

# CHIROPRAKTISCH

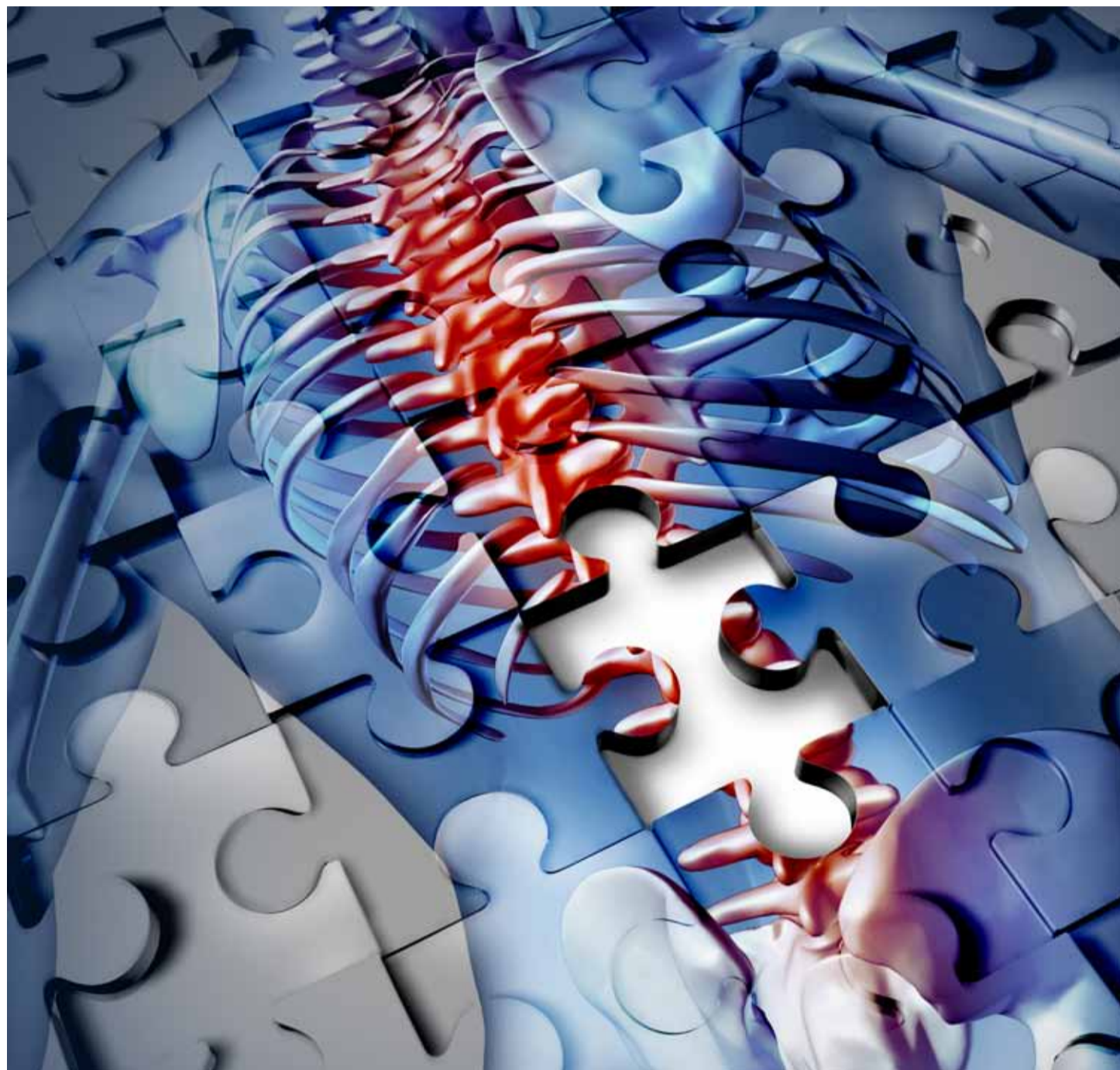
DEZE KRANT WORDT U AANGEBODEN DOOR DE NEDERLANDSE CHIIPRACTOREN ASSOCIATIE (NCA)

## Van de redactie

De tweede editie van de chiropractie patiëntenkrant is een feit! En meteen heeft hij ook al een belangrijke verandering ondergaan: de titel. De eerste uitgave zag onder de naam "NCA next" het levenslicht, maar om de link met chiropractie meer herkenbaar te maken hebben we ervoor gekozen om de krant om te dopen tot "Chiropraktisch".

Een andere naam dus. Maar, omdat de eerste editie gezien de reacties van talloze lezers een daverend succes bleek te zijn, is het concept hetzelfde gebleven. Ook in deze tweede uitgave vindt u een bonte mix van informatieve en interessante aan chiropractie gerelateerde onderwerpen. In het hoofdartikel over *lage rugklachten* proberen we korte metten te maken met enkele van de belangrijkste misverstanden die omtrent dit onderwerp bestaan. U kunt voor uzelf controleren of uw *slaaphouding* inderdaad overeenkomt met uw *karaktereigenschappen* (dit met een korreltje zout nemen) en verder leest u wat de gevolgen van langdurig zitten kunnen zijn voor uw rug. Terugkerende rubrieken zijn het wetenschapskatern en een artikel van Marijke van Ramselaar, psychosociaal therapeut, welke deze keer gaat over het *maken van keuzes*.

De zomer van 2012 is de zomer van grote sportevenementen geweest. Het is dan ook niet geheel toevallig dat er in deze editie extra aandacht aan *sport* wordt besteed. Chiropractie is natuurlijk voornamelijk bekend als behandelmethodes voor verschillende lichamelijke klachten. Echter, omdat de kracht van chiropractie ligt in het corrigeren van afwijkende, inefficiënte bewegingen en het verbeteren van functie, kunnen chiropractoren een enorme bijdrage leveren aan de prestaties van atleten.



Ter introductie hebben we een bijdrage van de NVSC (Nederlandse Vereniging Sport Chiropractie) in de krant opgenomen, waarin de rol van chiropractoren op het gebied van sport toegelicht wordt. Verder vertelt chiropractor Tamar Bakker over haar ervaringen als lid van de medische staf van het Nederlandse *paralympische team*. Ook kunt u lezen hoe chiropractoren Laurens Dekkers, Bob Bonnemayers en Annique Holleman de beklimming van

de Alpe d'Huzes mede mogelijk hebben gemaakt voor tientallen wielrenners die voor het goede doel dit huzarenstukje volbrachten.

En dit is pas het topje van de ijsberg, dus laten we maar hopen dat uw chiropractor op dit moment qua wachttijd flink uitloopt, anders komt u waarschijnlijk tijd tekort voor al dit moois. Mocht u er toch niet op tijd doorheen komen dan mag u deze krant

gewoon mee naar huis nemen om daar op uw gemak verder te lezen. Wij wensen u in elk wederom veel leesplezier.

Heeft u naar aanleiding van deze krant vragen, opmerkingen of ervaringen die u met ons wilt delen dan kan dat via [info@nca.nl](mailto:info@nca.nl).

Veel leesplezier.  
De redactie

## Rugklachten

In het artikel "Rugklachten" scheiden wij de feiten van de fabels.

Lees verder op pagina 3...

## Zithouding

Waarom zitten belastend is voor uw rug

Lees verder op pagina 8...

## Wetenschap

Judoka's sterker door chiropractische behandeling

Lees verder op pagina 11...

## Sport

Chiropractoren op Alpe D'huzes

Lees verder op pagina 6...

## COLOFON

'Chiropraktisch' is een uitgave van:

De Nederlandse Chiiropractoren  
Associatie (NCA)  
Waagplein 4a  
8501 BE Joure

Tel. 0513-412041  
Email. [info@nca.nl](mailto:info@nca.nl)  
Web. [www.nca.nl](http://www.nca.nl)

## Redactie

Maurice Blom, MChiro  
Sten Hofstad, MChiro  
Roel te Kolstee, BSc, MSc

## Ondersteuning

Facilitair Bedrijf Chiropractie  
Siebrand Greven  
Antsje S. Boersma

## Vormgeving

Identim, Wageningen  
Foto's: Shutterstock



## Even voorstellen

Als voorzitter van de NCA sinds maart van dit jaar is het mij een genoegen om een voorwoord te mogen schrijven voor deze nieuwe editie van 'Chiropraktisch', de informatieve krant van onze beroepsvereniging voor patiënten.

In maart 2012 verscheen de allereerste editie van deze krant en ik denk dat we mogen stellen dat dit een groot succes is gebleken. Ik wil dan ook van de gelegenheid gebruik maken om een ieder die hieraan heeft deelgenomen van harte te bedanken voor hun inzet en bijdrage. Met name wil ik de redactie, de schrijvers van de verschillende informatieve artikelen en natuurlijk de adverteerders bedanken, want zonder de inzet van

al deze mensen zou de krant nooit een feit geworden zijn.

'Chiropraktisch' is ontstaan als een nieuw medium naast de NCA folderreeks en NCA website om u als cliënt/patiënt te informeren over zaken en ontwikkelingen aangaande chiropractie in binnen- en buitenland. Met dit doel voor ogen heeft de redactie ook deze keer weer een krant samengesteld die boordevol nuttige informatie staat, en waar u vele tips en adviezen met betrekking tot uw algemene gezondheid in kunt terugvinden. Daarnaast hopen wij ook dat u de krant niet alleen als leerzaam maar ook als onderhoudend zult ervaren.

En dan houdt u nu dus de tweede editie van de krant in uw handen en mijns inziens is het wederom gelukt er een krant van te maken met zeer gevarieerde en informatieve artikelen.

Kortom, voor iedereen wat wils in deze nieuwste editie van 'Chiropraktisch'. Ik wens u dan ook veel leesplezier met deze patiëntenkrant en mocht u na het lezen van de krant nog vragen en/of opmerkingen hebben dan kunt u altijd contact opnemen met uw eigen chiropractor, of met de NCA.

Vivian Kil,  
Voorzitter Nederlandse Chiropractoren  
Associatie.

