

CHIROPRAKTISCH

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



Afgelopen januari vertrok chiropractor de heer J.C Wagenaar richting Zuid-Amerika om het Rivald Racing Team te begeleiden tijdens de Dakar Rally. Lees zijn reisverslag op pagina 3.



Basisoefeningen voor thuis en op het werk. Kijk op pagina 9 en doe er je voordeel mee!



Chiiropractoren behandelen mensen van alle leeftijden, vanaf de geboorte kunt u al met uw kind bij ons terecht. Chiiropractie is een behandeling voor kinderen. Kijk op pagina 10.



Is chiiropractie effectief voor het behandelen van hoofdpijn? In dit artikel op pagina 11 zal deze vraag aan de hand van wetenschappelijke onderzoeken worden beantwoord.

GRATIS
MEE TE NEMEN!

HOOFPDIJN

Bijna iedereen heeft weleens last van hoofdpijn. Hoofdpijn kan in verschillende vormen tot uitdrukking komen en kent diverse varianten waaronder spanningshoofdpijn en migraine. Er zijn diverse oorzaken voor hoofdpijn en voeding speelt hierin een belangrijke rol. Gelukkig kunnen de meeste vormen van hoofdpijn goed door een chiropractor behandeld worden.

LEES MEER pagina 4



VAN DE VOORZITTER

Een half jaar geleden schreef ik ook een stukje voor deze krant. Toen vroegen wij om uw steun in onze strijd om de opheffing van vrijstelling van BTW terug te draaien. Dit is een bezuinigingsmaatregel van de overheid, onderdeel van het lenteakkoord. Chiropractoren en verschillende andere (para) medische beroepsgroepen moesten BTW gaan afdragen per 01-01-2013, en uiteraard waren wij, chiropractoren, het daar niet mee eens.

Er is veel gebeurd in het afgelopen half jaar. De NCA startte een petitie tegen de BTW maatregel, om handtekeningen te verzamelen van sympathisanten van chiropractie. Er werd overweldigend gereageerd. Binnen enkele weken werden duizenden handtekeningen verzameld. In November 2012 werden bijna 20.000 handtekeningen aangeboden aan politieke leiders in Den Haag. Er

werden gesprekken gevoerd met politieke leiders, en ook in Den Haag bleek niet iedereen het eens met deze bezuinigingsmaatregel. Tijdens de gesprekken werd telkens betoogd dat een dergelijke BTW verhoging enorme consequenties zou hebben voor de patiënt. De zorg zou duurder worden, zelfs onbetaalbaar voor sommigen. Uiteindelijk werd er een motie ingediend in de Tweede Kamer, en het resultaat daarvan is dat de regering, het ministerie van Financiën, medio 2013 in een evaluatie de Tweede Kamer moet informeren over de uitvoerbaarheid van de maatregel.

Onze strijd is dus nog niet voorbij, maar er zijn enkele belangrijke overwinningen geboekt. En deze overwinningen konden wij alleen boeken omdat wij de steun hadden van u, de chiropractie patiënten en sympathisanten. Wij willen daarom iedereen

bedanken die ons steun heeft betuigd en de petitie heeft ondertekend. Gezien de strijd nog niet gestreden is blijft uw ondersteuning belangrijk voor ons. De petitie loopt nog steeds, u kunt deze nog steeds ondertekenen via onze website www.nca.nl en bij vele chiropractie praktijken kunt u uw handtekening persoonlijk plaatsen op handtekeningenformulieren. Indien u steun wilt betuigen door een opmerking of klacht over de BTW heffing achter te laten (of een klacht over het wegens BTW verhoogde tarief bij uw chiropractor), dan kunt u hiervoor het antwoordformulier op onze website gebruiken. Wij zullen al deze reacties bundelen en gebruiken in onze politieke lobby.

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 nekkklachten 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 chi-

ropractor 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. Deze 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 2013. 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.



Chiropractie helpt mij mijn werk iedere dag en altijd te doen.

Als niet meer praktiserend fysiotherapeut kan ik mij een goed beeld vormen van de vele technieken die tot het chiropractisch arsenaal behoren.

Ik kom maximaal 2-3 keer per jaar bij de chiropractor om mijn al lang bestaande rugklachten zodanig te onderhouden dat ik zonder enig probleem kan werken, mijn hobby's kan uitvoeren en kan blijven sporten. Een beleid dat ik velen kan aanraden, hier en daar ondersteund door het zelf doen van oefeningen en fitness, zodat ik ook zelf een steentje bijdraag.

Ik ben een fan van deze behandelingsmethode en het feit dat de chiropractor mij iedere keer weer snel op de been heeft en/of houdt is een geweldige ervaring, die veel mensen onterecht wordt afgeraden of onthouden.

Artsen en andere paramedici houden er vaak een andere mening op na, al hebben ze geen idee wat deze behandeling betekent en kan opleveren! Het is erg jammer dat er zoveel misverstanden over bestaan, vandaar dat ik graag een stukje voor deze editie van de "Chiropractisch" schrijf.

Recentelijk overkwam mij het volgende: Tijdens een "adventure" tocht, kwam ik ongelukkig op mijn rug terecht en kon geen kant meer op. Ik liep helemaal scheef, met uitstralende pijn vanuit de rug en kon nauwelijks zitten. Nadat ik een aantal dagen met veel pijnstillers mijn werk geprobeerd had te continueren, nam ik toch maar de stap richting huisarts. Ondanks een luisterend oor was het advies: "ga maar door met hogere doseringen pijnstillers, dan kijken we verder. Kom over twee weken maar terug". Dit was in mijn ogen geen advies, geen behandeling en ik kon nog steeds onmogelijk werken, dus stapte ik naar mijn vertrouwde chiropractor. Welnu, u kunt het vervolg vast wel raden. Ook deze keer wist de chiropractor binnen twee weken met drie behandelingen mijn rug te herstellen, zodat ik mijn werk kon hervatten en snel weer in staat was te sporten.

Wat me bijzonder aanspreekt is dat de chiropractor subtiel te werk gaat, de wervelkolom als onderdeel van het bewegingsapparaat ziet én deze als geheel behandelt, met een resultaat dat snel merkbaar is. De vele verschillende technieken, ik geloof zelfs wel 20 in totaal, maken het mogelijk dat er snel een oplossing kan worden gevonden bij problemen van het bewegingsapparaat.

Tot slot wil ik wel iedereen aanraden naar een chiropractor te gaan die is aangesloten bij de beroepsvereniging NCA, de Nederlandse Chiropractoren Associatie, zodat je zeker weet dat de aangesloten chiropractoren voldoen aan de eisen van de overkoepelende vereniging.

Ik wens u allen ook een zelfde positieve ervaring toe!

Peter Meijer, Utrecht.



Het piept en het kraakt in Dakar

DEVENTER, Jan Geert Wagenaar

Op 2 januari 2013 vertrok ik met het Riwald racing team vanuit Amsterdam naar Lima voor de start van de grootste rally op aarde: De Dakar Rally 2013 'the great escape'. Twee maanden eerder belde Erik Wevers (één van de rallyrijders) mij met het verzoek om als chiropractor zijn team te begeleiden. Erik is een professioneel coureur die al enige jaren voor behandeling bij ons in de praktijk komt. Meestal wanneer zijn auto weer eens op de kop in een sloot ligt of op een andere manier gecrasht is. Zijn aanbod gaf mij een unieke kans om als chiropractor deze 'grootste' rally een keer van dichtbij mee te maken. Het zou mijn taak zijn om het team van 22 rijders, navigatoren, automonteurs en begeleidend personeel fysiek fit te houden.

Helaas begon het avontuur voor het team met een tegenslag toen bleek dat de grote kanshebber op een podiumplaats, Bernard ten Brinke, door familieomstandigheden twee dagen voor vertrek aangaf niet mee te kunnen. Voor mij betekende dit dat ik twee man minder hoefde te behandelen.

Vanzelfsprekend is bij een dergelijk evenement een goede voorbereiding van groot belang. Omdat de lichamelijke gesteldheid van de rijders mijn verantwoordelijkheid was heb ik ze in de weken voorafgaand aan de rally onderzocht en behandeld. Het doel hiervan was om een basisniveau te bepalen, eventuele zwakke plekken vast te stellen en middels behandeling een optimale beginsituatie creëren.

