drie halfcirkelvormige buisjes welke onze draaibewegingen registreren. Onderaan deze buisjes zit een verdikking die gevuld is met een geleiachtige massa en haartjes, de cupula. Bij bewegingen van het hoofd vloeit de gelei in de gangetjes weg en botst tegen de cupula. De cupula stuurt de informatie naar de hersenen, waar de bewegingen geregistreerd worden. De gangetjes vormen net een assenstelsel, en kunnen daardoor draaibewegingen in alle richtingen onderscheiden.

Beweegt u het hoofd lineair, wanneer u 'ja' knikt bijvoorbeeld, wordt dat echter in twee andere kamers, de sacculus en utriculus, geregistreerd. Deze bevatten net als het labyrint haartjes in gelei die aan zenuwen zijn gekoppeld. De gelei in de sacculus en utriculus is bedekt met zware kalkkristallen, die de bewegingen van de gelei versterken zodat ook kleine bewegingen waargenomen kunnen worden. Deze kalkkristallen, de otolieten, zijn verantwoordelijk voor BPPD

Het kan namelijk gebeuren dat deze otolieten los komen te zitten en daardoor voor verkeerde zenuwsignalen zorgen. In de regel gebeurt dit slechts bij één evenwichtsorgaan. Tijdens een beweging geeft het aangedane evenwichtsorgaan andere signalen aan de hersenen dan het gezonde evenwichtsorgaan. De hersenen kunnen daar geen wijs uit worden, waardoor duizeligheid ontstaat.

BPPD is heel herkenbaar…
Meestal is de duizeligheid heel herkenbaar: het wordt altijd als een sterk draaiend gevoel ervaren, volgt kort na een snelle beweging van het hoofd en verdwijnt ook altijd binnen 15 tot 30 seconden. Als de bewuste beweging een paar keer herhaald wordt treedt gewenning op, waardoor het effect minder wordt.

Verder is het meestal gekoppeld aan links of rechtsom draaien. Veel patiënten ervaren dat bij het draaien in bed naar de ene kant geen problemen ontstaan, terwijl draaien naar de andere kant wel duizeligheid geeft. Naast de korte aanvallen hebben patiënten met BPPD ook vaak last van een licht gevoel in het hoofd, een onzeker gevoel bij lopen en soms ook misselijkheid. In principe is BPPD volstrekt ongevaarlijk, al kan plotseling duizeligheid in sommige situaties natuurlijk problemen geven (in het verkeer, staan op een ladder).

Als de echte draaiduizeligheid langer of continue aanhoudt, of samen gaat met doofheid, oorsuizingen, braken of andere symptomen zijn er mogelijk andere problemen gaande. In deze gevallen is het raadzaam de klachten met uw huisarts te bespreken.

…en goed te behandelen
BPPD ontstaat meestal spontaan, op latere leeftijd. Soms kan het ontstaan na een oorontsteking of na een klap tegen het hoofd. Uw chiropractor kan aan de hand van de beschrijving van de duizeligheid meestal vaststellen of er sprake is van BPPD. Er bestaan testen waarmee vast te stellen is of, en aan welke kant de kristallen los zitten. Door middel van een simpele oefening (manoeuvre van Epley) kan meestal in slechts 2 à 3 behandelingen dit probleem verholpen worden. Bij deze procedure wordt het hoofd heel rustig op een specifieke manier bewogen, om de kristallen te verplaatsen naar een locatie in het evenwichtsorgaan waar ze geen zenuwsignalen kunnen veroorzaken. Ook bestaan er oefeningen voor thuis (Brandt Daroff) Van alle vormen van duizeligheid is dit waarschijnlijk de meest eenvoudige vorm om te behandelen.

Herkent u zich in deze klachten, bespreek dit dan met uw chiropractor. Een oplossing is binnen handbereik!