# CHIROPRACTIE

TIEL, Roel te Kolstee

**Jaarlijks hebben vele duizenden mensen in Nederland last van rug-, nek- en hoofdpijnklachten. Meestal blijft het gelukkig bij een kortstondig en éénmalig probleem, maar in een aanzienlijk deel van de gevallen kunnen de klachten erg hardnekkig worden. Hoewel rug- en neklklachten zelden een ernstige oorzaak hebben, door de pijn en resulterende lichamelijke beperkingen kunnen de gevolgen erg groot zijn. Patiënten zijn vaak beperkt in het uitvoeren van hun dagelijkse bezigheden, werk, sport en sociale activiteiten. Bovendien is de economische schade van rugklachten enorm: de jaarlijkse kosten worden geschat op ruim 4 miljard euro, met name in de vorm van ziekteverzuim. Alle reden dus om de klachten zorgvuldig door een deskundige te laten beoordelen en op een doeltreffende manier te laten behandelen.**

Chiropractie is een vorm van gezondheidszorg die zich bezighoudt met analyse, diagnose en behandeling van aandoeningen van het bewegingsapparaat.

De nadruk ligt daarbij met name op manuele behandeling van de wervelkolom, de geassocieerde spieren en het zenuwstelsel. Chiropractie gaat er vanuit dat het menselijk lichaam is gemaakt om te bewegen. Zolang dit op een gezonde en correcte manier gebeurt, volgens onze natuurlijke bewegingspatronen, kunnen we in principe klachtenvrij zijn. Helaas zijn er talloze factoren die onze bewegingspatronen op een negatieve manier beïnvloeden. Denk daarbij aan een slechte houding, constante langdurige belasting op het werk, lang stilzitten en onvoldoende gezonde lichaamsbeweging. Daarnaast kunnen natuurlijk ongevallen en blessures een aanleiding tot verstoorde bewegingspatronen zijn.

Ongeacht de oorzaak, het eindresultaat is vaak dat ergens in ons bewegingsapparaat problemen optreden. En wanneer het niet meer beweegt zoals het hoort is het slechts een kwestie van tijd tot er klachten ontstaan.

Dankzij hun vijfjarige universitaire opleiding en jaarlijks verplichte bij- en nascholing zijn chiropractoren bij uitstek in staat om een precieze analyse van iemands klachten te maken. In eerste instantie wordt vastgesteld

of de klachten binnen het terrein van de chiropractor vallen of dat deze door een arts beoordeeld dienen te worden. Vervolgens wordt met een uitgebreid lichamelijk- en bewegingsonderzoek bepaald wat de oorzaak van de klachten is. Indien nodig worden reeds bestaande röntgenfoto's aangevraagd, of, als er geen foto's voorhanden zijn, kunnen deze vaak via de huisarts worden aangevraagd. Op basis van al deze informatie wordt een specifiek behandelplan opgesteld.

De behandeling bestaat veelal uit specifieke correctietechnieken (manipulaties) waarbij gewrichten 'los worden gemaakt'. Tijdens een dergelijke correctie is vaak een "krak" te horen. Dit wordt veroorzaakt door kleine gasbelletjes die tijdelijk in het gewricht ontstaan en (in tegenstelling tot wat vaak gesuggereerd wordt) dus niet door de botten zelf. Het doel van een correctie is ondermeer de bewegingsvrijheid te vergroten. Daarnaast hebben manipulaties een sterk effect op het zenuwstelsel hetgeen er onder meer voor zorgt dat de pijn snel afneemt en dat spieren zich ontspannen. Naast manipulaties worden bovendien ook verschillende massage- en stretchtechnieken gebruikt, ergonomische adviezen en specifieke oefeningen gegeven.

Dit alles heeft als doel om het lichaam weer correct te laten bewegen, zodat het herstelproces kan plaatsvinden. Wanneer de klachten verholpen zijn zal de chiropractor in overleg met de patiënt bepalen welke maatregelen nodig zijn om de klachten ook in de toekomst weg te houden.

De geschiedenis van de chiropractie begon ruim honderd jaar geleden in de Verenigde Staten. In ons land vestigde de eerste chiropractor zich in 1968. Chiropractie en de chiropractische beroepsgroep in Nederland hebben zich de afgelopen jaren dynamisch en in snel tempo ontwikkeld. Het aantal chiropractoren dat lid is van de Nederlandse Chiropractoren Associatie is toegenomen van rond de 20 in 1980 tot circa 265 nu in 2012. In tegenstelling tot veel andere landen is chiropractie in Nederland geen beschermd beroep. Het is daarom belangrijk om te controleren of een chiropractor aangesloten is bij de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) en geregistreerd staat in het kwaliteitsregister van de de Stichting Chiropractie Nederland (SCN). Deze organisaties staan garant voor de opleiding en kwaliteit van de aangesloten chiropractoren.

## Petitie tegen prijsverhoging van overheidswege: De BTW op uw behandeling gaat van 0 naar 21 %

### Wat is er aan de hand?

De overheid heeft een flink begrotingstekort en wil dit oplossen door haar uitgaven te beperken en door haar inkomsten te verhogen. BTW gaat over de hele breedte omhoog. Daarnaast worden op bepaalde medische beroepen, die niet door overheid wettelijk gereguleerd worden, BTW tarieven ingevoerd. Zo ook op chiropractie.

### Achtergrond

Medische beroepsbeoefenaars worden in Nederland in het BIG-register bijgeschreven. Op dat moment kan je spreken van een erkend en gereguleerd medisch beroep. BIG-registratie voor chiropractoren is niet mogelijk omdat 'zorgverleners met een buitenlands diploma moeten voldoen aan de

Nederlandse opleidingseisen'.

Chiropractie wordt bijvoorbeeld in de VS, Brazilië, Zuid Afrika, Australië, Canada, Engeland, Frankrijk, Spanje, Denemarken, Zwitserland aan verschillende Universiteiten onderwezen gegeven. In Nederland is er geen opleiding Chiropractie en dus geen 'Nederlandse opleidingseisen'. En zo zijn we uitgesloten van BIG registratie. Door dit probleem is de hoog opgeleide chiropractor gemakkelijk in de hoek van alternatieve en complementaire geneeswijze te plaatsen. Met alle gevolgen van dien.

**Chiropractie kent een stevige antilobby**  
Helaas kiest men er voor om preventieve gezondheidszorg haar BTW-vrijstelling af

te pakken. Waarom doet ze dit? Omdat de lobby tegen alternatieve geneeswijze een verkeerde inschatting maakt over de kwaliteit van chiropractie. Zoals gezegd zijn er in Nederland geen opleidingen voor chiropractie. Onze conclusie: onbekend maakt onbemind. Maar u weet wel beter!

### Wat zijn de gevolgen?

Ten eerste gaat de prijs per behandeling omhoog.

Ten tweede valt het nog maar af te wachten of de ziektekostenverzekeraars rekening gaan houden met de gevolgen van de maatregel. De kans is groot dat u minder behandelingen vergoed zult krijgen ofwel meer moeten bijbetalen. Dit maakt de zorg

duurder voor patiënten en dat zou er in sommige gevallen zelfs toe kunnen leiden dat patiënten de chiropractische zorg niet langer kunnen betalen.

Uiteraard willen wij ervoor zorgen dat chiropractische zorg voor een ieder die het nodig heeft toegankelijk en betaalbaar blijft. Daarom vragen wij iedereen die onze zaak steunt om deze petitie te ondertekenen, om op die manier een vuist te kunnen maken in politiek Den Haag, zodat ons bezwaar tegen de bezuinigingsmaatregel serieus genomen wordt.

Voor meer informatie over de petitie en het ondertekenen hiervan, kunt u onze website [www.chiropractie.nl](http://www.chiropractie.nl) raadplegen.

# Chiropractie en rugklachten

TIEL, Roel te Kolstee

**Rugklachten komen erg veel voor. Tachtig procent van de mensen krijgt tenminste één keer te maken met rugklachten. Vaak blijft het daar gelukkig bij, maar bij een aanzienlijke groep mensen komen de rugklachten regelmatig terug of verdwijnen zelfs niet meer helemaal.**

Rugklachten zijn bovendien ook heel variabel. Soms lijken de klachten van verschillende patiënten sterk op elkaar, maar vaak zijn er ook grote verschillen in het pijnpatroon en de momenten dat de pijn optreedt. Mede daardoor bestaan er talloze mythes en legendes omtrent het ontstaan en de behandeling van rugklachten. Patiënten worden overstelpt met goedbedoelde maar vaak incorrecte adviezen en het lijkt wel of elke specialist die geraadpleegd wordt een andere mening heeft. In dit artikel willen we een aantal belangrijke aspecten van rugklachten nader toelichten, in de hoop enkele van de misverstanden te ontcrachten.

## Onverklaarbare pijn?

Mensen met lage rugklachten stuiten vaak

veroorzaakt door het incorrect belasten van het enkelgewricht, niet omdat het gewricht beschadigd is. Dit principe is ook op de rug van toepassing. Door de slechte bewegingsgewoontes die wij eigenlijk allemaal hebben (weinig of verkeerde lichaamsbeweging, veel zitten, eenzijdige belasting op het werk etc.) ontstaan afwijkende bewegingspatronen die tot klachten kunnen leiden. Door verkeerd te bewegen worden sommige gewrichten in de rug overbelast, raken spieren sneller uitgeput en krijgen onze tussenwervelschijven het zwaar te verduren. De irritatie die hierdoor ontstaat kan op den duur tot rugklachten leiden.

Dit verklaart dus ook waarom foto's of scans geen afwijkingen laten zien: het zijn namelijk stilstaande plaatjes, die niets over iemands bewegingen vertellen. Sommige patiënten hebben een prachtige wervelkolom op de röntgenfoto, maar kunnen nauwelijks bukken of strekken. Anderzijds is er soms heel veel slijtage te zien maar kan de betreffende patiënt zonder problemen de tenen aantikken. Blijkbaar is het beeld van hoe de rug er van binnen uitziet niet doorslaggevend in het ontstaan van klachten.



Foto NCA: Behandeling chiropractor

op veel onbegrip. Logisch, want ze zien er niet ziek uit, de huisarts of specialist kan meestal niets afwijkends constateren en op röntgenfoto's of MRI scans is vrijwel nooit een verklaring te vinden. Toch kunnen mensen die bekend zijn met rugklachten beamen dat de klachten wel degelijk echt zijn en absoluut geen pretje. De vraag is dus waar deze klachten dan wél vandaan komen.

