

CHIROPRAKTISCH

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

Kwaliteit

De NCA chiropractor is een universitair geschoolde zorgprofessional.

GRATIS
MEE TE NEMEN!

CHIROPRACTIE

VERLEDEN

TOEKOMST

Duurzaamheid

De NCA chiropractor wil bijdragen aan een duurzame gezondheidszorg die voor iedereen toegankelijk is.

Expertise

De NCA chiropractor is een expert op het gebied van wervelkolom, zenuwstelsel en het bewegingsapparaat.

Integriteit

De NCA chiropractor behandelt in het belang van de patiënt door hem/haar rugklachtenvrij te maken en te houden.

Van de redactie

Voor u ligt alweer de vijfde uitgave van *Chiropraktisch*, de informatiekraant die door de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) wordt uitgegeven. We hebben weer een mooie verzameling van artikelen, nieuwtjes en wetenswaardigheden voor u verzameld. Het is waarschijnlijk teveel om allemaal in één keer te lezen. Het doet ons genoegen om te merken dat u de informatie in onze kraant enorm waardeert en dat daardoor de oplage behoorlijk groeit. Wij nodigen u daarom van harte uit een exemplaar mee naar huis te nemen, om zelf te lezen of met anderen te delen. Wilt u zelf

een bijdrage leveren door uw ervaring met ons te delen? Of wilt u over een bepaald onderwerp meer informatie ontvangen? Laat het ons weten. Uw reactie zien wij graag tegemoet op info@nca.nl.

Het hoofdartikel van deze editie gaat over veranderingen in de inzichten die binnen ons vak chiropractie hebben plaatsgevonden sinds het "ontstaan" aan het eind van de 19e eeuw. Binnen onze beroepsgroep is dit in de afgelopen maanden een zeer actueel thema geweest. Eén van de doelstellingen van de NCA is om voor chiropractie in Nederland,

net als in de meeste andere Europese landen, een erkende status te veroveren. Wij hopen dit te verwezenlijken, niet alleen door via onze leden de hoogst mogelijke standaard van chiropractische zorg aan te bieden, maar ook door het uitdragen van een duidelijke, herkenbare en transparante boodschap naar alle belanghebbenden die nog niet met chiropractie bekend zijn:

Chiropractoren zijn de best getrainde en hoogst gekwalificeerde professionals voor de behandeling van o.a. rugklachten, nekklachten, hoofdpijn en andere klachten

aan het bewegingsapparaat. Chiropractie is geen alternatief voor reguliere geneeskunde en al helemaal geen kwakzalverij.

Chiropractie is effectief, veilig en kan door mensen snel terug aan het werk te krijgen (en te houden) zeer kostenbesparend zijn.

U als patiënt heeft dit waarschijnlijk zelf al ervaren, maar helaas is chiropractie in Nederland nog relatief onbekend. De NCA is druk doende om daar de komende maanden flink verandering in te gaan brengen.

U hoort nog van ons!



VAN DE VOORZITTER

In deze roerige tijd van verandering, waaraan ook de Nederlandse gezondheidszorg onderhevig is, willen wij met de NCA garant blijven staan voor de hoogste kwaliteit van chiropractische zorg in Nederland. Met ruim 1 miljoen chiropractische behandelingen per jaar, uitgevoerd door onze NCA chiropractoren, hebben wij een groot aandeel in de zorg voor patiënten met aandoeningen aan het bewegingsapparaat.

Binnen onze beroepsgroep hebben wij niet alleen patiënttevredenheid hoog in het vaan-

del staan, maar streven wij ook continu naar kwaliteitsverbetering. Wij zorgen er onder andere voor dat:

- Alle NCA chiropractoren voldoende bij- en nascholing volgen.
- Wij ontwikkelen beroepsnormen en protocollen waaraan praktijken en behandelingen moeten voldoen.
- Wij zorgen ervoor dat de door ons vastgestelde kwaliteitseisen worden getoetst.

Op die manier bewaken wij de kwaliteit van de zorg die door onze leden wordt geleverd,

zodat u als patiënt met een gerust hart kunt kiezen voor een NCA chiropractor, wetende dat u kunt rekenen op kwaliteit en goede zorg.

De NCA en alle aangesloten chiropractoren staan voor u klaar!