Niet alleen voor de automonteurs is goed gereedschap noodzakelijk. Om tijdens De Dakar Rally de mensen zo goed mogelijk te kunnen behandelen heb ik besloten een nieuwe mobiele behandelafel aan te schaffen. Deze tafel moest stevig zijn, maar toch ook makkelijk en snel te vervoeren. Na overleg met collega's besloot ik dat een 'Lloyds mobile' behandelafel de meeste kans had om een dergelijk avontuur te overleven. Alhoewel het zeer kort voor vertrek was, hebben collega chiropractor Roland Blaauw en Lloyds er gezamenlijk voor gezorgd dat ook mijn behandelafel op tijd in Zuid Amerika arriveerde.

Na een tussenstop van 3 dagen in Lima om te acclimatiseren, registreren, testen, etc. begon op zaterdag 5 januari het grote avontuur van Noord naar Zuid Amerika over de Pan Amerika route door Peru, Chili en Argentinië. We zouden daarbij tweemaal het prachtige

Andes gebergte passeren om 15 dagen later te finishen in Santiago. Per dag werd er tussen de 300 en 800 km afgelegd om het hele circus naar het volgende bivak te verplaatsen. Dat betekende dat ruim 3000 man (waaronder 1066 coureurs en 400 journalisten) in 2 weken tijd samen 8000 km af hebben gelegd. Dit is voor veel deelnemers een extreme inspanning gebleken. Terwijl ik met de rijders en navigatoren elke avond in hotels kon overnachten, waren de automonteurs en ander begeleidend personeel tot diep in de nacht bezig om de auto's de volgende morgen als nieuw af te leveren. Wel gaf dit mij de gelegenheid om eventueel ook nog 's avonds mensen te behandelen. De slaap werd dan vooral ingehaald tijdens de lange verbindingsrit de volgende dag. Deze vermoeiende dagen en lange autoritten zorgden er voor dat een aantal medewerkers aan het eind van de dag ook met lage rug – en nekpijn op de behandelbank moesten plaatsnemen.

Door vermoeidheid kunnen gevaarlijke situaties ontstaan, zo ook in de Dakar Rally. Lange dagen, die resulteerden in vermoeidheid hebben helaas een zeer hoge tol geeist. Bij een botsing met een lokale politiewagen heb ik een Franse motorrijder om het leven zien komen.

De dag begon altijd vroeg met het op- en inruimen van de vrachtwagens waarbij ik ook mijn behandelafel netjes opvouwde en veilig opborg in één van de trucks. Hierna werd er gezamenlijk ontbeten en vertrokken de rallyauto's naar het parcours waar de race gereden werd. Na de start vertrok de eerst assistentietruck meteen weer om door te rijden naar het volgende bivak. Ons busje vertrok iedere ochtend als laatste om samen met de tweede assistentietruck hulp te verlenen bij eventuele technische of mechanische mankementen tijdens de race. Voor en na de race moesten de raceauto's soms nog enkele honderden kilometers rijden naar het volgende bivak. Onze taak was om samen met één van de assistentietrucks langs de verbindingsroute te wachten totdat de rallyauto's zouden arriveren, zodat bij eventuele schade de problemen direct verholpen kon worden.

De rijders werden na binnenkomst aan het eind van de middag zo snel mogelijk behandeld op het bivak zelf, waarna ze rustig konden inchecken bij het hotel om te gaan eten en te rusten. Omdat de auto's en trucks nooit tegelijkertijd arriveerden was het voor mij dan ook makkelijk om gedurende de middag en avond iedereen na elkaar te behandelen. De meeste problemen bij de rijders hadden te maken met klachten in de bovenrug en nek- en hoofdpijnklachten, waarschijnlijk door de hele dag ingesnoerd in een stoel door elkaar geschud te worden. Het was fijn om te merken dat met dagelijkse specifieke behandelingen de rijders zonder grote fysieke mankementen konden blijven functioneren. Het leuke was dat verscheidene rijders van andere teams en journalisten van RTL na verloop van een aantal dagen ook bij mij aanklopten voor een behandeling.



De rally liep ondertussen zeer voorspoedig voor ons team, waarbij elke dag een betere klassering gereden werd. Tot op dag 9, de rit in Argentinië van Tucuman naar Cordoba. Op zestig kilometer voor de finish ging het plotseling flink mis toen onze eerste auto na een verkeerde inhaalmanoeuvre crashte en in brand vloog en de tweede auto over de kop sloeg, waarbij het chassis teveel beschadigd was om de rally voort te zetten. Beide auto's waren direct uit de race en de verslagenheid van het team was groot omdat hierdoor de Dakar race voor het Riwald team ten einde was. Omdat de rijders de volgende dag al naar huis vlogen was er voor mij ook geen reden meer om te blijven. Met een marathon reis via Buenos Aires, Miami en Heathrow arriveerde ik twee weken na vertrek weer waar het allemaal startte, in Amsterdam. Helaas een week te vroeg weer thuis, maar niettemin een onvergetelijk avontuur...

Verzekeringen

Chiropractie wordt door vrijwel alle verzekeraars voor een groot deel vergoed. Hiervoor is wel een aanvullende verzekering nodig. Een chiropractisch consult gaat NIET ten koste van uw eigen risico. Een overzicht van de vergoedingen voor chiropractie kunt u vinden op:

www.chiropractievergoeding.nl

Hoofdpijn en chiropractie

HARDERWIJK, Igor Dijkers

Hoofdpijn is de verzamelnaam voor pijnklachten die zich in het hoofd afspelen. Er zijn echter veel verschillende vormen van hoofdpijn. Het kan voelen alsof de pijn door het hele hoofd heen gaat, of dat het zich beperkt tot één specifieke plek. De pijn kan zich van het achterhoofd naar voren verplaatsen en van links naar rechts of vice versa. Vaak wordt een onderscheid gemaakt tussen migraine, spanningshoofdpijn, clusterhoofdpijn, etc. Ook binnen deze vormen van hoofdpijn zijn talloze varianten mogelijk. Meestal is hoofdpijn vervelend maar onschuldig, in sommige gevallen echter kan hoofdpijn een alarmbel zijn voor serieuze, onderliggende problematiek.

De meeste mensen hebben wel eens hoofdpijn gehad. Vaak zijn hier dan aanwijsbare oorzaken voor te vinden geweest (niet genoeg gedronken, te lang in de zon gezeten, te veel alcohol, griep, spanning). De oplossing voor deze hoofdpijnvormen is dan relatief eenvoudig; water drinken, uitzieken en relaxen.

Soms is hoofdpijn echter niet zo eenvoudig te verklaren. Vaak ontstaat het geleidelijk en kan de echte oorzaak niet meer achterhaald worden. Hoofdpijn is dan een optelsom geworden van allerlei factoren uit het dagelijkse leven, allemaal kleine stukjes van een zeer ingewikkelde puzzel. Een puzzel die te complex wordt om zelf op te lossen. Hoofdpijn is vaak het eindresultaat van een optelsom van gewoontes die op zichzelf niet direct tot hoofdpijn zullen leiden, maar waarbij ieder stukje zijn bijdrage levert. Iemand die gewend is weinig water te drinken maar wel veel koffie, grote delen van de dag op kantoor achter een beeldscherm zit, weinig beweegt en zijn of haar baan als stressvol ziet, hoeft helemaal geen hoofdpijn te hebben. Ondanks dat er voor deze persoon het nodige te verbeteren valt, kan het heel goed zo zijn dat hoofdpijn voor hem/haar een onbekend fenomeen is. Op het moment dat er nog een puzzelstukje bijkomt, bijvoorbeeld omdat de stress zich niet langer beperkt tot het werk maar het ook thuis even wat minder gezellig is, kan hoofdpijn optreden of verergeren.

De oorzaak lijkt dan te liggen in de factor 'stress', maar dat is slechts de spreekwoordelijke druppel of het ontbrekende puzzelstuk geweest. Om nu tot een zinnige en structurele aanpak van de klachten te komen, is het belangrijk om zoveel mogelijk van de puzzelstukken aan te pakken. Anders gezegd: om de emmer zo veel mogelijk leeg te laten lopen, kunnen we beter niet alleen kijken naar de laatste druppel.

Hoofdpijn en voeding

Van migraine is bekend dat het getriggerd kan worden door specifiek voedsel. Bepaalde voedingsproducten, zoals oude kaas, rode wijn en chocolade, zijn voorbeelden van zulke triggers, maar ook de veelgebruikte smaakversterker monosodiumglutamaat (MSC, E621, mononatriumglutamaat of vé tsin) is een bekende trigger voor het veroorzaken van migraine.