Allereerst is er bij ruggpijn meestal geen sprake van "schade" aan de rug. Omdat er niets kapot is, ziet een röntgenfoto of scan er dus ook volstrekt normaal uit. Weliswaar wordt er vaak wat slijtage (artrose) gevonden, maar slijtage is een proces waar iedereen boven de 35 geleidelijk mee te maken krijgt, zelfs mensen die geen rugklachten hebben. Slijtage op zich hoeft dus niet pijnlijk te zijn. Bovendien komen rugklachten ook voor bij mensen die geen of nauwelijks slijtage hebben, dus kennelijk is artrose niet altijd de verklaring.

Rugklachten hebben meestal een "functionele oorzaak": het is niet zozeer kapot, maar het beweegt niet goed. Stel je voor dat je de hele dag op de buitenrand van je voet gaat lopen, met de enkel dubbel geklapt. Gegarandeerd dat die enkel aan het eind van de dag pijn doet, maar als je een röntgenfoto van die enkel zou nemen zal er niets bijzonders op te zien zijn. De pijn wordt

## Pijn wordt op verschillende manieren veroorzaakt

Maar als er niets kapot is, hoe kan het dan dat de rug toch pijn doet? Pijn is in principe bedoeld als waarschuwingssignaal dat er in ons lichaam iets beschadigd is of op het punt staat beschadigd te raken. Er zijn verschillende manieren waarop pijn kan ontstaan. Bij rugklachten zijn er met name drie verschillende "pijnmechanismen" verantwoordelijk voor de klachten: mechanische pijn, chemische pijn en ischaemische pijn (pijn door zuurstoftekort).

Mechanische pijn heeft te maken met krachten die er op het lichaam worden uitgevoerd. Als we bijvoorbeeld een vinger tussen een deur klemmen dan wordt dit door drukgevoelige pijnzenuwen geregistreerd en aan de hersenen doorgegeven zodat we pijn voelen. Naast drukgevoelige pijnzenuwen bestaan er ook zenuwen die door bijvoorbeeld rek en vervorming van weefsels geactiveerd worden.

Daarnaast kan pijn door chemische processen veroorzaakt worden. Wanneer er cellen in ons lichaam beschadigd raken worden er allerlei verschillende chemische stoffen vrijgemaakt die nodig zijn voor het herstelproces. Dit wordt "ontsteking" genoemd. Het woord ontsteking heeft meestal een negatieve klank, maar feitelijk is het een normale

en noodzakelijke reactie van ons lichaam. Bij de ontsteking komen ook chemische stoffen vrij die pijnzenuwen activeren en via deze weg kan dus ook pijn ontstaan.

Ischaemische pijn ontstaat door zuurstofgebrek en opbouw van CO<sub>2</sub> in de weefsels. Hierdoor verandert de zuurgraad in het weefsel waardoor pijnzenuwen geprikkeld worden. Ischaemie wordt vaak veroorzaakt door langdurig in eenzelfde houding te zitten of eentonige belastende activiteiten te verrichten. Langdurig stilzitten geeft vaak pijnklachten en ischaemie speelt daar vaak een rol in. Kenmerkend is dat de klachten bij beweging of verandering van houding heel snel weer verdwijnen.

Bij veel rugklachten zijn alle drie de pijnmechanismen in meer of mindere mate actief. Soms kan aan de hand van het klachtenbeeld enig inzicht verkregen worden welk pijnmechanisme de overhand heeft. Zo zal chemische pijn (ontsteking) met name 's ochtends bij het ontwaken en tijdens langdurig stilzitten prominent aanwezig zijn. Mechanische pijn is vaak heel duidelijk gekoppeld aan specifieke bewegingen of houdingen. Niettemin geldt ook hier weer dat pijn heel subjectief is en er geen harde conclusies enkel op basis van symptomen getrokken kunnen worden.

## Rugpijn ontstaat door alledaagse activiteiten, niet door incidentele gebeurtenissen

Een veelgemaakte fout is dat mensen zoeken naar een specifieke verklaring voor hun rugklachten. "Wat heb ik verkeerd gedaan?", "Wanneer heb ik me vertild of een verkeerde beweging gemaakt?". Hoewel rugklachten soms beginnen na een specifieke gebeurtenis, veel vaker ontstaan de klachten geleidelijk en zonder duidelijke reden. De verklaring hiervoor is dat rugproblemen een cumulatief proces zijn. Met andere woorden: de klachten ontstaan uit een optelsom van de kleine dingen die we elke dag weer verkeerd doen met onze rug.



Moeder natuur had hele andere plannen voor onze ruggen. Feitelijk is onze lage rug het meest gelukkig wanneer we keurig rechtop staan, met de natuurlijke holling in de wervelkolom (lordose). Lichamelijk gezien zijn wij dus ongeschikt om langdurig in een stoel te zitten, auto te rijden of computerwerk te doen, met name als we dat met een slechte houding doen. Heel veel van de dagelijkse activiteiten die wij zelf heel normaal vinden kunnen heel belastend zijn voor onze wervelkolom. Denk bijvoorbeeld aan de houding die onze rug heeft tijdens stofzuigen, bed opmaken, tuinieren, auto wassen etc. Dag in, dag uit doen we continu dingen met onze rug die potentieel schadelijk zijn, zonder daar bij stil te staan. Dat is de reden waarom de helft van de Nederlanders regelmatig rugklachten heeft. Zelfs als het er toevallig inschiet met iets optillen, dan is dat nog steeds slechts de spreekwoordelijk druppel. Een rug die in goede conditie verkeert kan namelijk best een keer flink belast worden zonder in de problemen te raken.

**Lees verder op pagina 4 >>**

## PATIËNT ERVARING

Sinds lange tijd loop ik met pijnklachten in nek, schouder en rug, waarbij ik ook uitstraling naar mijn arm en been heb.

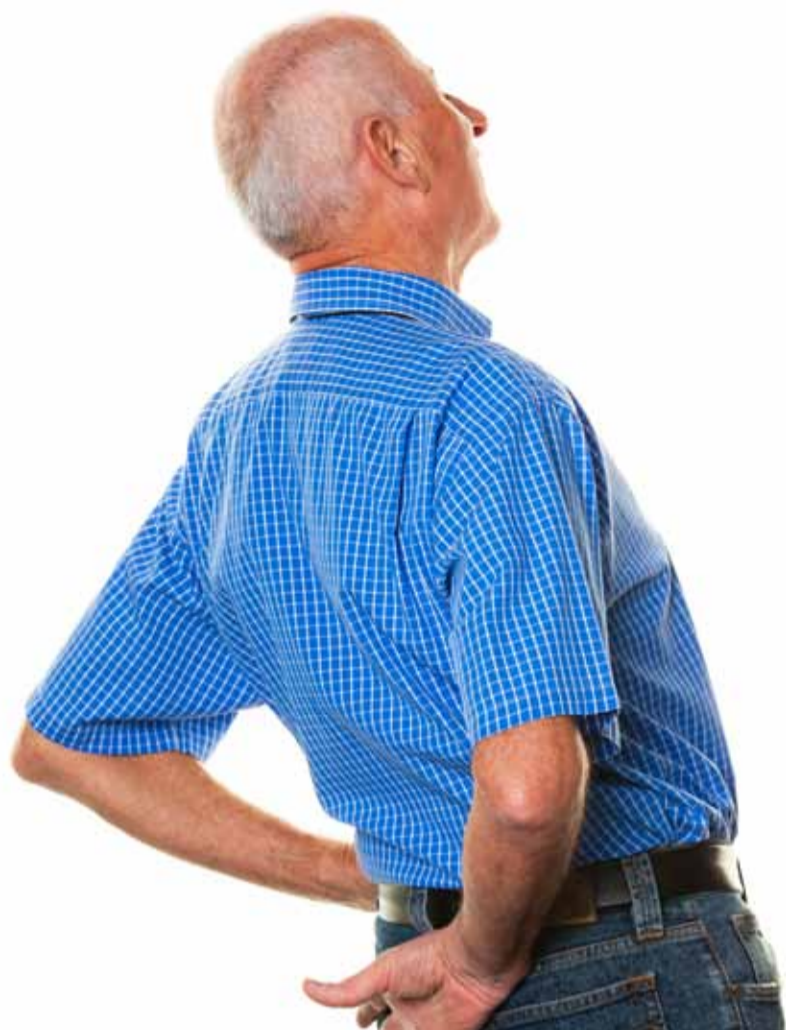
De afgelopen tijd heb ik allerlei vormen van behandeling ondergaan, waaronder fysiotherapie, haptotherapie en manuele therapie. Omdat de klachten wel verminderden maar nooit verdwenen, ben ik door de huisarts terugverwezen naar de neuroloog. Deze heeft tot op heden niets kunnen vinden en verwees mij door naar een mensendieck/caesartherapeute.

Bij haar verminderden de klachten in eerste instantie weer, maar ook dit was tijdelijk. Ze heeft me doorverwezen naar de chiropractiepraktijk Kramer, waar ik de afgelopen maand bij Maurice Blom onder behandeling ben geweest.

Momenteel gaat het stukken beter en ik voel de verandering, ook al ben ik nog niet van mijn klachten af. Het doorverwijzen heb ik als zeer prettig ervaren. Enerzijds omdat artsen mij niet door willen verwijzen naar een chiropractor omdat het een in medische ogen "alternatieve geneeswijze" betreft, anderzijds omdat het altijd prettig is als een therapeut met je meedenkt en ook verder kijkt dan zijn/haar eigen specialisme.

De heldere uitleg van de chiropractor heb ik ook als zeer prettig ervaren en ik begin steeds meer vertrouwen te krijgen in een blijvend resultaat. Binnenkort ga ik de behandelingen weer combineren met mensendieck en ik hoop dat ik binnenkort weer pijnvrij door het leven kan.

De heer S. Griffioen



## WAT CHIROPRACTIE VOOR MIJ DOET

Afgelopen maart heb ik een afspraak gemaakt bij een chiropractie praktijk wegens 'spit': In die periode kon ik nauwelijks mijn bed meer uitkomen, de trap aflopen of rechtop staan wegens ernstige lage rugklachten. De rugklachten zijn ontstaan nadat ik door een 'griepje' met koorts en veel diep hoesten een paar dagen in bed moest blijven.

Een aantal jaren eerder was bij mij in een chiropractie praktijk in een andere regio een vernauwde tussenwervelruimte tussen twee lage lendenwervels geconstateerd. Dit was mogelijk ontstaan door een hernia jaren terug, waardoor ik ook in die tijd lage rugklachten had. De lage rug blijft voor mij een zwakke plek, met name wanneer ik overbelast ben.