Namens het bestuur van de NCA,

Vivian Kil

Voorzitter van de Nederlandse Chiropractoren Associatie

Ambitiestatement Nederlandse Chiropractoren Associatie

Mogen wij ons even (opnieuw) voorstellen?

Het ambitiestatement van de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) vertelt u het verhaal over de NCA chiropractor in Nederland. We leggen u uit wanneer de chiropractor voor u de aangewezen behandelaar kan zijn, wat hij doet, wat zijn achtergrond is en wat zijn ambitie is voor de toekomst. Dit statement geeft het dna-profiel van de NCA chiropractor weer en is bedoeld ter oriëntatie en inspiratie voor iedereen die meer over chiropractie in Nederland wil weten.

Wij kennen onze NCA chiropractor

De chiropractor die is aangesloten bij de beroepsvereniging NCA, is een door de Stichting Chiropractie Nederland erkende behandelaar en voldoet aan de internationaal en nationaal gestelde chiropractische kwaliteitsvereisten. Hiermee garanderen wij dat uw behandeling bij de NCA chiropractor gedaan wordt door een behandelaar van wie de getoetste kwaliteit bij ons bekend is. Aan deze NCA kwaliteitstoets en onze verplichte bij- en nascholing hechten zorgverzekeraars en beleidsmedewerkers veel waarde.

NCA chiropractor is een rug- en nek-expert

De rug en nek zijn het vakgebied van de chiropractor. Binnen de rug spelen de wervelkolom en het zenuwstelsel en de samenhang daartussen een centrale rol in ons lichaam. Alle delen van het lichaam waardoor u kunt bewegen, zoals botten, spieren en gewrichten, noemen we het bewegingsapparaat. Het zenuwstelsel is verantwoordelijk voor het correct en efficiënt

uitvoeren van deze bewegingen. Rug- en nekklachten zijn divers van oorsprong en moeten daarom in hun samenhang met het bewegingsapparaat, de wervelkolom en het zenuwstelsel worden onderzocht en behandeld. Het leveren van maatwerk, met aandacht voor individuele factoren, is het uitgangspunt voor elke behandeling van de NCA chiropractor.

NCA chiropractor is universitair geschoold

De chiropractor heeft een gespecialiseerde, internationale universitaire opleiding van vijf jaar gevolgd. Eenmaal terug in Nederland moet een NCA chiropractor een volledig jaar begeleide praktijkervaring opdoen voordat men zelfstandig als NCA chiropractor mag werken. Chiropractie is een wetenschappelijk georiënteerd beroep, waarin onderzoek en bewijsvoering hoog in het vaandel staan. Zoals elk beroep in de zorg is ook chiropractie constant in ontwikkeling. De verplichte bij- en nascholing van de NCA chiropractor maakt onderdeel uit van dit ontwikkelingsproces.

NCA chiropractor behandelt volgens vastgestelde richtlijnen

Chiropractie is een vorm van geneeskunde en is gebaseerd op een aantal belangrijke richtlijnen die onze NCA chiropractoren iedere dag in hun praktijk naleven.

- **We stellen een diagnose.** Kunnen we uw rugklacht behandelen? Voordat we gaan behandelen, onderzoeken we eerst – op basis van uw klachten en verschijn-

selen – of chiropractie u kan helpen. De diagnose is dan ook de basis voor een goed onderbouwd behandelplan.

- **Behandelen van rug- en nekklachten is onze kern.** Om uw rug- en nekklachten te behandelen, passen we speciale chiropractische behandeltechnieken en manuele behandeltechnieken toe. Onder andere door het uitoefenen van specifieke druk op de wervelkolom of andere gewrichten herstellen we uw bewegingsvrijheid, wat tot afname van uw klachten leidt.
- **We vragen uw actieve betrokkenheid bij de behandeling.** Om het beste totaalresultaat te bereiken, krijgt u in veel gevallen oefeningen en (preventieve) adviezen van onze chiropractor mee.
- **We gaan uit van het zelfherstellende vermogen van uw lichaam.** Chiropractie is een geneeswijze, waarbij we soms natuurlijke middelen, zoals vitamines of andere supplementen, kunnen adviseren maar waar zeker ook een gezonde levensstijl wordt gepromoot. Daarmee creëert de NCA chiropractor de optimale condities waardoor uw lichaam zich sneller kan herstellen.