Irma Lukkien, Borger

COLUMN: *KIROPRAKTOR*

Asker, Noorwegen. Ik loop door een lange, lichte gang. Er hangt een sereniteit en het ruikt er lekker, naar eucalyptus, denk ik. Voor me loopt mijn Noorse vriendin, haar paardenstaart zwiept heen en weer. Ik word op de voet gevolgd door een andere vriendin, uit Duitsland afkomstig. Het is stil in het gebouw. Het is zondag. Ik loop langs vele deuren. Massør, akupunktør, osteopat, podiatrist, psykolog. Links van mij een grote sportzaal met grote spiegels aan de wanden en imposante apparatuur. Aan het einde van de lange gang zie ik door een open deur een zwarte chiropractische behandelbank staan. Hij glimt in het licht van de zon die door de grote ramen schijnt. Daar aangekomen, draai ik de deur een stukje dicht om het bordje te lezen. Kiropraktor.

"Wil je even naar mijn vierde rib kijken?" Even later ligt mijn Duitse vriendin op de glimmende behandelbank. Met de hendel haal ik de drop piece omhoog. Er klinkt een afschuwelijk piepkrakend geluid. Mijn Noorse vriendin, die achter het bureau zit toe te kijken, schiet in de lach. "Een beetje olie is geen overbodige luxe," zegt ze.

Verspreid over de afgelopen jaren heb ik in meerdere praktijken in verschillende landen van de sfeer – en van het functioneren van de behandelbank – mogen proeven. In Engeland, waar ik de studie volgde, heb ik vaak fiets of trein gepakt om collega chiropractoren te bezoeken. Als ik chiropractor-vrienden in Europa bezoek, neus ik graag even rond op hun werkplek. Het is een kleine hobby geworden om websites van praktijken op te zoeken en uit te pluizen (en te beoordelen). Zie ik tijdens uitjes ergens 'chiropractor' op een gevel, bord of raam staan, dan spring ik een stukje de lucht in. Tijdens onze rondreis in Canada kon ik het niet laten om bij een Chiropractic Centre door de ramen te gluren. Bij het zien van beveiligingsbeelden hadden ze misschien hun wenkbrauwen opgetrokken. Rustig maar jongens, gewoon een vakidioot.

Chiropractie is groot. Na geneeskunde en tandheelkunde is chiropractie de derde grootste vorm van gezondheidszorg wereldwijd. In veel landen – o.a. Noorwegen, Zwitserland, Engeland, Amerika, Canada – is chiropractie een wettelijk erkende beroepsgroep. In die landen hebben chiropractoren vaak ook verwijsrecht – ze mogen zelf bijvoorbeeld verwijzen naar een specialist of voor een MRI scan. Chiropractoren werken in verschillende vormen op verschillende plekken: in grote multidisciplinaire praktijken, in kleine eenmanspraktijken, in ziekenhuizen, in sportteams, in liefdadigheidskampen – noem maar op. De variatie en ambitie in het vak is enorm. Dat betekent veel kansen en mogelijkheden.
In Nederland is er van die grootsheid van chiropractie niet zo veel te merken. Erkend worden we niet, we hebben geen titelbescherming en verwijsrechten zullen er voorlopig ook wel niet komen. We zijn groeiende, maar het gaat langzaam. Hoe dat kan? Tja. Politieke kwestie. Maar één ding is zeker: die 270 NCA-chiropractoren in Nederland knokken hard, zowel voor u als voor hun vak. Kisten laten we ons niet!

OEFENINGEN VOOR EEN SOEPELE NEK EN BOVENRUG

MijnOefening, Lars van den Eshof

De media staat er tegenwoordig vol mee. Volgens de laatst verschenen berichten in de krant zouden volwassenen op grond van de nieuwe richtlijnen wekelijks 2,5 uur matig tot zwaar intensief moeten sporten. Daarnaast zijn oefeningen van belang ter verbetering van de mobiliteit en stabiliteit van het lichaam. Uw chiropractor kan u hierover nader advies geven. In deze krant geven wij u een aantal oefeningen voor de nek en bovenrug om deze soepel te houden. Kijk op onze website MijnOefening.nl voor meer informatie. Bij twijfel of de oefeningen voor u geschikt zijn of indien u meer klachten ervaart tijdens of na de oefeningen, raden wij u aan dit met uw chiropractor te bespreken.