Sinds er bij mij 'spit' is geconstateerd kom ik met afnemende frequentie (en afnemende rugklachten) voor behandeling bij de chiropractor. Als mijn rug 'vastzit' en pijnlijk is, geeft een behandeling verlichting van de klachten. En een soort, letterlijk, opgelucht gevoel. Veel water drinken helpt vaak om mij die dag goed te blijven voelen. Dit effect begrijp ik niet totaal maar ik voel dat het zo werkt.

Ik wil ook op andere vlakken graag begrijpen wat er gebeurt, wat er precies mis gaat en waarom, en wat behandeling precies doet. Dit wordt tijdens de behandelingen erg goed opgepikt. Er is altijd ruimte voor uitleg en overleg. Naast de behandeling 'ansich', wordt er veel aandacht besteed aan andere factoren die kunnen helpen om rugklachten te verminderen. Een juiste houding, oefeningen, voeding, beweging en levensstijl worden zo nodig besproken. Hierdoor heb ik zelf meer inzicht in en controle op het ontstaan, de vermindering en het voorkomen van rugklachten.

Mevrouw M. Holtslag, Dierenarts

### Rugpijn is geen eenheidsworst

Veel mensen hebben dus zelf rugklachten en anders kent iedereen wel iemand in de naaste omgeving die rugproblemen heeft. Wanneer rugpatiënten ervaringen uitwisselen blijkt vaak, hoewel de klachten zich heel verschillend kunnen gedragen, dat de pijnpatronen vaak erg op elkaar lijken. Zo kan voor de ene rugpatiënt zitten erg pijnlijk zijn, terwijl dit bij een ander juist verlichting geeft. Vaak wordt de pijn minder bij beweging, maar soms wordt het er juist erger van. En ook kan iemand heel veel baat hebben gehad bij een specifieke behandeling terwijl diezelfde aanpak bij een ander geen effect had.

De reden hiervoor is dat rugklachten onterecht als éénheidsworst worden beschouwd. Ook al lijken pijnklachten sterk op elkaar, de onderliggende oorzaak voor deze klachten kan heel verschillend zijn. Zo kan een rug pijnlijk zijn omdat er te weinig beweging in zit (blokkade), anderzijds kan er juist teveel beweging plaatsvinden (instabiel). Deze twee situaties hebben een totaal verschillende benadering nodig. De patiënt met de blokkade zal waarschijnlijk erg goed reageren op een manipulatie, waarmee de blokkade wordt opgeheven en de tweede patiënt zal de grootste kans op succes hebben met specifieke oefeningen om de stabiliteit in zijn rug terug te krijgen.

Soms hebben mensen pijn in de rug omdat de rug moet compenseren voor bewegingsproblemen die ergens anders ontstaan zijn, bijvoorbeeld in de heupen. In een dergelijk geval zullen de heupen ook mee genomen moeten worden in de behandeling, om tot een blijvende oplossing te komen.

### Maatwerk is de sleutel

Uit bovenstaande blijkt dat rugklachten een zeer complex fenomeen zijn. Rugpijn is slechts een symptoom, het betekent enkel dat er ergens iets niet goed gaat in het lichaam. Helaas vertelt de pijn niet *wat* er mis gaat, *waar* het mis gaat of *welke behandeling* het probleem gaat oplossen. Er bestaat dus

ook niet één enkele behandeltechniek of oefening die voor alle rugklachten de oplossing is. Was het maar zou eenvoudig! Daarnaast is het dus ook altijd belangrijk om stil te staan bij factoren die bijdragen aan het ontstaan van de klachten, zoals bewegingsgewoonten, houding, lichamelijke belasting thuis en op het werk etc. Doe je dit niet, dan blijft het allemaal een beetje dweilen met de kraan open. Gelukkig zijn chiropractoren gespecialiseerd in het zorgvuldig analyseren van rugproblemen en beschikken ze over een breed arsenaal aan behandelmethodes, zodat in de meeste gevallen een effectieve, individuele behandeling ingezet kan worden.

## Zegt slaaphouding iets over je persoonlijkheid?



AMSTERDAM, Sten Hofstad

Wil je iets meer weten over iemands persoonlijkheid, kijk dan hoe iemand slaapt. In ieder geval een onderwerp dat nog niet veel is onderzocht. Chris Idzikowski daarentegen is professor en hoofd van de slaapkliniek in Edinburgh. Hij heeft de eerste stap gezet bij het uitzoeken van deze interessante vraagstelling. Professor Idzikowski heeft onderzoek gedaan naar slaap in vele aspecten. Zo heeft hij onderzoek gedaan met duizend mensen en heeft daarbij zes slaapposities geanalyseerd. Hieruit bleek dat het karakter een relatie heeft met de slaaphouding. 'We zijn ons erg bewust van onze lichaamstaal. Nu blijkt ook dat je onbewuste houding wat zegt over je persoonlijkheid' aldus Chris Idzikowski. De uitkomst van dit onderzoek is waarschijnlijk anders dan u zou verwachten.'

De zes slaapposities zijn hiernaast afgebeeld.

### 1. De foetus (41%):

De meest voorkomende slaaphouding is de foetus. Maar liefst 41% van de duizend deelnemers sliepen in deze houding. Bij vrouwen is deze positie met name geliefd, bijna twee keer meer dan bij de mannen.

Deze deelnemers worden beschreven als hard van buiten, maar gevoelig van binnen. Zij kijken vaak eerst de kat uit de boom, maar ontspannen daarna snel.

### 2. Het houtblok (15%):

Ongeveer 15% ligt op de zij met de armen langs het lichaam. Dit zijn sociale mensen die makkelijk zijn in omgang en willen graag aardig gevonden worden. Ze zijn goed van vertrouwen en daardoor soms een beetje naïef.

### 3. De hunkeraar (13%):

Hunkeraars liggen op de zij en met beide armen naar voren. Deze groep had als typische persoonlijkheidskenmerken dat zij open zijn, maar ook achterdochtig en cynisch. Ze kunnen moeilijk beslissingen nemen, maar als ze eenmaal een beslissing hebben genomen dan veranderen ze nog maar zelden van gedachten.

### 4. De Soldaat (8%):

De soldaathouding staat voor een slaaphouding op de rug met de armen langs het lichaam. Deze groep mensen kenmerkt zich als rustig en gereserveerd. Ze houden niet van poppenkast en stellen hoge eisen aan zichzelf en anderen.

### 5. Vrije Val (7%):

Ongeveer zeven procent van de ondervraagden ligt op de buik met de armen naast het hoofd, ook wel de vrije val positie genoemd. Dit zijn doorgaans gezellige mensen. Zij mijden echter wel extreme situaties, hierdoor kunnen ze een erg nerveuze indruk maken en zijn ze snel op hun teentjes getrapt ofwel ze kunnen niet goed tegen kritiek.

### 6. Zeester (5%):

De zeesterren liggen het liefst op de rug met de armen op het kussen. Zij zijn goed in het maken van vrienden. Ze kunnen goed luisteren en bieden hulp aan indien nodig. Ze houden er niet van in het middelpunt van de aandacht te staan.

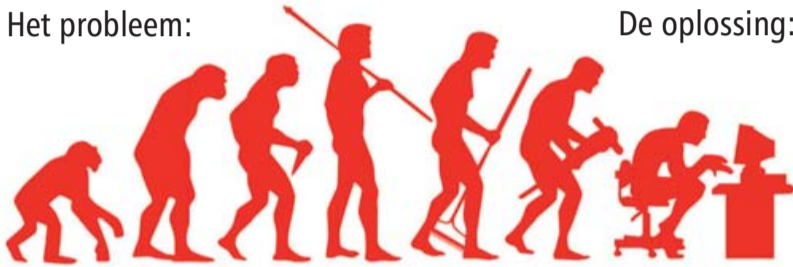
De overige ondervraagden slapen niet in deze zes houdingen of wisten niet in welke houding ze slapen. Daarnaast moet opgemerkt worden dat er veel van positie veranderd kan worden gedurende de nacht. Het onderzoek van professor Idzikowski is het eerste onderzoek dat de slaappositie en persoonlijkheidskenmerken met elkaar vergelijkt. Helaas zijn er nog te weinig onderzoeksresultaten en kunnen we hier dus nog geen conclusies uit trekken. Het is echter wel interessant om deze kennis toe te passen en uit te vinden of het klopt bij de mensen die u kent.

# Lage rugpijn?

Lage rugpijn, een woord dat het overgrote gedeelte van de bevolking ooit wel eens rillingen zal bezorgen of al heeft bezorgd. Rillingen die spijtig genoeg niet zo eenvoudig weggaan als ze zijn gekomen, namelijk samen met die helse hardnekkige en dikwijls chronische lage rugpijn. Nagelstylistes, manicures, kantoorbedienden, ... niemand blijft gespaard.

## De oplossing!

Het probleem:



**Een mens is niet gemaakt om krom te werken. Verbeter en versterk je rug, zoek afwisseling, beweeg en zit actief!**

De oplossing: 



De zitting volgt elke beweging!  
De rug blijft recht!



**SpinaliS-stoelen, reeds in verschillende ziekenhuizen in België en Nederland in gebruik.**



**SpinaliS-stoelen, gebaseerd op de orthopedische zitbal.**

Dit is de oplossing voor iedereen die geregeld zittend een job uitoefend. Ook voor schoolgaande jeugd en studenten zijn ze aangewezen.

- Rug- en buikspieren versterken opnieuw.
- Rugpijn vermindert sterk, ook bij reeds beschadigde ruggengraat.
- De rugwervels en tussenwervelschijven worden ontlast. Dit voorkomt rugpijn.



**Rugpijn**



**Gezond zitten en oefenen**



**SpinaliS: gezond en comfortabel zitten**

**Verschillende modellen, voor elk wat wils.**



Studenten, nagelstylisten, manicuren, pedicuren, masseurs.



Kinesisten, tandartsen.



Allerlei bureelwerk, mensen met een zwakke rug, studenten.