Doelstelling NCA chiropractor

De NCA en de NCA chiropractor willen u primair efficiënt en effectief rugklachtenvrij maken, waardoor u een betere kwaliteit van leven ervaart. Samen dragen we bij aan een efficiënte gezondheidszorg voor u en alle betrokken partijen als overheid, medische wereld en zorgverzekeraar.

Dit doen wij door:

- Het bieden van specifieke expertise op het gebied van rug- en nekklachten.
- Het toepassen van specifiek aan de chiropractor toegekende behandeltechnieken en manuele technieken.
- Het bieden van een totaalbehandelplan bij één behandelaar. We kunnen u begeleiden vanaf de analyse van rug- en nekklachten tot en met de behandeling.

Secundair willen de NCA en de NCA chiropractor dat het vakgebied chiropractie als erkend beroep wordt gezien en dat zij binnen de eerstelijnszorg worden erkend. Dit betekent dat het behandelen van rug- en nekklachten voor u toegankelijk blijft zonder doorverwijzing van de huisarts. De NCA chiropractor informeert en overlegt met de huisarts indien dit is gewenst.

Kernwaarden NCA chiropractor

- **Kwaliteit**
De NCA chiropractor is een universitair geschoolde zorgprofessional.
- **Expertise**
De NCA chiropractor is een expert op het gebied van wervelkolom, zenuwstelsel en het bewegingsapparaat.
- **Integriteit**
De NCA chiropractor behandelt in het belang van de patiënt door hem/haar rugklachtenvrij te maken en te houden.
- **Duurzaamheid**
De NCA chiropractor wil bijdragen aan een duurzame gezondheidszorg die voor iedereen toegankelijk is.

CHIROPRACTIE Vroeger & NU

TIEL, Roel te Kolstee

Sinds het ontstaan van chiropractie, ruim 125 jaar geleden, is er veel veranderd. Ontwikkelingen in de wetenschap, op academisch gebied en decennia van klinische ervaringen hebben enerzijds tot veel nieuwe inzichten geleid. Anderzijds kunnen er ook vraagtekens bij sommige van de oorspronkelijke chiropractische theorieën worden geplaatst. In dit artikel werpen we een kritische blik op het verleden, we leggen de link naar het heden en we gooien een balletje op voor de toekomst.

In den beginne...

Chiropractie is aan het eind van de 19e eeuw in Amerika ontstaan. De grondlegger van chiropractie, D.D. Palmer, ontdekte dat het manipuleren van de wervelkolom gunstige effecten kon hebben bij verschillende klachten. Hij noemde zijn nieuwe methode chiropractie, een samenvoeging van de Griekse woorden 'cheir' en 'praxis', hetgeen vrij vertaald 'behandelen met de hand' betekent. In de daaropvolgende jaren formuleerde Palmer de chiropractische theorieën, op basis waarvan hij de effecten van de chiropractische behandeling

(NCA) is momenteel bezig met een koerswijziging om chiropractie in de komende jaren beter op de kaart te zetten en uit de alternatieve hoek te lichten. Wij zijn namelijk van mening dat het tijd wordt dat ons vak ook in Nederland de waardering krijgt die het verdient.

Palmer's subluxatie theorie

In zijn oorspronkelijke theorieën ging D.D. Palmer ervan uit dat de wervels in de rug en nek konden verschuiven en dat daardoor zenuwen beklemd konden raken. De beklemden zenuwen waren volgens hem niet alleen een bron van pijn, maar ook een mogelijke oorzaak van allerlei ziekteprocessen. Immers, '...het zenuwstelsel is verantwoordelijk voor vrijwel alles wat er zich in ons lichaam afspeelt, dus een blokkade van de zenuwtoevoer heeft een nadelig effect op orgaanfunctie en de gezondheid', zo redeneerde hij. Hij noemde dit fenomeen de "subluxatie".

Voor zijn tijd waren Palmers inzichten wellicht aannemelijk, maar in het licht van de huidige wetenschappelijke inzichten is een herziening van de oorspronkelijke theorieën toch op zijn plaats. Want normaal gesproken verschuiven wervels niet, zenu-

pijnklachten en andere klachten aan spieren en gewrichten. Logisch, want daar zijn we als chiropractoren nu eenmaal goed in. Dit blijkt zowel uit de dagelijkse praktijk, alsook uit de vele onderzoeken die op dit gebied zijn gedaan. Rugklachten zijn tevens een mooi voorbeeld om uit te leggen wat er nu wel en niet gebeurt op het moment dat er problemen ontstaan.