In het algemeen zal men bij een gezond, gevarieerd voedingspatroon met veel verse groenten, fruit en voldoende eiwitten de



oorzaak voor eventuele hoofdpijnklachten niet zo gauw in de voeding hoeven te zoeken. Echter, niet alleen wat we eten maar ook het tijdstip waarop we eten is van belang. Zo kan het overslaan van een maaltijd ook een aanleiding zijn voor hoofdpijnklachten.

Naast voeding is ook de vochtinhoud van groot belang. Voldoende water, spaarzaam met cafeïnehoudende dranken en beperkt alcoholgebruik zijn hierin de belangrijkste punten. Koffie verdient hierin speciale aandacht. Veel mensen die last hebben van zogenaamde weekendmigraine hebben geen echte migraine, maar doordat ze in het weekend geen of nauwelijks koffie drinken, krijgen ze last van ontweningsverschijnselen die vervolgens migraine kunnen veroorzaken. Ze zijn dus eigenlijk verslaafd aan de cafeïne! Vaak weet men dit soort zaken eigenlijk wel van zichzelf, en is het overslaan van maaltijden of het hanteren van ongezonde voedingskeuzes zo "gewoon" geworden dat het "nu eenmaal bij me hoort". Dergelijke voor de hand liggende oorzaken kunnen snel over het hoofd gezien worden en kunnen tot lange en onnodige medische zoektochten leiden.

Houding en hoofdpijn

De bestrijding van hoofdpijnklachten is voor veel mensen de bekendste taak van de chiropractor.

Zijn werkzaamheden bestaan daarbij uit

het corrigeren van blokkades en spierspanningen in de nek.

Door onze dagelijkse houding, die bij velen nogal te wensen over laat, plaatsen we veel druk op de bovenste nekwevels. Tegelijkertijd worden onze nekspieren die het hoofd bewegen veel te lang en eenzijdig aangespannen (bijvoorbeeld bij beeldschermwerk). Tijdelijk is dit geen probleem maar als we de nek dagelijks zo belasten, bestaat de kans dat het teveel wordt. De nekgewrichten raken geblokkeerd, de spieren overbelast en klachten zijn het gevolg. Het bijzondere is nu dat onze hersenen de pijnsignalen vanuit de spieren van de nek of van de schouders naar de nek toe niet zo goed kunnen lokaliseren. Doordat de nek een complex neurologisch gebied is, komt er vaak verwarring voor bij de interpretatie waar de pijn nu precies vandaan komt. Het resultaat hiervan is dat mensen de pijn ervaren alsof die in of op het hoofd zit, ook al wordt die veroorzaakt in de nek. We noemen dergelijke hoofdpijn cervicogene ("vanuit de nek") hoofdpijn. Niet alleen onze nek heeft te lijden onder een verkeerde houding. Vaak raakt ook het kaakgewricht hierbij betrokken, wat weer zijn uitwerking heeft op de kaakspieren. Een deel van de kaakspieren ligt nogal hoog aan de zijkant van ons hoofd, wat ook weer tot daadwerkelijke hoofdpijn kan leiden.

Pijnstillers zijn een mogelijke valkuil. Vaak neemt men even snel een tabletje om de pijn te verlichten en weer door te kunnen

gaan. Maar als het probleem vanuit een verkeerd gebruik van de nek veroorzaakt wordt of door overbelasting van het constant in dezelfde houding te zitten is ontstaan, dan blijft het probleem onopgelost. Bovendien kan door regelmatig gebruik van pijnstillers juist hoofdpijn ontstaan, de zgn. "rebound-hoofdpijn". In plaats van de hoofdpijn weg te nemen, creëren we dan juist extra problemen.

Bij hoofdpijnklachten gaat het erom dat deze in eerste instantie vanuit een breed perspectief bekeken worden. Hierdoor kunnen alle puzzelstukjes naast elkaar worden gelegd en alleen dan kan er een zinnige aanpak voor het probleem ontwikkeld worden. Vandaar dat in het vraaggesprek verschillende zaken naar voren zullen komen die indicaties geven over wat de oorzaak van uw hoofdpijn kan zijn. Het hierop volgende lichamelijke onderzoek zal inzoomen op de klacht zelf. Er wordt onder meer gekeken naar de beweeglijkheid van uw nek, spierspanning en houding. Daarnaast zal een aantal neurologische testen plaatsvinden. Mocht op basis van het onderzoek het vermoeden ontstaan dat er een ziekteproces verantwoordelijk is voor uw klachten, dan zal uw chiropractor u altijd verwijzen naar de huisarts voor verdere beoordeling. Gelukkig komen dergelijke situaties maar weinig voor en kan het merendeel van de hoofdpijnklachten succesvol door de chiropractor worden behandeld.

ADVERTENTIE

FIT IN 20 MINUTEN PER WEEK



Veel mensen willen naast hun chiropractische behandeling hun spieren en conditie versterken. Vaak lukt dat door tijdgebrek niet. Een manier om met een geringe tijdsinvestering fit te worden is fit20. Bij fit20 wordt alléén met een personal trainer op afspraak getraind. De fit20 training zorgt ervoor dat 20 minuten per week voldoende is om fitter en sterker te worden. En binnen drie maanden gegarandeerd resultaat: "Ik had last van mijn knieën en onderrug en wilde proberen of de fit20 training dat zou verhelpen. Dat is gelukt!" aldus een klant. Of: "Na 4 maanden fit20 training gaat het zowel met mijn rugklachten als de klachten in mijn nek bijzonder goed".

De training is zo uitgekend dat ondanks de inspanning omkleden niet nodig is. De personal training is bovendien betaalbaar. Er zijn inmiddels 19 goed bereikbare fit20 studio's met voldoende parkeergelegenheid. Meer informatie op www.fit20.nl.



In hoeverre kunnen we dingen "onder controle" houden?



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

Het is normaal om invloed te willen uitoefenen op je leven en op de omstandigheden in je leven. Mensen hebben van nature de behoefte om controle te willen hebben. Zonder controle zou je alles aan het toeval overlaten. Controle geeft ons een gevoel van orde, veiligheid, zekerheid en het helpt je om zelfstandig te kunnen zijn.

Balans

Op momenten dat de dingen gaan zoals je dat graag hebt, zal het lijken alsof je controle hebt over je leven en tot op bepaalde hoogte zal dit ook zo zijn. Het is prettig om zelf sturing te geven en dit kan je een tevreden gevoel geven. Maar helaas hebben we nooit over alle aspecten van het leven controle. Wanneer het in je rug schiet en je haast niet vooruit kunt komen heb je even geen controle over je eigen lichaam. Dan maak je de keuze om bijvoorbeeld naar de chiropractor te gaan en te proberen weer controle te krijgen over het lopen, de pijn te laten verminderen en zodoende de draad weer op te pakken.

We hebben over verschillende zaken geen controle, bijvoorbeeld over bepaalde lichamelijke functies, de economie, over het weer, over andere mensen en ook laat toeval zich niet controleren.

Het is belangrijk dit te kunnen accepteren en een balans te vinden tussen vertrouwen op de goede afloop van de dingen om ons heen en een bepaalde sturing te geven aan de dingen waar je sturing aan kan en wil geven. Dit laatste zal voor iedereen verschillend zijn.

De drang naar controle kan een bron van stress zijn

Als je behoefte aan controle te groot wordt en je de neiging krijgt om grip te willen houden op alles en iedereen, dan kan het zijn dat je controlebehoefte je boven het hoofd aan het groeien is. Je hebt het er niet alleen zelf moeilijk mee, maar ook je omgeving, zoals je partner, je kinderen, je vrienden en je collega's.

Wanneer zij zich netjes gedragen zoals jij dat graag wilt, dan voel je je goed. Wanneer het allemaal anders gaat dan verwacht, dan ervaar je stress, teleurstelling en onmacht. Wanneer je alles in de hand wilt houden is het extra ingrijpend als dingen niet zo lopen als je graag zou willen. Men noemt dat in de volksmond "een controlefreak".

Kenmerken van een "controlefreak"

- Veel in de toekomst leven
- Voor de mensen om je heen van alles willen regelen
- Alles strak in de hand willen houden, moeilijk dingen uit handen kunnen geven
- Vaak in beslag genomen worden door je gedachten aan alles wat mis zou kunnen gaan
- Heel veel beredeneren, weinig op je gevoel vertrouwen
- Geen risico's durven nemen
- Alles tot in de puntjes perfect willen hebben
- Streng zijn voor jezelf en anderen
- Uit het veld geslagen zijn als de dingen toch niet helemaal lopen zoals je ze had gepland

En dan alle (lichamelijke) gevolgen: vermoeidheid, onrustig slapen, moe wakker worden, moe worden van jezelf, etc.