**LIVWELL bvba**

Showroom op afspraak:  
Brabantstraat 43, B-2870 Puurs  
T: 0032 (0)3 866 25 75



**Wil je zelf het meest aangewezen model kiezen?**

**Surf even naar [www.livwell.nl](http://www.livwell.nl) en klik op "doe de rugtest".**

# De studie Chiropractie



BOURNEMOUTH, Lin van Corp, student chiropractie

Alle chiropractoren die in Nederland werken hebben hun opleiding in het buitenland genoten, aangezien dit in Nederland nog niet kan. De opleiding in het Verenigd Koninkrijk aan het AECC is het oudste en meest bekende opleidingsinstituut in Europa. De studie bestaat uit een 3 jarige bachelor en 2 jarige master. Het laatste jaar is het zogenaamde klinische jaar of stagejaar waarbij patiënten worden onderzocht en behandeld onder toezicht van ervaren chiropractoren (tutoren). In het verhaal hieronder leest u de ervaring van een student beginnend aan haar laatste studiejaar.

Na 4 jaar studeren is het dan eindelijk bijna zover; het stagejaar gaat beginnen. Voordat er daadwerkelijk patiënten worden gezien moeten er eerst nog een aantal pittige examens worden gemaakt. In totaal drie grote examens op het gebied van wetenschappelijk onderzoek (de "general paper", theoretische kennis "de topic paper" en een anderhalf uur durend praktijk examen (de "OSLER").

Het topic paper is een drie uur durende toets waarin alle stof kan voorkomen die de afgelopen 4 jaar is behandeld. Van microanatomy tot casussen die gebaseerd zijn op de praktijk. OSLER is een praktijktoets waar de student drie verschillende stations moet doorlopen waar zij een leraar en een patiënt aan zullen treffen. Je voert een anamnese en onderzoek uit. Tijdens dit half uur worden continu vragen gesteld over mogelijke diagnoses en waarom je daaraan denkt. Je wordt op de proef gesteld over zowel je theoretische kennis als je praktische vaardigheden. Na 30 minuten gaat de bel en bedenkt je dat je nog twee stations te gaan hebt! Geen tijd voor tranen als het niet goed gaat, gewoon even doorbijten en weer professioneel de volgende casus tegemoet gaan.

Als alle examens zijn gehaald, is er een periode van twee weken waarin je meeloopt met de stagiair in het jaar boven je. Je neemt van hem of haar namelijk patiënten over als diegene afstudeert. Verder word je wegwijz gemaakt in het systeem van overleggen met tutoren alvorens er bijvoorbeeld röntgenfoto's worden gemaakt of er gestart wordt met de behandeling. Na deze twee weken sta je er alleen voor en ga je helemaal zelf de

## Curriculum opleiding chiropractie op het AECC

De opleiding tot chiropractor is qua duur en vormgeving vergelijkbaar met een opleiding tot tandarts: een vijfjarige fulltime universitaire studie. Het is dus geen specialisatie van fysiotherapie. Veel vakken zijn hetzelfde als bij geneeskunde, bijvoorbeeld anatomie, fysiologie, neurologie, pathologie en diagnostiek. Daarnaast worden specifieke vakken als chiropractische behandeltechniek, röntgendiagnostiek en revalidatie gegeven. Het laatste jaar van de opleiding wordt alle kennis in de praktijk gebracht tijdens de het stagejaar in de universiteitskliniek.



patiënten behandelen in de kliniek die bij de universiteit hoort.

Mijn eerste patiënt die ik alleen onder ogen kreeg was met een erg leerzame klacht. Tijdens het uitgebreide onderzoek dat we doen hoorde ik een hartuis. Tevens had deze meneer duizeligheidsklachten. Na overleg met een tutor besloten we om een echo te laten maken van de aorta alvorens verder te gaan met het behandelplan.

Gelukkig hebben wij een speciaal centrum naast de universiteitskliniek waar dit gedaan wordt door specialisten die meteen kunnen zien of er iets aan de hand is. Uit het echo onderzoek bleek dat de aorta er goed uit zag. Een erg heftige casus vond ik zelf voor mijn eerste dag alleen in de kliniek! Hierdoor ben ik wel meteen een stuk zelfverzekerder geworden. Ik heb tenslotte 4 jaar fulltime geleerd om niet alleen naar de klacht te luisteren waar de patiënt mee komt, maar ook naar alle kleine dingen te kijken. Alles wordt in dit stage jaar goed gecontroleerd door ervaren chiropractoren. Zo moet er bijvoorbeeld bij de eerste, vierde, zevende en twaalfde behandeling een leraar in de kamer aanwezig zijn. Ook moet, nadat je een nieuwe patiënt hebt gezien, alles eerst met een chiropractor besproken worden zodat je samen tot een diagnose en behandelingsplan kunt komen.

Al met al is het laatste jaar een fantastisch leerzaam en praktisch jaar waarbij je de opgedane kennis toepast. Door de enorm goede begeleiding van alle chiropractoren wordt er kritisch naar je gekeken en wordt er op deze manier een goede basis gelegd om na de studie zelfstandig patiënten te kunnen behandelen.

AECC	Glamorgan/WIOC
5 jarige masteropleiding, MSc Chiropractic	4 jarige masteropleiding MChiro
Internationaal erkende opleiding en meest bekende in het Verenigd Koninkrijk	Internationaal erkende opleiding, jaarlijks 3200 internationale studenten uit 60 verschillende landen.
Nederlandse studiefinanciering mogelijk	Nederlandse studiefinanciering mogelijk
TOEFL of IELTS verplicht (beheersing Engelse taal)	TOEFL of IELTS verplicht (Beheersing Engelse taal)
De opleiding bestaat standaard uit 5 jaar, mensen met een BSc vooropleiding kunnen soms in het tweede jaar instromen	De opleiding tot chiropractor bestaat uit 4 leerjaren, eventueel vooraf gegaan door een 'foundation year' indien je onvoldoende toegerust bent voor de bèta vakken
Het laatste jaar is klinisch en bestaat uit een stagejaar in de universiteitskliniek	Het laatste jaar is klinisch en bestaat uit een stagejaar in de universiteitskliniek
In 2012 studeren er ruim 50 Nederlandse studenten Chiropractie aan het AECC	In 2012 studeren er 6 Nederlandse studenten Chiropractie aan het WIOC

## Chiropractoren helpen Alpe d'HuZes



HAARLEM, Laurens Dekker

Alpe d'HuZes is een Nederlandse actie waarbij deelnemers geld inzamelen waarmee zij een bijdrage leveren aan de strijd voor de overwinning op kanker. Onder het motto "Opgeven is geen optie" wordt op één dag de Alpe d'Huez tot zes keer toe beklommen.

Sinds de start van deze actie in 2006 is elk jaar een steeds hoger recordbedrag

aan sponsoring opgehaald dat wordt gebruikt voor onderzoek.

Alpe d'HuZes is een goed georganiseerd evenement met een duidelijke missie (anderen faciliteren en inspireren om goed, gelukkig en gezond te leven met kanker) en visie (zich ontwikkelen tot dé Nederlandse organisatie die een werkelijk verschil maakt in en voor het leven van de kankerpatiënt).

Aangezien de missie van de actie mij aansprak en ik veel affiniteit heb met sport, voelde ik er wel wat voor om mij vrijwillig in te zetten voor dit evenement.

Vanwege het aantal deelnemers, dit jaar zo'n 8000, is een groot en sterk medisch team noodzakelijk om het goed te laten verlopen.

Dit jaar bestond het medisch team uit ongeveer 150 mensen. Een aantal traumatologen, huisartsen, verpleegkundigen, chiro-

practoren, fysiotherapeuten en een groot aantal studenten.

Drie chiropractoren (waaronder ook Bob Bonnemayers en Annique Holleman) waren een aantal dagen aanwezig om de deelnemers van de nodige behandeling te voorzien. Tijdens de actiedagen (5 en 6 juni 2012) werd het medisch team onderverdeeld in drie groepen: een team aan de start, een team in bocht zeven op de berg en een team aan de finish op de top.

Ik heb twee dagen bij de medische post aan de start gewerkt. Een grote tent was opgezet met een aantal behandelbanken en massagebanken. De meeste deelnemers hadden vooral behoefte aan een massage na een zware beklimming, ook waren er een aantal met onderkoelingsverschijnselen. Voor de studenten massagetechniek was er dus veel werk te verrichten.

Als chiropractor werd ik vooral door de fysiotherapeuten of studenten geroepen wanneer een specifieke behandeling noodzakelijk was. De meest voorkomende klachten bij de deelnemers waren nek-schouder klachten, als gevolg van de houding op de fiets en door het veelvuldig remmen tijdens de afdaling. Ik heb hard gewerkt om de deelnemers van de nodige behandeling te voorzien, er was erg veel behoefte aan chiropractische zorg.

Ondanks de vermoeidheid bij de meeste deelnemers, namen ze na afloop uitgebreid de tijd om het medisch team te bedanken en ze stelden onze aanwezigheid zeer op prijs. Het was voor mij een erg mooie en leerzame ervaring om als chiropractor buiten de dagelijkse praktijk aan het werk te zijn.

Kortom, het was een geslaagd evenement, zowel medisch als sportief!

ga naar  
barefoot-science.nl  
vul in bij kortingscode:  
**NCA**  
en ontvang  
10% korting

# (hard)lopen ZONDER PIJN?

## BEWEZEN EFFECTIEF HERSTEL VAN VOET-, BEEN-, KNIE-, HEUP-, EN SCHOUDERPIJN

De Barefoot Science™ inlegzolen werken anders dan traditionele inleg- en steunzolen die slechts demping en ondersteuning bieden aan de voet. Het unieke en gepatenteerde ontwerp van het Barefoot Science™ Voetversterkende Systeem werkt als een trainingsprogramma waarbij het gecontroleerd de ondersteunende spiergroepen van de voet **stimuleert** en **versterkt**. Door geleidelijk aan het niveau te verhogen met de bijgevoegde progressieve inzetstukken, **herstelt** u op een natuurlijke wijze de optimale gezondheid en functie van de voet.

### BEWEZEN EFFECTIEVE PIJNVERMINDERING

Barefoot Science™ heeft klinisch bewezen om pijn te helpen verlichten en ongemak te verminderen welke veroorzaakt worden door:

- > Platvoeten
- > Overpronatie
- > Hielspoor (Fasciitis plantaris)
- > Scheenbeenirritatie (shin splints)
- > Heup- en rugklachten
- > Spiervermoeidheid en krampen
- > Voet gerelateerde knieklachten
- > Likdoorn (clavus)

### Wist u dat?

- Het langdurig dragen van schoenen kan leiden tot verzwakking van de voetbogen en ook kan resulteren in overpronatie dat vaak leidt tot enkel-, knie-, en rugklachten.
- Schoenen, inleg- en steunzolen die demping en ondersteuning bieden aan uw voet eigenlijk de natuurlijke gezonde voetfunctie afremt alsmede flexibiliteit en beweging.