Vaak wordt gedacht dat er een wervel 'verschuift', of 'scheef' komt te staan op het moment dat het in de rug schiet. In werkelijkheid is dit niet het geval. Wervels zitten door middel van de tussenwervelschijf, bindweefsel, gewrichtskapsels en spieren muurvast aan elkaar verankerd, en kunnen niet zomaar even van hun plaats komen. Dit gebeurt eigenlijk alleen maar als er sprake is van ernstig trauma, bijvoorbeeld bij een verkeersongeval. In dergelijke gevallen is er vaak zeer veel schade aan de rug, inclusief het risico op verlammingen. Uiteraard zijn deze patiënten geen kandidaten voor een chiropractische behandeling.

Wanneer iemand plotseling pijn in de rug voelt, is dit goed te vergelijken met het verzwikken van de enkel. Vaak staan we in een gebogen of gedraaide houding, wat een kwetsbare positie is voor onze rug. Als we er dan teveel kracht op zetten, bijvoorbeeld door iets op te tillen, gebeurt feitelijk hetzelfde als wanneer we ons lichaamsgegewicht op een scheve enkel zetten: de boel verzwikt. Het resultaat is vergelijkbaar: verrekte gewrichtsbanden,

zwellen in en om het gewricht, spasme in de spieren en bovenal natuurlijk pijn. Maar zouden we op dat moment een röntgenfoto van het pijnlijke gebied nemen, dan zien we dat de wervels in principe nog gewoon op hun normale plek staan. Geen verschuiving en dus ook geen beklemming van de zenuwen, zoals oorspronkelijk werd gedacht.

Toch neemt dit alles niet weg dat de wervels en het zenuwstelsel wel degelijk een zeer belangrijke rol spelen in dit geheel. Maar de manier waarop dit gebeurt, is een stukje complexer dan voorheen werd aangenomen.

De rol van het zenuwstelsel

Ons zenuwstelsel is het grote 'meet- en regel' systeem van ons lichaam.

Het is de centrale computer die ervoor zorgt dat talloze processen binnen ons lichaam keurig zelfstandig worden uitgevoerd. Ook om ons te kunnen bewegen is het zenuwstelsel zeer belangrijk. Het zenuwstelsel zorgt er namelijk voor dat we bewegingen veilig en efficiënt kunnen uitvoeren en het mooiste van dit alles is dat dit voor het grootste deel volledig automatisch gebeurt.

Dit is mogelijk omdat het zenuwstelsel continu in de gaten houdt wat er met ons bewegingsapparaat gebeurt. Het zenuwstelsel meet de spanning en kracht op spieren, de stand van gewrichten, evenwicht, positie in de ruimte, invloed van de zwaartekracht en alle andere factoren die van belang zijn om te kunnen lopen. De meetinstrumenten die het zenuwstelsel daar onder meer voor gebruikt, noemen we 'proprioceptoren' of 'mechanoreceptoren'. Ook de kleine spiertjes en gewrichtjes in en om de wervelkolom zijn zeer rijkelijk voorzien van dergelijke proprioceptoren. Dit vormt de link tussen bewegingen, bewegingsstoornissen en het correct functioneren van ons zenuwstelsel.

Wanneer we een beweging uit willen voeren, wordt er als het ware een programma in ons centraal zenuwstelsel in werking gezet. Voordat we beginnen te bewegen, verzamelt het zenuwstelsel relevante informatie over lichaamspositie, balans, spierspanning en spierlengte, de positie van de gewrichten, etc. Op basis hiervan krijgen de betrokken spieren en gewrichten elk hun eigen opdracht om de uiteindelijke beweging op de meest efficiënte en veilige manier uit te voeren. Ook tijdens de beweging wordt continu feedback aan het zenuwstelsel gegeven, zodat aanpassingen, indien nodig, gemaakt kunnen worden. Wanneer de taak is volbracht wordt het programma afgesloten, het zenuwstelsel wordt up-to-date gebracht over de nieuwe positie van het lichaam en het systeem is klaar voor de volgende taak.