Dit controlegedrag is meestal gebaseerd op angst.

Je bent bang voor het onbekende, bang om

fouten te maken, bang voor onveilige situaties, bang niet goed genoeg te zijn, bang om gekwetst te worden.

Controle willen hebben komt vaak voor als mensen voorheen verdriet, pijn en onmacht hebben ervaren. Wanneer je controle hebt hoop je op deze manier dit gevoel voor een volgende keer te voorkomen, dus een soort zelfbescherming, vaak gebeurt dit onbewust.

Keuze

Ca bij jezelf eens na hoe dat bij jou zit? Waar ben je bang voor en wat is de reden van jouw overmatig controlegedrag?

Wil je genieten van het leven zoals het is, met al zijn onvoorspelbare momenten? Of wil je er alleen mee bezig blijven hoe jouw leven zou moeten zijn? Hoe je alles wilt regelen, met alle teleurstellingen die daarbij horen?

Het zijn keuzes, je kan altijd kiezen hoe je verder wilt gaan.

Als je steeds controle wilt hebben, accepteer je het leven meestal niet zoals het komt, met al zijn onvoorspelbaarheden.

Wil je fantaseren of leven, wil je ervaren of thuisblijven, wil je denken of doen, wil je ontvangen of afhouden?

Wat kies je?

Loslaten

Wanneer je de touwtjes kunt laten vieren en durft los te laten zal het leven minder stressvol zijn en is er ruimte voor ontspanning en innerlijke rust.

Laat de mensen om je heen dingen op hun eigen manier aanpakken, durf wat uit handen te geven, je hoeft niet alles zelf te doen, je bent niet verantwoordelijk voor alles en iedereen.

Leer accepteren dat dingen niet altijd gaan zoals je het graag zou willen, maar het gaat



zoals het gaat.

Gun jezelf tijd om hiermee aan de slag te gaan, neem een lager tempo aan, doe een stapje terug, onthaast en wees niet te streng voor jezelf.

Verdriet uit het verleden wordt niet minder door controlegedrag.

Schrijf die emoties eens op, lees dan nog eens over wat je geschreven hebt en laat het los!

Als het lastig is hier zelf uit te komen kan je altijd hulp krijgen.

Het leven is als een stapel ervaringen die komen en gaan.

De kunst is te accepteren dat het leven doorgaat, dat je nu leeft en kan loslaten.

Want ik weet niets over morgen en gisteren is al geweest!

De studie

BOURNEMOUTH, Irma Lukkien
Student Anglo-European College of
Chiropractic

Als ik mensen vertel dat ik chiropractie studeer, krijg ik vaak dezelfde vragen op me afgevuurd. Daaronder vallen meestal de vragen 'hoe lang duurt die opleiding dan?' en 'waarom doe je dat dan in Engeland?'. Het lijkt alsof Nederland steeds meer te weten komt over chiropractie als beroep en wat een chiropractor doet, maar er lijkt nog weinig kennis te zijn over de studie die de basis vormt van dit beroep. Dit is één van de redenen dat ik het zo leuk vind een stuk te schrijven voor deze NCA krant, om deze fundering bloot te leggen en aan de lezers van deze krant te laten zien dat wij, voordat wij als chiropractor aan het werk kunnen, hard hebben gewerkt om dit te bereiken.

Ik ben chiropractie gaan studeren omdat ik houd van de persoonlijke aandacht en de meer natuurlijke aanpak waarmee een chiropractor werkt. Ik zie chiropractie als een effectieve behandelingsmethode voor een groot aantal verschillende problemen aan het bewegingsapparaat. In de reguliere gezondheidszorg worden hier vaak medicijnen voor uitgeschreven en operaties uitgevoerd, terwijl dat wellicht niet altijd nodig is. Bovendien sprak de holistische aanpak van de chiropractor me erg aan: er wordt niet alleen gesproken over de pijn in je rug, er wordt ook gesproken over hoe het verder eigenlijk met je gaat. Ik vind dat een belangrijk aspect van het 'echt zorgen voor mensen' en daar sluit ik me graag bij aan.

Op de vraag: 'waarom doe je dat dan in Engeland?' is het antwoord simpelweg: dat was het dichtste bij. De taal zou geen probleem vormen en het Anglo-European College of Chiropractic staat erg goed bekend. Nadat ik op een open dag was geweest en de sfeer had geproefd was de keuze snel gemaakt.

De opleiding duurt voor mij 5 jaar en ik ben halverwege. Het curriculum van de studie chiropractie is onlangs veranderd en ik zit in de laatste lichting van het oude curriculum. Dat is begonnen met het 'Extended Year', een soort inleidingsjaar waarin iedereen ongeveer op hetzelfde niveau wordt gebracht

alvorens echt te beginnen. Daarna volgen 3 studiejaar, die meer en meer praktisch gericht zijn naarmate je verder komt. Het vijfde en laatste jaar, ben je werkzaam in de universiteitskliniek. Dat laatste jaar loop je stage en heb je je eigen patiëntenbestand, maar sta je onder supervisie van docenten.

Dit jaar bestaat uit praktijk en theorie, waarin praktijk steeds meer de overhand krijgt. Praktijkvakken zijn onder andere: manipulatie technieken, radiografie, neuro-orthopedie, zacht weefsel technieken, revalidatie training, enzovoorts. Omdat we natuurlijk lichamen nodig hebben om deze technieken te oefenen, oefenen we op elkaar. Theorievakken zijn onder andere anatomie, pathologie, fysiologie, diagnose, voedingswetenschappen en psychologie. Al met al hebben de studenten hier een flinke werkweek aan.

Ik vind het prima om in Bournemouth te wonen. Er zijn natuurlijk wat dingen waar ik aan moest wennen als plattelandskindje, maar het bevalt me hier goed. Bournemouth heeft een heel mooi strand waar veel levendigheid is, en heeft ook veel uitgaansgelegenheden, winkels en restaurants. Bournemouth ligt aan de mooie zuidkust van Engeland, en in de buurt liggen een paar schattige Engelse dorpjes.

Mochten er lezers zijn die geïnteresseerd zijn om naar het AECC te gaan, zeker doen. Het AECC is een internationale universiteit en daarom kom je met ontzettend veel nationaliteiten in contact, waarvan je heel veel kunt leren. Vanzelfsprekend zijn de Britten het best vertegenwoordigd, de Scandinavische studenten staan op de tweede plaats, maar er zijn ook Duitsers, Bulgaren, Aziaten, Schotten, Italianen, en noem maar op. Dat maakt het studentenleven hier erg veelzijdig. Het AECC heeft een eigen bar en er worden veel feestjes en evenementen georganiseerd.

Het is niet moeilijk om kamers te vinden hier in de buurt. Er wordt veel geadverteerd, en via andere studenten kan je vaak ook een prima kamer bemachtigen. Je kan er voor kiezen om je eigen appartement te huren, wat behoorlijk prijzig is, maar de meeste studenten wonen met meerdere studiegenoten



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 stagejaar in de universiteitskliniek.

AECC

5 jarige masteropleiding,
MSc Chiropractic

Internationaal erkende opleiding en
meest bekende in het Verenigd
Koninkrijk

Nederlandse studiefinanciering
mogelijk

TOEFL of IELTS verplicht
(beheersing Engelse taal)

De opleiding bestaat standaard uit 5
jaar, mensen met een BSc vooroplei-
ding kunnen soms in het tweede jaar
instromen

De laatste 2 jaar zijn klinisch en
bestaan uit 2 stagejaren in de
universiteitskliniek.

In 2013 studeren er ruim 50 Nederland-
se studenten Chiropractie aan het AECC

in een huis. Ikzelf woon met twee Noorse
studenten. Om ook 'thuis' met andere natio-
naliteiten in contact te zijn zorgt dat je Engels
van goed niveau is!

Glammorgan/WIOC

4 jarige masteropleiding MChiro

Internationaal erkende opleiding,
jaarlijks 3200 internationale studenten
uit 60 verschillende landen.

Nederlandse studiefinanciering
mogelijk

TOEFL of IELTS verplicht
(beheersing Engelse taal)

De opleiding tot chiropractor bestaat
uit 4 leerjaren, eventueel vooraf ge-
gaan 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

In 2013 studeren er 10 Nederlandse
studenten Chiropractie aan het WIOC

Ik deel graag ervaringen en kennis met an-
deren, daarom heb ik een wekelijkse weblog
op www.praatjesweb.webklik.nl. Vragen en
opmerkingen zijn altijd welkom.