### Het Barefoot Science™ verschil

- Werkt als een herstellend trainingsprogramma in uw schoen.
- Gepatenteerde Barefoot Science™ Voetboog Activerende inlegzolen bootsen de fysica van blottoets lopen na om de natuurlijke voetfunctie helpen te herstellen en verzwakte voetbogen te versterken.
- Veilige, zachte en natuurlijke lange termijn verlichting.
- Gebruikt door professionals en atleten van wereldklasse in atletiek, betaald voetbal, kunstschaatsen en ballet voor maximaal comfort en betere prestaties.
- Makkelijk in gebruik en past in bijna elke schoen.

### Waar kan ik Barefoot Science™ kopen?

Voor meer informatie over Barefoot Science™ of uw dichtstbijzijnde verkooppunt gaat u naar: [www.barefoot-science.nl](http://www.barefoot-science.nl)

U kunt ons natuurlijk ook mailen of bellen:

Barefoot Science Benelux Tel: +31(0)85 40 10 900  
Fax: +31(0)85 40 10 901 E-mail: [info@barefoot-science.nl](mailto:info@barefoot-science.nl)

Verkrijgbaar in: Multifunctioneel, Actief, Therapeutisch & Therapeutisch PLUS model



## BEWEZEN EFFECTIEF HERSTEL VAN voet-, been-, knie-, heup-, rug- en schouderpijn



DEEL VAN HET LICHAM	% pijnvermindering in week 5	% deelnemers met aanzienlijke vermindering van pijn in week 5?
1. Beide voeten	-33.0 %	75.0 %
2. Beide enkels	-30.3 %	47.8 %
3. Onderbenen	-30.7 %	56.6 %
4. Beide knieën	-42.9 %	58.3 %
5. Beide heupen	-19.0 %	43.5 %
6. Onderrug	-34.0 %	70.8 %
7. Bovenrug	-21.9 %	62.5 %
8. Schouders	-38.9 %	70.8 %

In een studie uitgevoerd in een klinische omgeving rapporteerden meer dan 96% van de artsen en verpleegkundigen pijnvermindering van ten minste een van de acht onderzochte lichaamsdelen.

**96%** Vermindering van pijn  
Totale pijnvermindering score voor alle 8 lichaamsdelen was **83.4%**  
Totale vermindering van vermoeidheid was **22.7%**

[barefoot-science.nl](http://barefoot-science.nl)

[BFS\\_Benelux](#) [Barefoot.Science.Benelux](#)

**BAREFOOTSCIENCE™**

stimuleert | versterkt | herstelt

# Zithouding

UTRECHT, Maurice Blom

De wervelkolom en de gewrichten van de mens zijn gemaakt om te bewegen, niet om stil te zitten. Toch komt het vaak voor dat je lange tijd achtereen stil zit. Ga maar eens na hoeveel tijd je dagelijks zittend doorbrengt. Begin 's ochtends vroeg met ontbijten en naar het werk gaan, het werk zelf, naar huis gaan, dineren en "ontspannen" op de bank. De gewenning aan een zittende levenswijze en de daarbij behorende dwangmatige en statische zithouding, verdringen echter steeds meer de gezonde bewegingsbehoefte die je lichaam van nature heeft. Bewegen zorgt namelijk niet alleen voor een betere conditie, maar zorgt er ook voor dat spieren en gewrichten elastisch en soepel blijven.

De huidige maatschappij is dusdanig ingericht dat er van een gemiddelde werkdag nog maar één uur en dertien minuten overblijft om rechtop te staan, te lopen of te sporten. Volgens onderzoek blijkt dat een gemiddeld persoon in Australië na een nachtrust van ruim 7 uur, opstaat en bijna 1,5 uur nodig heeft om naar het werk te komen. Op kantoor wordt circa zeven uur zittend werk verricht, zowel met als zonder computer. Thuis aangekomen wordt nog eens bijna twee uur besteed aan "social media" en andere computer gerelateerde bezigheden. Om de dag af te sluiten wordt er dan nog eens meer dan twee uur televisie gekeken. Mogelijk schrikt u hiervan, maar de werkelijkheid is dat de situatie hier in Nederland waarschijnlijk precies zo is. We zitten te veel.

U denkt waarschijnlijk dat een deel van de dagelijkse activiteiten die u uitvoert niet anders dan zittend kunnen worden uitgevoerd zoals bijvoorbeeld naar het werk gaan, vergaderen, lunchen of e-mails beantwoorden. Voor een deel is dit terecht, maar voor een deel ook niet, want het grote probleem is de manier waarop u zit en de tijdsduur die hier onafgebroken aan wordt besteed. Als oplossing hiervoor kunnen er een aantal dingen veranderd worden. De zithouding moet

actiever worden door bijvoorbeeld op een grote bal of speciale stoel te zitten of een groter deel van de activiteiten gedurende de dag staand uit te voeren.

## Correcte zithouding

Het belangrijkste dat men moet weten voor dat kan worden uitgelegd wat een goede zithouding is, is dat de rug (wervelkolom) het meest stabiel is als deze zijn natuurlijk "s-vorm" behoudt. Deze vorm zorgt namelijk voor een optimale schokdemping en verdeling van krachten. Voor de onderrug betekent dit, dat de lichte holling zo goed mogelijk behouden dient te worden in welke positie dan ook. Dus ook in een zittende houding.



Er zijn twee simpele manieren om beter te zitten. Het eerste advies is om simpelweg minder te zitten. Iemand met een staand beroep, bijvoorbeeld een verkoper in een bakkerij, verbrandt ongeveer 1500 calorieën per dag. In tegenstelling tot een zittend beroep, waarbij je achter je bureau ongeveer

1000 calorieën per dag verbrandt. Mensen die bureauwerk doen kunnen overwegen om (een deel van) de dag aan een statafel te werken of op een bal of speciale actieve stoel te gaan zitten. Hierdoor worden spie-

ren actiever belast, de druk wordt verdeeld over de rug en klachten treden minder snel op. Het tweede advies is dat u op een zo ergonomisch mogelijke manier zit. Onderstaand ziet u een korte simpele checklist:

## Checklist

1. Zit u recht op uw stoel?
2. Kunt u een vuist plaatsen tussen de zitting van de stoel en uw knieholte?
3. Staat de hoogte van de zitting dusdanig dat knieën iets onder de heupen komen door de zitting te kantelen?
4. Staat de bolling van uw rugleuning in de holling van uw onderrug?
5. Komt u met de voeten plat op de grond?
6. Maak uzelf lang naar uw kruin, houd de schouder laag en ontspannen. De bovenarmen hangen licht voor of naast het lichaam. Zijn de ellebogen 90-95 graden gebogen?
7. De hoogte van de armleuningen mogen iets onder het bureau zodat de ellebogen iets gebogen zijn.

## Conclusie

Veel zitten is een steeds groter wordend probleem voor onze maatschappij, geen goede ontwikkeling voor de gezondheid van onze rug. Doordat we zoveel en vaak verkeerd zitten wordt onze rug te zwaar belast met als gevolg een groeiende groep mensen met rugpijn. De belangrijkste tip is om het aantal zituren op een dag te verminderen. Dit kan door een deel van de dag staand te werken dan wel door in de privétijd minder te zitten. Mocht het lastig zijn om staand te werken dan wordt geadviseerd om actiever te zitten. Volgens het nationaal beweegonderzoek zitten we op werkdagen gemiddeld bijna acht uur, in de weekenden zelfs nog meer. We kiezen er dus blijkbaar voor een deel zelf voor om niet te bewegen.

Probeer dit te veranderen!

## Effect van langdurig zitten op uw gezondheid

"Langdurig zitten tast uw rug aan"

- Het verhoogt de druk op de tussenwervelschijven
- Het vermindert de structuur en stabiliteit van de wervelkolom
- Het vermindert de functie van de wervelkolom
- Het verergert de lichaamseigen ontstekingsreactie, wat leidt tot pijn en vroeg optredende slijtage van de rug

"Conclusie uit meerdere onderzoeken is dat té lang zitten je levensverwachting kan verminderen"

## Sportchiropractie



De Nederlandse Vereniging Sport Chiropractie (NVSC) is sinds 2007 de overkoepelende organisatie van alle erkende sportchiropractoren in Nederland. De NVSC maakt als beroepsinhoudelijke organisatie deel uit van de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) en is lid van de Fédération Internationale de Chiropratique du Sport (FICS).

Zowel sportchiropractoren als chiroprac-

toren zijn door hun goede scholing in staat om sport gerelateerde problemen op het gebied van spieren en gewrichten te behandelen en te voorkomen. De sportchiropractor heeft soms een andere kijk op bepaalde klachten. Extra nascholing richt zich verder op de zorg rond acute sportblessures en (be)handelingen langs of op het veld.

Een optimaal functionerend bewegingsapparaat zorgt voor betere prestaties en minder blessures. Onderzoek en praktijkervaringen laten zien dat de preventieve aanpak van de chiropractor het aantal blessures drastisch kan doen afnemen. Ook blijkt dat een actieve aanpak na een blessure de

revalidatie fors kan bespoedigen.

Een sporter zal terug willen komen naar een hoger niveau dan dat van voor de blessure. Bij een goed functionerend lichaam is er sprake van een juiste balans op het gebied van kracht, uithoudingsvermogen, flexibiliteit en coördinatie. De sporter heeft dan een goede controle over zijn lichaam en leert niet alleen zijn mogelijkheden maar ook zijn eventuele "zwakke plekken" goed kennen. De chiropractor is uitermate goed in staat om een eventuele disbalans in het lichaam op te sporen en hierop een interventie toe te passen. Niet elke disbalans leidt direct tot klachten. Het is wel van belang om te voorkomen dat klachten ontstaan want dan is er een overbelasting opgetreden. Chiropractoren werken op deze manier ook voor een groot deel aan preventie van klachten.

In Nederland is chiropractie nog relatief klein ten opzichte van andere landen. Zo zijn er in Nederland ruim 250 chiropractoren aangesloten bij de nationale beroepsvereniging (NCA). Ter vergelijking zijn er in Amerika ongeveer 70.000 chiropractoren, Canada heeft er 6000 en in Engeland zijn er ongeveer 2300. Hierdoor is er in deze landen meer bekendheid met betrekking tot chiropractie en is de titel van chiropractor een beschermd titel. In landen als Amerika en Canada is het dan ook heel normaal dat er één of meerdere chiropractoren onderdeel zijn van het Olympische begeleidingsteam van sporters. In Nederland is het nog niet zo ver, maar er wordt hard aan de weg getimmerd.