Maar wat nu als een spier is geblesseerd? Of als een gewricht door overbelasting dusdanig is verstijfd dat het niet helemaal normaal beweegt? Of in het scenario dat een beweging pijnlijk is? Heel simpel gesteld: al deze factoren kunnen als stoorzender voor de proprioceptoren werken. Het is alsof het zenuwstelsel naar ►

"Chiropractie, een samenvoeging van de Griekse woorden 'cheir' en 'praxis', vrij vertaald 'behandelen met de hand'."

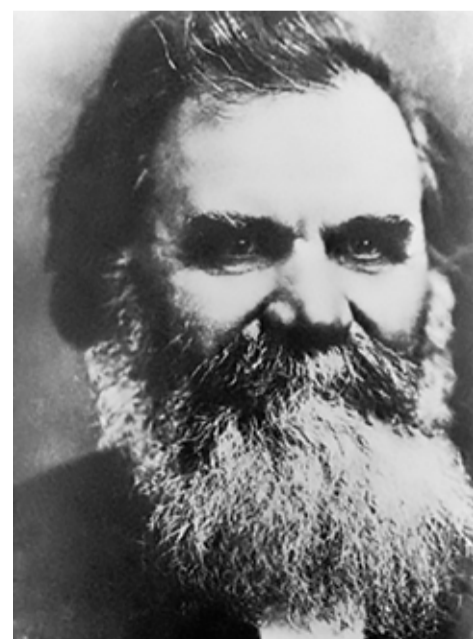
probeerde te verklaren. Hoewel Palmers ideeën destijds aannemelijk waren, zijn de inzichten in de loop der jaren natuurlijk veranderd. Chiropractie als beroep heeft sindsdien een enorme ontwikkeling doorgemaakt, met name op academisch gebied en met betrekking tot de wetenschappelijke onderbouwing van onze methodes. Dit heeft ertoe geleid dat chiropractie in veel landen inmiddels volledig wordt erkend en

wen raken niet zomaar beklemd (al is dit in sommige specifieke situaties wel degelijk mogelijk). Bovendien leidt het beklemmen van zenuwen niet tot ziekteprocessen... Voor de rest klopten zijn ideeën als een bus!

Toegegeven, het is gemakkelijk om verouderde inzichten belachelijk te maken. Maar we mogen vooral niet vergeten dat chiropractie zonder Palmer nu niet zou bestaan. Dit staat los van het feit dat zijn ideeën niet geheel correct waren. Bovendien is het heel begrijpelijk dat de uitleg van Palmer niet volledig was, omdat de gezondheidswetenschappen, inclusief de reguliere geneeskunde, in die tijd nog in de kinderschoenen stonden. Maar als wervels niet verschuiven en zenuwen daardoor niet beklemd raken, wat gebeurt er dan wel? En als er geen 'wervel recht te zetten' of 'terug te duwen' valt, wat is dan wel het effect van een chiropractische behandeling? Welke klachten kunnen chiropractoren volgens de moderne wetenschappelijke inzichten wel behandelen en voor welke klachten is het bewijs minder sterk? Dat zijn precies de vragen waarover we binnen onze beroepsvereniging de afgelopen maanden uitvoerig hebben gediscussieerd.

Hoe zit het dan wel?

Veruit de meeste mensen bezoeken een chiropractor vanwege rug-, nek- en hoofd-



D.D. Palmer

dat de chiropractor in die landen een volwaardige partner is in de reguliere zorg. De Nederlandse Chiropractoren Associatie



de instructies van het lichaam probeert te luisteren, terwijl er continue iemand doorheen staat te schreeuwen. De informatie die in het zenuwstelsel aankomt, kan daarvoor afwijken van de werkelijke situatie. De respons van het zenuwstelsel is als gevolg hiervan ook niet correct. Dat is het risico bij een dergelijk feedback systeem: als de inkomende informatie rommelig is, is ook de uittredende informatie rommelig. Bewegingen worden hierdoor ongecontroleerd, inefficiënt en potentieel schadelijk.