ADVERTENTIE

uw ideale metgezel



Het ideale kussen om mee te reizen! Zowel per bus, auto, trein als vliegtuig. Maar ook perfect tijdens het tv kijken, lezen, in de sauna, bad, spa, kantoor, fitnesscentrum etc.

Of wellicht heeft u zoals velen wel eens last van uw rug tijdens het werken of wilt u graag een knie of voetensteuntje? Ook hier kunt u de Relax Pillow voor gebruiken!

Kijk snel op onze site www.relax-pillow.nl om alle kussentjes te bekijken en direct te bestellen! Like ons op Facebook en ontvang 5% korting.

<https://www.facebook.com/pages/Relax-Pillow/451759884880797>

www.relax-pillow.nl

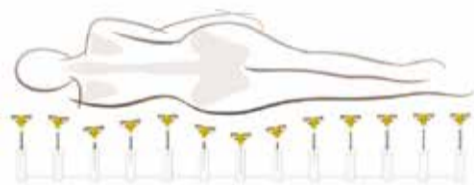
Zalig slapen, fit ontwaken

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 is een (rug)pijnvrij en uitgerust begin van de dag.



Vraag de gratis brochure aan op dorsoo.nl

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 natuurlijk kromming van uw rug wordt behouden



Innovatief

- het enige bed ter wereld dat tijdens de slaap met u meebeweegt
- opwaartse ondersteuning door 26 hydraulische pompen
- een speciaal ontwikkelde matras die elke beweging van de lattenbodem volgt

Intelligent

- u ligt anatomisch correct in elke slaaphouding
- 45% minder draaien en woelen
- herstellende, kwalitatief betere nachtrust

Gezond

- aanbevolen door dokters, osteopaten en kinesisten
- optimaal herstel van de tussenwervelschijven en lage rug
- bloedcirculatie en lymfestroom verbeteren
- minder hoofdpijn en stress

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.



www.dorsoo.nl

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

Dorsoo Nijmegen
Neem met ons contact op voor een afspraak met de Dorsoo-slaapmobiel.


Dorsoo
Slapen zonder rugpijn

Motion is lotion!

TIEL, Roel te Kolstee

We weten het allemaal: beweging is goed voor ons. Beweging is noodzakelijk voor een sterk en gezond hart, voor het behoud van een correct lichaamsgewicht, sterke botten en spieren, enzovoort. Ook bij rugklachten wordt meestal het advies gegeven om toch vooral in beweging te blijven. Veel mensen met deze klachten weten het zelf ook uit ervaring: zolang je maar een beetje actief blijft, gaat het wel, maar zodra je stil gaat zitten, neemt de pijn snel toe. Dit lijkt misschien tegenstrijdig, want men zou verwachten dat wanneer iets pijn doet, het juist met rust beter of zelfs over zou moeten gaan. Die vlieger gaat dus niet altijd op.

Vroeger werd bij rugklachten vaak een periode van bedrust geadviseerd. Ook hernia's dacht men te kunnen behandelen met bedrustkuren van soms wel zes weken achter elkaar.

Inmiddels weten we beter, als je nog geen hernia had aan het begin van de kuur, dan heb je er na zes weken stil liggen gegarandeerd wel één!

Beweging is dus essentieel voor het herstel. Maar wat is het dan precies aan beweging wat zo heilzaam voor ons is?

Bewegen houdt het kraakbeen gezond.

Allereerst is kraakbeen afhankelijk van beweging om gezond te blijven, laat staan om te kunnen herstellen. Kraakbeen is een dun laagje materiaal dat in onze gewrichten zit op de uiteinden van de botten. Het doel van kraakbeen is het creëren van een spiegelglad oppervlak, zodat de botten gemakkelijk en pijnloos over elkaar kunnen glijden. Kraakbeen is een levend weefsel en heeft net als bijvoorbeeld onze spieren zuurstof en voedingsstoffen nodig om te kunnen overleven. Bovendien produceert kraakbeen ook afvalstoffen en die moeten ook op de één of andere manier afgevoerd worden.

Bij spieren gebeurt dit allemaal via de bloedsomloop, maar in kraakbeen lopen geen bloedvaten. Dit zou namelijk de gladde structuur van het kraakbeen niet ten goede komen. Gelukkig heeft moeder natuur hier iets anders op gevonden.

In onze gewrichten zit een soort smeerolie: de gewrichtsvloeistof of synoviale vloeistof.

Deze vloeistof draagt ook bij tot het soepel bewegen van gewrichten, maar tegelijkertijd is dit de bron voor zuurstof en voedingsstoffen voor het kraakbeen. Dit werkt een beetje zoals een spons waar je onder water in knijpt: tijdens het knijpen komt er water uit de spons en als je hem weer los laat zuigt hij zich weer vol met nieuwe vloeistof. Zo ook bij kraakbeen: wanneer we het samendrukken, komt er vloeistof vol met afvalstoffen uit en als het weer ontlast wordt, zuigt het zich vol met verse gewrichtsvloeistof, voorzien van zuurstof en voedingsstoffen. Voorwaarde hiervoor is dus wel dat we bewegen, want daardoor wordt het kraakbeen telkens belast en ontlast, zodat deze uitwisseling plaats kan vinden. Nu is ook meteen duidelijk waarom langdurige bedrust averechts werkt: omdat het voedingstransport naar het kraakbeen door stil liggen stagneert kan er simpelweg geen herstel plaatsvinden.

Pijnremming door een file van zenuw-prikkels.

Een ander voordeel van bewegen is dat het een pijnremmende werking kan hebben. Zoals hierboven al vermeld werd, merken



mensen met klachten aan spieren en gewrichten dat de pijn vaak afneemt als ze rustig in beweging zijn. Een deel daarvan

Vervolg artikel op pagina hiernaast >>

ADVERTENTIE

Health2Life

...voor een vitale en comfortabele leefomgeving!



Health2Work

...voor een gezonde en efficiënte werkplek!



Sta-op-stoelen



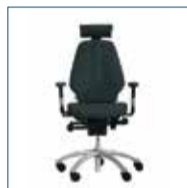
Slaapcomfort



Sanitair



Mobiliteit



Bureaustoelen



Bureaus



Ergo-accessoires



Spraakherkenning

Health2Life richt zich op het aandragen van oplossingen door middel van advies, training en producten, om er voor te zorgen dat mensen optimaal kunnen genieten van een vitale en comfortabele leefomgeving. Ons motto is dan ook: 'Een vitale en comfortabele leefomgeving draagt bij aan een beter kwaliteit en kwantiteit van leven.' Dit zijn redenen genoeg om steeds meer aandacht te schenken aan product hulpmiddelen om op deze manier een vitale en comfortabele leefomgeving te verkrijgen.

Gratis proefplaatsing!

ERGO SHAPE

...u ziet het niet, maar u voelt het wel!



Health2Work is één van de grootste spelers op het gebied van productergonomie in Nederland en heeft als doel het verzorgen van gezonde en efficiënte werkplekken. Onze oplossingen kunnen zowel curatief als preventief worden ingezet. Naast een gezonde werkhouding besteden wij veel aandacht aan het productiever maken van uw organisatie. Het optimaliseren van het proces is hierbij het uitgangspunt, dat wil zeggen dat wij verder kijken dan enkel de werkplek.



Vraag gratis aan via onze website
Dé Vitaliteitsgids & Dé Ergonomiegids



www.health2life.nl

www.health2work.nl

>> Vervolg artikel *Motion is Lotion!*

kan simpelweg toegekend worden aan afleiding. Als we stil gaan zitten piekeren over onze klachten, zal de pijn alleen maar meer naar de voorgrond treden en dus toenemen.

Maar er is nog een andere reden waarom beweging een pijnstillend effect heeft.

In onze spieren en gewrichten, met name in het gewrichtskapsel, bevinden zich een soort tastzintuigen die ons zenuwstelsel van alles vertellen over de positie van het lichaam, de stand van gewrichten, spanning op spieren, etc. Deze informatie wordt door middel van zenuwprkkelers via specifieke zenuwen naar ons ruggenmerg gestuurd.

Tegelijkertijd worden de pijnprkkelers door andere zenuwen gedetecteerd. Deze prkkelers lopen ook naar ons ruggenmerg, waar al deze verschillende prkkelers bij elkaar komen. En dan gaat het mis (of eigenlijk juist goed, omdat je van de pijn af wil):

er komen teveel prkkelers tegelijkertijd bij het zenuwkoord aan. En voor onze zenuwen geldt hetzelfde als voor de A2 tijdens de ochtendspits: wanneer het te druk wordt, loopt de boel vast en kunnen de pijnprkkelers niet meer goed doorstromen. Het gevolg is dus dat we minder pijn voelen.