Om meer te weten te komen kunt u kijken op [www.sportchiropractie.nl](http://www.sportchiropractie.nl).



## Het geheim van een goede nachtrust, dat ziet u niet op het eerste gezicht.

Een goede nachtrust is alleen mogelijk wanneer het lichaam juist ondersteund wordt. Constante, juiste ondersteuning bieden kan alleen op een slaapsysteem dat zich aanpast aan het lichaam en de slaaphouding van de slaper. Voor een rugpatiënt is het ook essentieel dat de lage rug voldoende opwaartse ondersteuning krijgt.

De meeste slaapsystemen leggen de nadruk op de matras. Ze gaan er van uit dat een matras alléén je lichaam voldoende steun geeft. Daadwerkelijke ondersteuning met als gevolg een anatomisch correcte houding van het lichaam tijdens de slaap, is een ander verhaal...

Het Dorsoo-slaapsysteem heeft als enige een **hydraulische lattenbodem die opwaartse steun geeft**. Deze opwaartse ondersteuning is essentieel om zowel in rug- als in zijlig de juiste ondersteuning te krijgen. Deze gepatenteerde lattenbodem geeft de wervelkolom steeds automatisch de juiste ondersteuning.

### Hoe werkt het Dorsoo-slaapsysteem?

#### Automatische aanpassing in elke slaaphouding

Een Dorsoo-systeem heeft 26 hydraulische pompen, waarop de latten en de matras rusten. Deze pompen staan, zoals communicerende vaten, met elkaar in verbinding en garanderen het lichaam een constante ondersteuning. Drukken het bekken en de schouders enkele pompen in, dan komen ze aan de lage rug omhoog. De latten bewegen zo tot 6 cm omhoog of omlaag.

**De hydraulische lattenbodem geeft opwaartse ondersteuning.**

**De Dorsoo-matras is zo ingesneden dat ze feilloos de bewegingen van de bodem volgt en een optimaal comfort biedt.**

### 2 maanden tevredenheidsgarantie

Dorsoo gaat steeds voor optimale tevredenheid. Daarom bieden wij een niet-goed-geld-terug-garantie. Niet tevreden na 2 maanden? Dan krijgt u uw geld terug.



26 hydraulische pompen garanderen automatisch de juiste ondersteuning in elke slaaphouding



Zijlig: uw wervelkolom wordt recht gehouden



Ruglig: de natuurlijke kromming van uw rug wordt behouden



Dorsoo Maastricht  
Achter het Vleeshuis 11 (t.o. de Bijenkorf)  
Tel +31(0)43-3030050  
info@dorsoo.nl  
[www.dorsoo.nl](http://www.dorsoo.nl)

**Dorsoo**  
Slapen zonder rugpijn

# Paralympische zwemploeg wordt begeleid door twee chiropractoren

De paralympische zwemploeg van Nederland is de afgelopen tijd steeds sterker aan het worden in de aanloop naar de paralympische spelen in London, 29 augustus 2012. Zo beleefde de ploeg in juni 2011 (Berlijn) haar succesvolste EK deelname in de geschiedenis.

Maar liefst 11 gouden, 6 zilveren en 7 bronzen medailles werden door de sporters gewonnen. In het medailleklassement eindigde Nederland met deze resultaten op de 5e plaats, achter grote landen als Oekraïne, Engeland, Spanje en Rusland. In totaal bestaat de paralympische zwemploeg uit 13 zwemmers en zwemsters.

De paramedische begeleiding wordt verzorgd door chiropractoren Tamar Bakker en Annique Holleman. Tamar besloot om na haar middelbare school fysiotherapie te gaan studeren in Utrecht. Nadat ze dit had afgerond was haar studiedrang nog niet bevredigd en startte ze met de studie chiropractie aan de Anglo-European College of Chiropractic in Bournemouth, Engeland. Na 4 jaar hard werken studeerde ze



De paralympische zwemploeg

af en begon haar loopbaan als chiropractor in Den Haag, in de praktijk van Wim Brussee. Hier werkt ze nog steeds met veel plezier. In haar overige tijd besteedt ze veel tijd en aandacht aan de begeleiding van de zwemploeg. Mede door haar eigen zwemverleden kwam ze in aanraking met de paralympische ploeg. Sinds januari 2011 begeleidt ze de zwemploeg. Ze behandelt blessures en werkt aan blessurepreventie door middel van regelmatige screening van de zwemmers en met het geven van "core stabiliteit" trainingen om zo de sporters fysiek in balans te houden. Haar kennis van zowel fysiotherapeutische, chiropractische en sportchiropractische onderzoek- en behandel technieken zijn hierin een bijzonder effectieve combinatie.

Het paralympische zwemtournooi in Londen duurde van 30 augustus tot 8 september. Tijdens deze hele periode werden de zwemmers en zwemsters bijgestaan door hun coaches en door chiropractor Tamar Bakker. In totaal werden maar liefst 13 medailles gewonnen, waarvan 7 brons, 2 zilver en 4 gouden.

## Keuzes maken is soms lastig, wat kunnen we er aan doen?



**ARNHEM,**  
Marijke van Ramselaar  
Psychosociaal therapeut  
ramselstad@hotmail.com

Waarschijnlijk zit u nu in de wachtkamer bij de chiropractor en leest u deze chiropractiekant. U heeft de keuze gemaakt iets aan bijvoorbeeld uw rug- of nekklacht te doen. Een goede keuze om te zorgen voor uzelf. We maken constant keuzes in ons leven. Kleine keuzes en grote keuzes.

Soms worden zelfs kleine keuzes al als lastig ervaren "Wat zal ik aantrekken vandaag?" "Zal ik met de auto gaan of met de fiets?"

Het kan ook gaan om grote keuzes die je leven beïnvloeden; bijvoorbeeld welke studie je kiest, welke baan je aanvaardt of met wie je je leven wilt delen.

Het is altijd de keuze tussen iets doen of niets doen. Keuzes maken kan je aardig wat hoofdbrekens bezorgen en je gevoelens en gedachten overhoop halen.

Het maken van keuzes doen we veelal bewust, hoewel we vaak ook automatisch kiezen. We zijn eraan gewend om op een bepaalde manier iets te doen. Een onbewuste keuze wordt dan gemaakt, zonder er echt bij na te denken.

### Waarom is keuzes maken soms zo moeilijk?

Bij het maken van keuzes kan er angst zijn om te falen of om de foute keuze te maken. Weinig zelfvertrouwen en weinig vertrou-

wen in anderen kan ook een grote rol spelen in het durven maken van keuzes.

Je weet niet altijd precies wat de consequenties van je keuze zijn. Je weet wel wat je nu hebt, niet wat daarvoor in de plaats komt. Dan slaan de twijfels toe.

"Kiezen is verliezen" wordt soms gezegd.

Er wordt veel van ons verwacht denken we, vaak leggen we de lat te hoog: hard werken, een goed sociaal leven onderhouden, familie aandacht geven, kinderen opvoeden, een goede partner zijn, ambities waarmaken, etc., etc. Resultaat: doodmoe en frustrerend, omdat het niet lukt om alles zo goed te doen als we zouden willen.

Moet je dan keuzes maken? Ja, zeker als je niet blij van die situatie wordt, stel dan je prioriteiten.

Je richting bepalen en goed zorgen voor jezelf geeft rust. Het is belangrijk je bewust te zijn van hetgeen bij jou past, waar je je goed bij voelt en niet voor iets te kiezen omdat het moet van jezelf of voor de erkenning van anderen.

Keuzes maken vraagt om moed en aandacht voor jezelf.

Wat is jouw motivatie? Ga na wat voor jou belangrijk is, waar je blij van wordt, wat gezond voor je is en wat je energie geeft.

Dus kijk eens naar jezelf. Bij gezondheid kan je denken aan voeding, wat eet je? Bewegen, doe je aan sport? Lichamelijke klachten, bijvoorbeeld die pijnlijke rug, doe je er wat aan? Neem je de tijd voor jezelf om die oefeningen te doen die de chiropractor je gegeven heeft?

Wanneer je goed zorgt voor jezelf kan je eventuele problemen beter aan en heb je vertrouwen in jezelf en in de toekomst; je

neemt de eventuele risico's van de keuzes die je maakt. Het leven is een grote leerschool.

### Foute keuze of geen keuze maken?

Bestaat er dan iets als een foute keuze? Natuurlijk hebben we in ons leven best eens keuzes gemaakt waarvan we later dachten, dat had ik anders moeten doen. Daar leren we van en veel keuzes zijn later weer te corrigeren. Je moet daarin ook niet te hard zijn voor jezelf. Op het moment dat je ooit die richting hebt genomen was het voor jou de beste keuze. Ook al heb je verkeerd gekozen, de volgende keer doe je het beter, er komen weer nieuwe keuzemomenten, altijd weer.

Moeten we altijd kiezen?

Nee, even niet kiezen is ook een keuze. Soms ligt er teveel druk op het maken van een keuze.

Echter, blijf niet hangen in een situatie die je ongelukkig maakt. Angst is altijd een slechte raadgever.

### Enkele tips die kunnen helpen in het maken van een keuze:

- Kijk naar wat de keuze je oplevert op korte en op lange termijn
- Blijf je niet vast in het moeten kiezen, neem er de tijd voor
- Houd je uiteindelijke doel voor ogen
- Onderzoek wat belangrijk en goed is voor jou en wat je energie geeft
- Bedenk dat een keuze niet definitief hoeft te zijn



- Probeer zicht te krijgen op je twijfels, wat maakt dat je twijfelt?
- Maak een lijstje met voors en tegens. Geef vervolgens aan ieder argument een cijfer, het belangrijkste argument is een hoger cijfer dan een iets minder belangrijk argument. Tel je score op.
- Betrek anderen die belangrijk voor je zijn bij het maken van lastige keuzes
- Waarom maak je een keuze niet? Uit angst? Onzekerheid? Onwetendheid? Ga na wat er achter zit.
- Voor wie maak je de keuze, voor jezelf of voor een ander?
- Maak een keuze voor A of B. Doe nog even niets. Geeft de keuze je rust, voelt het eigenlijk wel goed of juist niet? Vraag je dan af hoe dit komt?
- Relatieveer, wat zou je je vriend of vriendin in dezelfde situatie voor advies geven?