1

Instructie:
Uw bovenarm maakt met de onderarm een hoek van 90°. Beweeg de armen naar buiten en de schouderbladen zoveel mogelijk naar elkaar toe. Houd de eindpositie 3 seconden vast. Focus bij deze beweging op de samentrekking van de spieren tussen de schouderbladen. Het hoofd mag niet mee naar voren komen.

Aantal herhalingen: 10x
Aantal setjes: 3x

2

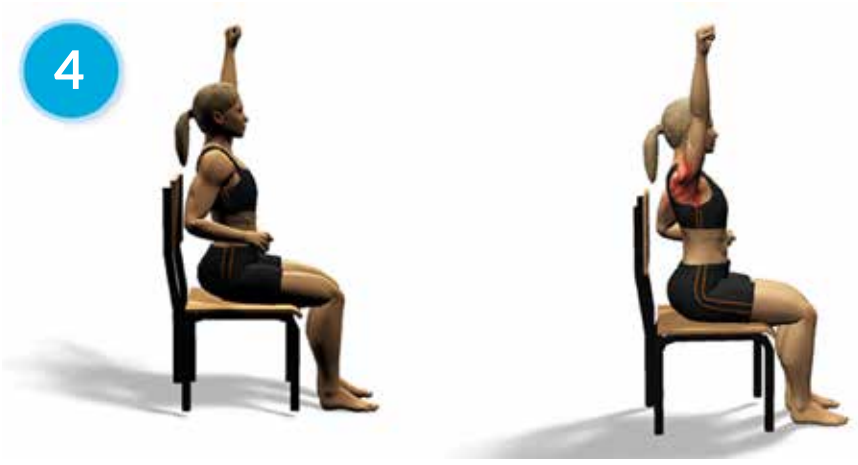
Instructie:
Ga goed rechtop zitten (of staan). Beweeg om beurten uw schouders in grote cirkels naar voren. Herhaal deze beweging in achterwaartse richting.
Aantal herhalingen: 10x per schouder naar voren, 10x per schouder naar achteren.
Aantal setjes: 3x

3

Instructie:
Begin in een rechte zithouding. Houd de buikspieren aangespannen en de schouders laag. Strek beide armen naar voren en vervolgens naar buiten. Trek daarbij de schouderbladen naar elkaar toe.

Aantal herhalingen: 15x
Aantal setjes: 3x

4



Instructie:
Ga goed rechtop zitten en strek om en om een arm omhoog. Span hierbij de buikspieren aan en houd de schouders zo lang mogelijk omlaag. Zorg ervoor dat de onderrug niet hol wordt getrokken.
Aantal herhalingen: 15x per arm
Aantal setjes: 3x

5

Instructie:
Zwaai de armen om en om van voren naar achteren. Span de buikspieren licht aan. De buikspieren moeten voorkomen dat u de onderrug meebeweegt. Houd de armen en de schouders zo ontspannen mogelijk zodat de armen soepel swingen.

Aantal herhalingen: 15x per arm
Aantal setjes: 3x

Kijk op www.MijnOefening.nl voor meer oefeningen, tips en informatie.

Belangen
Vereniging
Patiënten
Chiropractie

WORD GRATIS LID!

Is chiropractie voor u belangrijk?
Word dan nu lid van onze vereniging!

U bent erg belangrijk: Samen staan we sterk, maatschappelijk en in de politiek!

Het belangrijkste doel voor u als patiënt is de aandacht voor chiropractie bij politiek en zorgverzekeraars, zodat bijvoorbeeld een vergoeding voor uw behandeling zonder eigen bijdrage mogelijk wordt.

Wat doet de Belangenvereniging Patiënten Chiropractie nog meer?

- Verstrekken van kennis en informatie over chiropractie in het algemeen. bv: met welke klachten kan ik bij een chiropractor terecht!
- Waar nodig zorgen wij voor begeleiding van patiënten die zich wenden tot de klachtencommissie.
- Informatieverstrekking via onze website, thema- avonden en onze samenwerking met de website

www.vraaghetdechiropractor.nl

Lidmaatschap van de patiëntenvereniging is **gratis**, uw stem telt voor ons!

Vraag uw chiropractor, bekijk onze website, bel of mail voor meer informatie.

Uw steun in vorm van een eenmalige donatie is uiteraard ook mogelijk!

Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen via onze website:
www.bvpatientenchiropractie.nl
U kunt ons ook vinden op Facebook:
www.facebook.com/belangenverenigingpatientenchiropractie.

Chiropractisch wetenschappelijk onderzoek in Nederland

Alan Jenks, chiropractor onderzoeker aan de VU.

In deze editie van de Chiropractisch vertelt Alan Jenks over de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen binnen de chiropractie in Nederland.

Hallo, Mijn naam is Alan Jenks. Ik kom oorspronkelijk uit Canada en ben getrouwd en heb twee kinderen.

Sinds kort ben ik werkzaam als promovendus aan een project aan de Vrije Universiteit Amsterdam o.l.v. o.a. dr. Sidney Rubinstein en prof.dr. Maurits van Tulder.

Het doel van ons onderzoek is om de effecten van chiropractie bij oudere mensen met lage rugpijn in kaart te brengen. Lage rugpijn is de belangrijkste aandoening in Europa als het gaat om beperkingen en is een aandoening die met toenemende gezondheidskosten gepaard gaat. Deze kosten zullen alsmaar stijgen door de vergrijzing. Lage rugpijn, met name bij ouderen, kan tot verminderde kwaliteit van leven leiden en verminderde deelname aan de maatschappij.
Ook komt comorbiditeit veelvuldig voor. Interessant genoeg, vergeleken met relatief jonge mensen, is er weinig onderzoek naar ouderen met lage rugpijn in een chiropractie setting uitgevoerd.

Door dit onderzoek kunnen wij beter zorg aan onze patiënten verlenen! Verder zullen wij ook de kosten en veiligheid van de chiropractische behandeling in kaart brengen. De totale duur van het onderzoek is vier jaar. Dit project wordt ook uitgevoerd in diverse Europese landen, met name het Verenigd Koninkrijk en Zweden en wordt o.a. door de Nederlandse Chiropractoren Associatie gesubsidieerd. Dit onderzoek sluit aan bij een wereldwijd initiatief (BACE[SMR1]) waarin ouderen met lage rugpijn in de eerstelijnsgezondheidszorg worden onderzocht. Het plan is evt. onze data te vergelijken met de patiëntengroep van de huisartsen.

Wil je meedoen aan de studie? Als je rugpijn hebt , ouder dan 55 jaar bent en meer dan 6 maanden geleden voor het laatst bij een chiropractor geweest dan mag je aan de studie meewerken. Graag zelfs. Vraag aan uw chiropractor of hij ook aan de BACE studie meewerkt.

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; Annique Holleman, MChiro; Tanja Mulder, MChiro; Irma Lukkien, MChiro; Arnold Steeg.

Ondersteuning NCA Secretariaat
Siebrand Greven
Annemieke van Tol
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.

Cartoon

Interesse in de studie Chiropractie? Kom naar de:

De BuitenlandBeurs
The world is your playground

www.buitenlandbeurs.nl

ADVERTENTIE

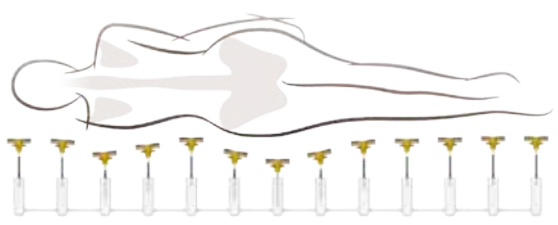
Uw **rug** verdient ook 's nachts de beste oplossing

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.

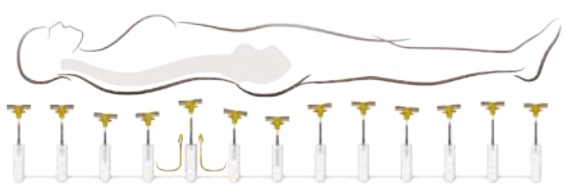
Vraag uw gratis brochure aan op **dorsoo.nl**

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-klanten 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 Eindhoven
Aalsterweg 72 - 5615 CH Eindhoven
Tel. +31 (0)40 282 72 46 - eindhoven@dorsoo.nl

Dorsoo
Slapen zonder rugpijn