Een ander herkenbaar voorbeeld hiervan treedt op wanneer we ons ergens hard aan stoten. Instinctief gaan we over de plek wrijven die de klap heeft gekregen. Dit doen we omdat dit wrijven ook tastzintuigen in de huid activeert, waardoor een vergelijkbaar effect optreedt.

Vochtafvoer via het lymfesysteem.

En er zijn nog meer voordelen aan bewegen. Bloed circuleert via de bloedvaten door ons lichaam en het hart is de pomp die het bloed in beweging houdt. Maar buiten onze bloedvaten, tussen de cellen, zit het lymfevocht. Deze vloeistof wordt afgevoerd via speciale lymfevaten. Een groot verschil tussen het lymfesysteem en de bloedsomloop is dat het lymfesysteem geen pomp heeft om het vocht rond te pompen. Maar ook daar heeft moeder natuur een oplossing voor. Lymfevaten lopen langs en tussen spieren. Wanneer deze spieren samentrekken, worden ze dikker en daardoor drukken ze de lymfevaten plat, waardoor het lymfevocht weggeperst wordt.

Kleppen in de vaten zorgen ervoor dat het vocht alleen de goede kant op kan stromen, namelijk terug in de richting van het hart, waar het lymfevocht "gerecycled" wordt. Maar ook dit systeem is afhankelijk van beweging. Nu weten we dus waar die dikke enkels vandaan komen als we een hele dag stil gezeten hebben. Bij blessures aan gewrichten kan de ophoping van vocht dusdanig veel druk veroorzaken, dat hierdoor extra pijn ontstaat. Door te bewegen en het lymfestelsel te activeren, wordt het vocht afgevoerd en neemt de pijn af.

En zo gaat dat dus allemaal in zijn werk. Weer een aantal redenen erbij om voldoende te bewegen, juist ook wanneer we klachten hebben. Het remt de pijn en het bevordert het herstel. Vandaar de titel van dit stukje: "Motion is lotion". Vrij vertaald betekent dit: "Beweging is balsem". Maar sommige dingen klinken nu eenmaal beter in het Engels...

BASIS-OEFENINGEN VOOR THUIS EN OP HET WERK

AMSTERDAM, Sten Hofstad

Onder andere dankzij de technologische ontwikkelingen van de afgelopen jaren zijn computers, laptops en tablets niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Uren en uren zitten mensen achter een pc. Opvallend, maar ernstig, een zeer groot deel van de mensen zit verkeerd aan zijn of haar bureau! Je zou er al bijna niet meer bij horen als je in een correcte houding zit!

Vaak zie je de typisch gebolde rug, de schouders die naar voren staan en het hoofd dat zo ver naar voren steekt, dat de neus bijna het beeldscherm raakt. Deze letterlijk beroerde, statische houding wordt zo maar een werkdag lang aangehouden. Vervelend, gezien dit vaak de basis vormt van klachten aan het bewegingsapparaat.

Craag maken we daarom van de gelegenheid gebruik om u eenvoudige oefeningen mee te geven voor thuis en/of werk om de bovenrug en nek soepel te houden. Deze oefeningen kunnen dagelijks gedaan worden als "mini-break" om klachten te voorkomen.

Natuurlijk zijn er een paar regels van toepassing! Alle oefeningen moeten in een correcte houding uitgevoerd worden. Voor houdingsadvies kunt u altijd terecht bij uw chiropractor. In geval van twijfel of de oefeningen goed zijn voor u of indien u meer klachten ervaart tijdens of na de oefeningen, raden wij u met klem aan dit met uw chiropractor te bespreken.

Oefening 1



Strek uzelf uit. Maak de linkerarm vervolgens langer alsof u iets wilt grijpen. Doe dit vervolgens met de rechterarm. Spanning is voornamelijk voelbaar in de middenrug tot en met de nek. Herhaal dit voor beide armen vijf keer.

Oefening 2



Breng de armen naar achteren en sla de handen in elkaar. Breng uw borstbeen omhoog en naar voren. Houd dit 8 seconden vast. Voel de rek bij schouders en bij de borst. Belangrijk is dat u de rek voelt, maar rek niet verder. Het te hard rekken werkt averechts en kan juist leiden tot meer klachten.

Oefening 3



Beweeg uw schouders tegelijkertijd in grote cirkels naar voren en vervolgens naar achteren. Maak 5 bewegingen naar voren en vervolgens 5 naar achteren.

Oefening 4



Beweeg het linker oor naar de linker schouder totdat u spanning voelt. Belangrijk is dat u de rek voelt. Het te hard rekken werkt averechts en kan juist leiden tot meer klachten. Houd deze positie 8 seconden vast. Herhaal dit voor beide kanten 2 keer.

Oefening 5



Roteer het hoofd voorzichtig naar links en rechts richting de schouders. Maak drie knikkende bewegingen omhoog en omlaag aan het einde van de rotatie. Herhaal dit voor beide kanten 2 keer. Het is belangrijk dat de schouders horizontaal blijven en voer de beweging in een langzaam tempo uit.

Voor meer oefeningen, tips en informatie zie www.mijnroefening.nl

Ook met uw kind kunt u terecht bij de chiropractor

WIJCHEN, Annique Holleman

Chiropractoren behandelen mensen van alle leeftijden, vanaf de geboorte kunt u al met uw kind bij ons terecht. Chiropractie is een veilige en vaak effectieve manier van behandelen voor kinderen. Voor alle leeftijden zijn er aangepaste onderzoeken en lichte en pijnvrije technieken.

Als kinderen geboren worden, groeien en zich ontwikkelen, kunnen er functiestoornissen (zoals bewegingsbeperkingen) in de wervelkolom ontstaan. Functiestoornissen, ook wel blokkades genoemd, kunnen leiden tot irritatie van het zenuwstelsel en klachten opleveren bij uw kind.

- *Mijn kind kijkt alleen naar rechts*
- *Kan ik mijn kind ook gewoon een keer preventief laten onderzoeken?*
- *Mijn kind klaagt over hoofdpijn*
- *Mijn kind klaagt over rugpijn*
- *Mijn kind slaapt slecht*

Ervaring ouders

Na de geboorte van ons dochtertje Puck, werd ons geadviseerd om bij de chiropractor langs te gaan. Doordat zij na 1 ½ uur persen met een vacuümpomp op de wereld geholpen werd, kon het zijn dat haar wervelkolom wat blokkades had. Ze had een aantal signalen die daarop wezen; voorkeurshouding, schrikkerig, niet goed vacuümzuigen, etc.

Best spannend, omdat wij zelf geen ervaring hebben met chiropractie, maar ook erg fijn om iets voor haar te kunnen doen. Al vanaf de eerste behandeling voelde het erg goed. De chiropractor vertelde ons precies wat ze ging doen en liet ons voelen welke kracht ze gebruikte om Puck los te maken. Dit gaf veel vertrouwen. Puck liet het allemaal heel ontspannen over zich heen komen terwijl ze heerlijk op mijn schoot lag.

Nu, 4 behandelingen verder, is Puck een heel tevreden meisje, zonder klachten. Erg fijn om haar, zo jong al, te kunnen helpen.

Carolin

Waarom hebben kinderen eigenlijk behandeling nodig?

Een kind heeft met veel fysieke "stress" te maken gedurende de groei. Al in de baarmoeder is de wervelkolom onderhevig aan stress, omdat deze gedwongen wordt een bepaalde houding aan te nemen. Veel ouders zullen gehoord hebben dat foetale houdingen (zoals stuit- of dwarsligging) problemen kunnen veroorzaken tijdens de bevalling. Wat vaak minder bekend is, is dat zulke houdingen ook invloed hebben op de wervelkolom van de foetus. Tevens wordt er tijdens de bevalling veel druk uitgeoefend op het lichaam van de baby, maar liefst 30kg per wee, waardoor blokkades in de wervelkolom kunnen ontstaan. Bij een bevalling met tang- of vacuümverlossing, een opgewekte bevalling, of bij een spoedkeizersnede is er een vergrote kans op blokkades.

Dan is er nog veel stress aan te tonen tijdens de groei van het kind. Als peuters be-

ginnen met kruipen en lopen gaat dit vaak gepaard met de nodige valpartijen en ongelukjes. Naarmate het kind ouder wordt krijgen ze te maken met contactsporten en andere hobby's. Schoolgaande kinderen zitten vaak te veel en op slecht aangepaste stoelen en moeten vaak zware tassen tillen.