Heb je nu een keuze gemaakt, twijfel dan niet meer en streef je doel na!

Succes!!



# Wetenschap

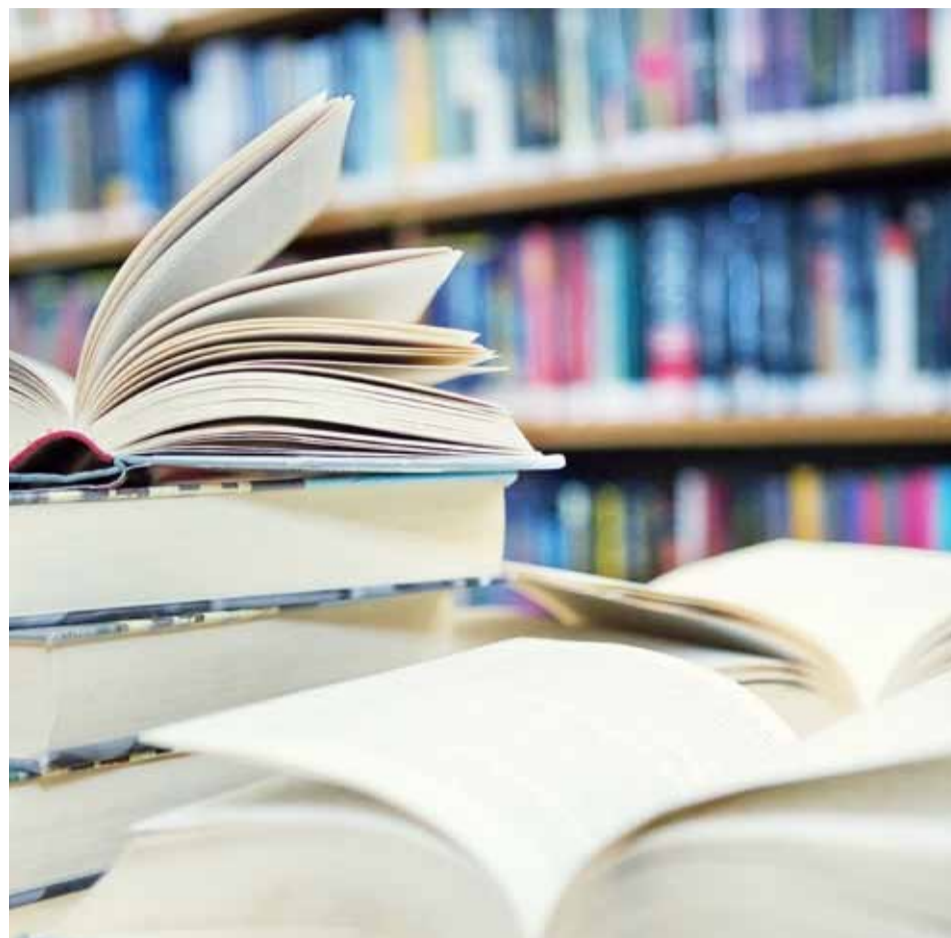
AMSTERDAM, Sten Hofstad

Nek- en rugpijn klachten zijn de meest voorkomende klachten in de chiropractiepraktijk. In de chiropractie worden vele technieken gebruikt om dergelijke klachten te behandelen. Deze technieken worden veelvuldig onderzocht. Onderzoeken worden niet alleen in de Verenigde Staten gedaan, waar chiropractie zijn wortels heeft, maar ook elders in de wereld. Ook in Nederland wordt er onderzoek gedaan om de chiropractische behandelingstechnieken goed te kunnen evalueren en verbeteren indien nodig. Onderstaand worden de laatste onderzoeken naar manipulatie, een veelgebruikte chiropractische techniek, uiteengezet.

## 'Effectiviteit van chiropractie voor chronische rugklachten'

Bestaande wetenschappelijke onderzoeken worden na publicatie beoordeeld door critici en andere onderzoekers. Onderzoeken worden op onderwerp gerangschikt en de kwaliteit van de gebruikte onderzoeksmethodes wordt geëvalueerd. Op basis hiervan kunnen dus meer betrouwbare conclusies getrokken worden. De resultaten hiervan worden vervolgens gepubliceerd in de zogenaamde Cochrane Collaboration.

De Nederlandse chiropractor Dr. S.M. Rubinstein heeft samen met andere onder-



zoekers onlangs gezorgd voor een update van de Cochrane Collaboration voor manipulatie technieken. Een wetenschappelijke update bleek nodig te zijn, aangezien er sinds de vorige review in 2004 een behoorlijk aantal wetenschappelijke onderzoeken bij zijn gekomen.

Er werden 26 kwalitatief hoogstaande onderzoeken geselecteerd en geanalyseerd.

Kort samengevat concludeert het team dat manipulatie voor chronische lage rugklachten een veilige en effectieve vorm van therapie is.

*Rubinstein S.M., van Middelkoop M., Assendelft W.J.J., de Boer M.R., van Tulder M.W. (2011) Spinal manipulative therapy for chronic low-back pain. Cochrane Database of Systematic Reviews 2011, Issue 2.*

## 'Nekmanipulatie blijkt verandering te brengen in grijpkracht'

Een chiropractor kijkt bij nekkachten naar de gewrichtsbeweging in samenhang met het zenuwstelsel. Er gaan zenuwimpulsen vanuit de hersenen via de wervelkolom naar alle delen van uw lichaam, informatie komt uiteindelijk weer terug naar de hersenen. Zo kunnen de hersenen informatie ontvangen over het gevoel in het lichaam, zoals bijvoorbeeld pijn, temperatuur, druk en beweging. De hersenen kunnen ook elektrische prikkels uitzenden om spieren te gebruiken. Door middel van deze elektrische prikkel trekt de spier samen en kan beweging plaatsvinden. Wanneer de wervelkolom gemanipuleerd wordt, geeft dit een neurologisch effect vergelijkbaar met het omhoog draaien van de volumeknop, waardoor de spier krachtiger kan samentrekken. Omdat de zenuwen die uit de nek komen naar de armen lopen, kan een nekmanipulatie de grijpkracht in de handen beïnvloeden.

Achttien judoka's die hun sport op nationaal niveau beoefenen deden mee aan het onderzoek. De deelnemers werden onderverdeeld in twee groepen. Eén groep werd op drie verschillende momenten behandeld met manipulaties en de controlegroep werd niet gemanipuleerd. De grijpkracht van de judoka's werd telkens voor en na de behandeling gemeten met een krachtmeter. Deze resultaten werden vergeleken met de groep die niet werd behandeld. Bij de judoka's die behandeld werden bleek de grijpkracht significant toe te nemen na de behandeling, bij de controlegroep werd geen verschil in grijpkracht geconstateerd.

De conclusie is dat nekmanipulatie door stimulatie van de zenuwen naar de arm kan leiden tot een grotere grijpkracht. Dit is een klein onderzoek dus er kunnen slechts voorzichtige conclusies uit getrokken worden. Meer onderzoek wordt gedaan om dit effect verder te evalueren en de klinische toepasbaarheid te bepalen.

*Botelho M. B. en Andrade B. B. (2012), Effect of cervical spine manipulative therapy judo athletes' grip strength. Journal of manipulative and physiological therapeutics. 2012 Jan; 35(1):38-44.*

## 'Nekmanipulatie effectief bij nekpijn'

Professor Dr. B. Koes epidemioloog aan het Erasmus Medisch Centrum zet in het Nederlands tijdschrift voor de geneeskunde de laatste onderzoeken voor manipulatie en nekpijn uiteen. Nekpijn komt veel voor. 'Er zijn echter geen goede landelijke richtlijnen voor nekbehandeling beschikbaar', aldus Prof. Dr. B. Koes. 'Een van de redenen waarom bijvoorbeeld het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) nog geen standaard over nekpijn heeft gemaakt, is het gebrek aan voldoende goede klinische studies bij deze aandoening.' Verder benadrukt hij dat recente onderzoeken laten zien dat nekmanipulatie een goede oplossing kan zijn voor nekpijn.

*Koes B.W. (2012). Manuele therapie bij nekpijn: steeds meer bewijs voor effectiviteit. Nederlands tijdschrift voor geneeskunde. 2012; 156(15):A4599.*

## Cartoon



# CustoMatraz



Druk verdelende toplaag

#### Kenmerken en voordelen:

- ✓ Individueel aangemeten
- ✓ Perfecte ondersteuning
- ✓ Te allen tijde aanpasbaar
- ✓ Niet temperatuurgevoelig
- ✓ Anti-allergisch
- ✓ Antibacterieel/Antimicroben
- ✓ Optimale ventilatie
- ✓ Uitwasbare hoes
- ✓ Volledige service aan huis

Losse elementen met verschillende hardheden

Verstevigende zijranden bevordelijk voor het in- en uitstappen

24 cm hoog

## Slaapinformatiedagen

CustoMatraz organiseert regelmatig slaapinformatiedagen in chiropractie praktijken, waar u wordt geïnformeerd over alles op het gebied van ergonomisch correct slapen en waar aan de hand van een digitale lichaamsmeting een individueel aangemeten matras voor u kan worden samengesteld. Vraag uw chiropractor voor de eerstvolgende slaapinformatiedag in zijn/haar chiropractie praktijk.



## Een matras op maat

Het CustoMatraz is opgebouwd uit segmenten die in hardheid van elkaar verschillen. Hierdoor ontstaat voor het gehele lichaam de ideale ondersteuning in iedere positie.

Dit is een essentiële voorwaarde voor een goede nachtrust.

Door een simpele wijziging van de segmenten kan het matras, wanneer dit nodig mocht zijn, eenvoudig worden aangepast.

## Digitale meting

Na een digitale professionele meting van het lichaam en een uitgebreid intake gesprek aan huis wordt bepaald hoe de samenstelling van het matras eruit komt te zien, dit verschilt per persoon per zone, zodat er over de gehele lengte van het lichaam de juiste ondersteuning wordt gecreëerd.

[www.CustoMatraz.nl](http://www.CustoMatraz.nl) | [info@customatraz.nl](mailto:info@customatraz.nl)

CustoMatraz  
De Dieze 30, 5684 PT Best  
0499-379097