Het lichaam past zich aan deze veranderingen (stress) aan. Dit kan klachten teweeg brengen. Als de blokkades in een vroeg stadium met specifieke correcties worden verholpen, zal het kind zich op een normale manier ontwikkelen en is de kans groot dat klachten op latere leeftijd uitblijven.

Ervaring ouders

Nadat ik de afspraak gemaakt had, ging ik twijfelen. Onze baby's waren door 5 kinderartsen gezond verklaard en toch waren ze hele dagen onrustig. We hadden al het één en ander geprobeerd en hadden weinig verwachtingen van de behandeling, wel hoop. Al na 1 behandeling kregen ze meer ritme, 2,5 uur tussen de voedingen werd 4 uur en dit ook 's nachts, wat een zaligheid! Nu onze nachten langer werden, ging het overdag ook allemaal wat makkelijker en konden we voorzichtig ons leven oppakken en vooral gaan genieten van de tweeling. Achteraf gezien ben ik zo blij dat we van alle, overigens, goed bedoelde adviezen, juist deze "uitgeprobeerd" hebben. Mijn goedbedoelde advies aan baby-ouders is tegenwoordig dan ook, ga eens langs bij een chiropractor!

Wat voor problemen zie je bij kinderen?

Kinderen kunnen niet gezien worden als kleine volwassenen. De klachten die kinderen hebben uiteten zich niet altijd rechtstreeks in pijn in het aangedane gebied, maar op andere manieren. Voorbeelden hiervan zijn hoofd- en buikpijn of ander gedrag (bijvoorbeeld extra druk zijn of juist moeheid). Een chiropractor probeert uit te zoeken wat de oorzaak van deze pijn of klachten is. Wervelblokkades kunnen een oorzaak zijn.

Hieronder de mogelijke indicaties om een chiropractor te raadplegen.

- *Ontroostbaar huilen*
- *Slaapproblemen*
- *Voorkeurshouding*
- *Hoofdpijn*
- *Scoliose*
- *Grove motorische problemen*
- *Pijn in armen of benen*

Ontroostbaar huilen komt maar liefst 15% van alle pasgeborenen voor. Het kindje krijgt genoeg voeding, heeft een schone luier en krijgt veel liefde en toch blijft het ontroostbaar. Huilen is het enige communicatiemiddel dat ze hebben om aan te geven dat er iets is. Het huilen gaat dikwijls gepaard met optrekken van de beentjes, fronsen, gespannen vuistjes en overstrekken. Dit kan voor veel spanning zorgen bij de ouders, waardoor genieten van die mooie eerste maanden lastig wordt. Het huilen kan veroorzaakt worden door blokkades in de wervelkolom afkomstig van stress tijdens de bevalling of



houding in de baarmoeder. Hierdoor ligt uw kindje misschien niet lekker op de rug of heeft last van reflexbewegingen van bijvoorbeeld armen en nek. Ook een voorkeur kan een oorzaak zijn van onrust. Een voorkeurshouding kan ook leiden tot een afgeplatte schedel, fles of borstvoedingsproblemen en moeite met hoofdcontrole.

Natuurlijk kunnen bovenstaande problemen ook een andere oorzaak hebben. Daarom bepaalt de chiropractor met behulp van een uitgebreid vraaggesprek en lichamelijk onderzoek eerst of een chiropractische behandeling zinvol is of dat doorverwijzing nodig is.

Behandeling

- *Is het veilig?*
- *Zijn hun botten niet te zacht?*
- *Wat als ze huilen?*

Chiropractoren behandelen al meer dan 100 jaar kinderen. Kinderen reageren vaak goed op chiropractie. Steeds meer ouders, helemaal degenen die zelf al onder behandeling zijn, nemen hun kinderen mee naar de chiropractor.

Het vraaggesprek is natuurlijk aangepast aan de leeftijd van u kind. Tot minimaal 16 jaar moet de ouder/verzorger ook altijd aanwezig zijn. Tijdens het eerste bezoek wordt de specifieke klacht, de zwangerschap en bevalling, de algehele gezondheid en ontwikkeling van het kind, trauma's (zoals vallen/blessures) besproken.

Vervolgens vindt er een lichamelijk onderzoek plaats wat op een speelse wijze is opgezet. Via leuke opdrachten en testen, aangepast op de leeftijd van het kind, worden de neurologische, orthopedische en chiropractische onderzoeken gedaan. De kinderen vinden het vaak erg leuk en willen regelmatig bij thuiskomst zelf chiropractor spelen. Baby's worden vaak op schoot of in bijzijn van de ouder onderzocht en behandeld, omdat het ouder-kind contact bevorderlijk is voor de rust van het kind en ouder.

De behandeling bestaat uit speciaal aangepaste lichte technieken afhankelijk van de leeftijd van het kind. Hier zal het kind geen pijn van ondervinden. Vaak is een lichte druk met de vinger al voldoende om de wervels te corrigeren. Het gaat hierbij om een druk die je op je oogbal kan verdragen. Doordat de druk zo licht is en gericht is op de verbetering van de beweeglijkheid van de gewrichten van de wervelkolom maakt het niet uit dat het kind of de baby nog jong is. De botten van een baby zijn uiteraard zachter dan een volwas-

sene, maar de behandeltechnieken zijn dusdanig zacht dat dit totaal geen kwaad kan. Kinderen herstellen over het algemeen sneller dan volwassenen en de behandel frequentie vaak lager dan bij volwassenen, maar dit is afhankelijk van de klachten en de patiënt. De chiropractor zal u en uw kind een passend persoonlijk behandelplan voorstellen.

De baby heeft in principe geen last van een behandeling; wel kan het kind tijdens de behandeling huilen door wat gevoeligheid in verband met het onderzoeken van het probleem.

Ervaring ouders

Na een voorspoedige zwangerschap werd onze dochter Jools geboren. De bevalling ging ontzettend snel en duurde van begin tot eind maar 2 uur. De roze wolk was er meteen en grote broer Fedde was erg blij met zijn zusje.

Al snel kwamen er allerlei kleine probleempjes om de hoek kijken. Jools kon zelf heel slecht in slaap komen, ze deed er uren over. Flesjes leegdrinken was ook een probleem, door (wat later bleek) reflux moest ze veel spugen en had ze last van krampjes. Helaas kon ze ook niet goed poepen waardoor ze last kreeg van obstipatie. Ze huilde vaak en veel.

Na een paar weken aanmodderen besloten we een afspraak te maken met de chiropractor. We wilden graag dat ze zich beter ging voelen.

Aangezien ik zelf al jaren veel baat heb bij chiropractie voor mijn migraine klachten, was dit een logische keus.

Wel een beetje spannend, want wat gaan ze met zo'n klein prulleke doen? Het welbekende "kraken" is bij zo'n mensje toch akelig.

Meteen tijdens en na de eerste afspraak voelde het goed, Annique kent haar vak goed en ging lief maar kordaat met Jools om. De behandeling is niet te vergelijken met die van een volwassene, het gaat er veel zachter aan toe en het "kraken" lijkt meer op "kneepjes". Na een aantal afspraken ging het snel beter met haar. We hadden haar voeding aangepast en door inbakeren en slapen ze een stuk beter. Inmiddels is Jools 4 maanden oud, ze is ontzettend vrolijk en zit goed in haar vel. Ik geloof dat dit (mede) te danken is aan de chiropractor en haar handen.

Karlijn en Jools



Chiropractie en Hoofdpijn

AMSTERDAM, Mariska van der Laan en Sten Hofstad

Hoofdpijnklaften kunnen een negatieve invloed hebben op uw prestaties op de werkvloer, maar ook op uw gezinsleven en uw sociale contacten. Hoofdpijnklaften worden onderverdeeld in twee categorieën; primaire klachten zoals spanningshoofdpijn en migraine en secundaire klachten als gevolg van problemen in het hoofd of de nek zoals cervicogene hoofdpijn. Vervolgens kan een onderscheid gemaakt worden tussen chronische of afwisselende hoofdpijnklaften. Van chronische hoofdpijnklaften is sprake indien u meer dan 15 dagen per maand, gedurende drie tot zes maanden, last heeft van hoofdpijnklaften.

De laatste jaren is veel wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar effectieve behandelmethoden voor hoofdpijnklaften. Hierbij moet onderscheid gemaakt worden tussen de verschillende soorten hoofdpijnklaften. Ook naar de effectiviteit van chiropractische zorg bij hoofdpijnklaften is onderzoek gedaan. De meest recente onderzoeken zullen hier besproken worden.

Chiropractische zorg effectief bij migraine
Momenteel wordt bij migraine klachten voornamelijk medicatie voorgeschreven. Echter niet alle patiënten kunnen deze medicatie goed verdragen. Verder zijn er patiënten die bewust afzien van medicatie. In deze literatuurstudie is gekeken naar het effect op migraine binnen zeven studies, uitgevoerd onder masseurs, fysiotherapeuten en chiropractoren naar het effect op migraine. Zowel massage, mobilisatie en manipulatietechnieken lijken vermindering van migraine tot gevolg te hebben vergelijkbaar met het toedienen van medicatie.

Chaibi, A., Tuchin, P.J. en Russel, M.B., 2011. Manual therapies for migraine: a systematic review. Journal of Headache Pain; 12 (2): 127-133

Chiropractische zorg effectief bij cervicogene hoofdpijn

Onderzoekers willen in deze studie aantonen of een chiropractische behandeling beter resultaat oplevert dan een lichte massage bij chronische cervicogene hoofdpijn (CGH) en daarbij nagaan of de behandelintensiteit van invloed is op het herstelproces. Tachtig patiënten met chronische CGH werden onwillekeurig ingedeeld in een groep die ofwel 8 of 16 behandelingen onderging gedurende 8 weken, met ofwel chiropractische zorg (manipulatie van de wervelkolom) of een minimale lichte massage (controle groep). Door middel van vragenlijsten en pijnscores vooraf en aan het eind van de behandelperiode werd aangegeven hoeveel hinder de patiënten ondervonden van hun hoofdpijnklaften. Voor de groepen die chiropractische zorg ontvingen, zowel 8 als 16 behandelingen

gedurende 8 weken, was een grotere verbetering waarneembaar dan in de groep die massage kreeg.

Haas, M., Spegman, A., Peterson, D., Aickin, M. en Vavrek D., 2010. Dose response and efficacy of spinal manipulation for chronic cervicogenic headache: a pilot randomized controlled trial. The Spine Journal; 10 (2): 117-128.

Chiropractische behandeling veelal gekozen als optie voor hoofdpijn.

Chronische dagelijkse spierspanningshoofdpijn komt bij een grote groep mensen voor. In dit medische tijdschrift wordt chronische spierspanningshoofdpijn besproken. In dit artikel blijkt dat een chiropractische behandeling een veel gekozen mogelijkheid is.

Chronic Daily Headache in Adolescents: Prevalence, Impact, and Medication Overuse. Neurology 2006 (Jan 24); 66 (2): 193-197

Richtlijnen voor chiropractische behandeling van hoofdpijn klachten bij volwassenen.

Met behulp van een uitgebreide literatuurstudie zijn 21 hoofdpijn gerelateerde onderzoeken, uitgevoerd tussen 2006 en 2009, met elkaar vergeleken. Hieruit bleek dat cervicogene hoofdpijn goed verholpen kan worden met behulp van chiropractische zorg. Het effect van versterkende

nek oefeningen bovenop de chiropractische zorg is niet aangetoond. Chronische migraine heeft het meeste baat bij een combinatie van chiropractische zorg en massage. Voor spanningshoofdpijn is geen eenduidige aanbeveling vast te stellen. Het type, de frequentie, dosering en duur van de behandeling (en) moet worden gebaseerd op gevestigde richtlijnen, praktijkervaring en bevindingen van de patiënt.

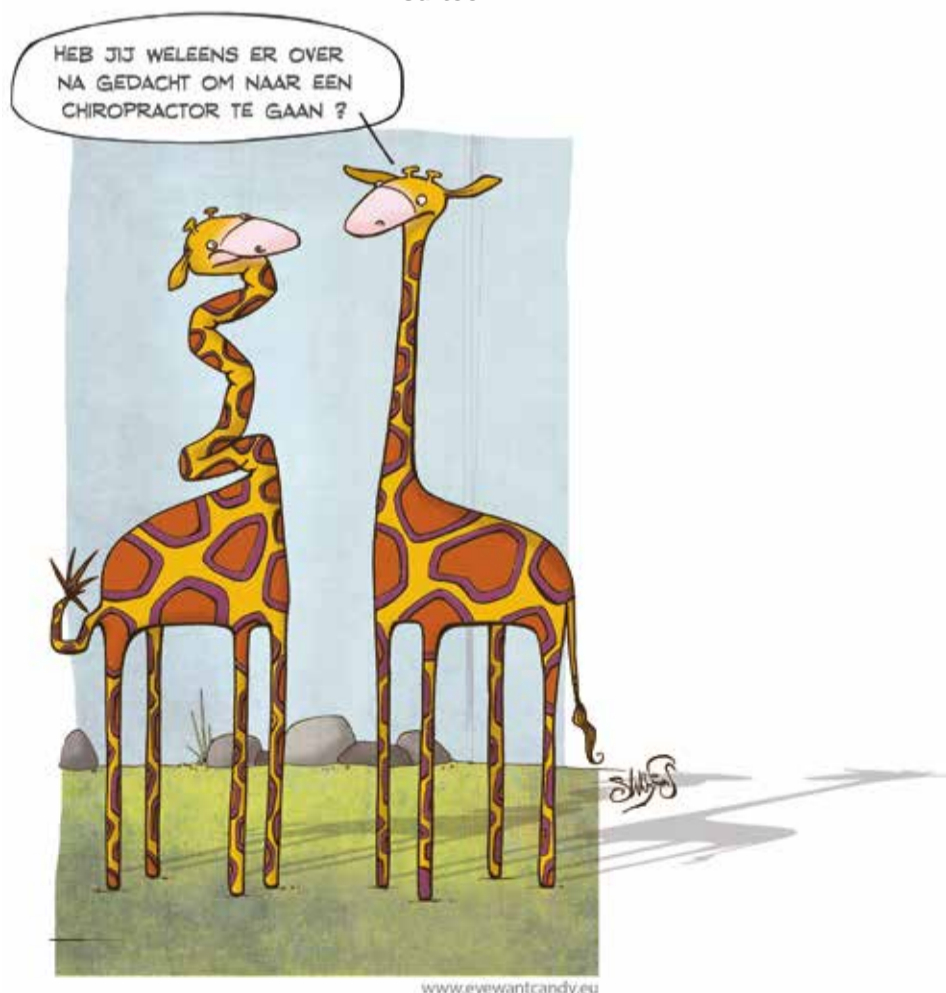
Bryans, R., Descarreaux, M., Duranleau, M., Marcoux, H., Potter, B., Ruegg, R., Shaw, L., Watkin, R. en White, A., 2011. Evidence-Based Guidelines for the Chiropractic Treatment of Adults With Headache. Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics; 34 (5): 274-289.

Bij alle bovengenoemde onderzoeken blijkt een chiropractische behandelingen goed te scoren, echter moet opgemerkt worden dat de onderzoeksopzet nog verder verbeterd kan worden. Momenteel zijn de test- en controlegroepen nog klein. Tevens is de classificatie van hoofdpijnklaften verschillend bij de diverse studies. Sommige studies gebruikten uitsluitend een vragenlijst om de hoofdpijn te categori-

seren. Daarbij is het (bijna) onmogelijk om een onderzoeksopzet te maken, die in de buurt komt van het objectief testen van bijvoorbeeld medicatie. Patiënten zullen weten of ze al dan niet behandeld zijn, dit in tegenstelling tot het testen van medicatie waarbij een zogenaamde placebo pil voorgeschreven kan worden. Desalniettemin laten bovenstaande studies duidelijk zien dat bij hoofdpijnklaften chiropractische zorg voor verlichting kan zorgen.



Cartoon



COLOFON

'Chiropraktisch' is een uitgave van:

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

Tel. 0513-412041
Email. info@nca.nl
Web. www.nca.nl

Redactie

Maurice Blom, MChiro
Sten Hofstad, MChiro
Roel te Kolstee, BSc, MSc
Bob Bonnemayers, MChiro
Imke van Loon, MChiro

Ondersteuning

Facilitair Bedrijf Chiropractie
Siebrand Greven
Antsje S. Boersma
Hester Wolters

Vormgeving

Identim, Wageningen
Foto's: Shutterstock

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

24 cm hoog

Losse elementen met verschillende hardheden

Verstevigende zijranden bevordelijk voor het in- en uitstappen

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 | info@customatraz.nl

CustoMatraz
De Dieze 30, 5684 PT Best
0499-379097

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.