Het effect van een chiropractische behandeling volgens de huidige inzichten

Bij een chiropractische behandeling wordt het problematische gewricht razendsnel een heel klein stukje opgerekt. Door het oprekken wordt de bewegingsvrijheid van het bewuste gewricht hersteld. Bovendien worden de proprioceptoren in het gewrichtskapsel en de omliggende spiertjes door de plotselinge beweging heel sterk geprikkeld. De enorme hoeveelheid zenuwprikkels die dit teweegbrengt, is vergelijkbaar met het

“Het is alsof het zenuwstelsel naar de instructies van het lichaam probeert te luisteren, terwijl er continue iemand doorheen staat te schreeuwen.”

toedienen van een elektrische schok bij een hartstilstand: het zorgt voor een ‘system reboot’. Pijnsignalen worden geremd, spieractiviteit wordt genormaliseerd en de proprioceptoren kunnen hun taak weer correct uitvoeren. Het gewricht beweegt soepeler, maar aan de feitelijke positie van de wervels is niets veranderd.



Alleen rug- en nekklachten?

In *theorie* zouden hierdoor ook andere processen in ons lichaam beïnvloed kunnen worden. Immers, het zenuwstelsel is een onvoorstelbaar complex controle- en integratiesysteem. Wanneer er langdurig verstoorde informatiestromen binnenkomen, zou dit mogelijk ook invloed op andere systemen (organen, hormonen, etc.) kunnen hebben. Helaas is er over dit soort processen nog betrekkelijk weinig bekend. We kunnen niet met zekerheid vaststellen of en hoe ze optreden, wat de mogelijke gevolgen voor onze gezondheid zouden kunnen zijn en of we dit op een voorspelbare manier zouden kunnen behandelen. Maar wellicht is dit toch de verklaring waarom sommige mensen die zich voor rugklachten laten behandelen daardoor ook op andere vlakken van hun gezondheid positieve veranderingen ervaren. Vooralsnog blijft het toch vooral bij theorieën, want er is nog weinig overtuigend wetenschappelijk bewijs. Hopelijk zal meer toekomstig onderzoek ons dan betere inzichten geven, wie weet welke mogelijkheden hier nog liggen.

Inmiddels kunnen we wel met zekerheid stellen dat echte ziekteprocessen niet op deze manier kunnen ontstaan. Er zijn verschillende situaties denkbaar waarbij organen “afgesloten” worden van het zenuwstelsel (bijvoorbeeld bij een dwarslaesie), maar desondanks blijven de organen prima functioneren.

Ook hebben mensen met bijvoorbeeld een scoliose, ernstige slijtage of andere structurele afwijkingen aan hun wervelkolom niet per definitie een verhoogd risico op allerlei andere gezondheidsproblemen. In dit opzicht had Palmer dus ongelijk.

Chiropractie anno nu

Al met al was de theorie van D.D. Palmer dus nog niet zo gek! Zeker gezien de stand van de wetenschap in zijn tijd was hij op sommige gebieden revolutionair. Hij “ontdekte” een nieuwe geneeswijze en zag de enorme mogelijkheden die deze behan-

delwijze te bieden had. Tot op de dag van vandaag hebben talloze patiënten al hun voordeel met zijn ontdekking gedaan. Door zijn leergierigheid en gedrevenheid om zijn observaties te verklaren, heeft hij de basis voor de wetenschappelijke onderbouwing van ons vak gelegd. En het is natuurlijk niet verbazingwekkend dat we na 125 jaar anders tegen bepaalde zaken aankijken.

De moderne NCA chiropractor baseert zijn aanpak zoveel mogelijk op de huidige wetenschappelijke inzichten. Binnen onze beroepsvereniging hebben we afgesproken dat wij ons voornamelijk willen richten op klachten die aan de wervelkolom en de rest van het bewegingsapparaat zijn gerelateerd. Met andere woorden: rug-, nek- en hoofdpijnklachten, schouderklachten, heupklachten en al het andere dat met onze spieren, gewrichten, zenuwstelsel en bewegingen te maken heeft. Op dit gebied zijn chiropracto-

“Het is natuurlijk niet verbazingwekkend dat we na 125 jaar anders tegen bepaalde zaken aankijken!”

ren de hoogst opgeleide en meest deskundige professionals en de resultaten spreken voor zich. Dat wil overigens niet zeggen dat dit het enige is waarmee chiropractoren kunnen helpen. Specialisaties op het gebied van pediatrie (baby's en kinderen), functionele neurologie, sport- en revalidatietraining vergroten het palet aan klachtbehandelingen waarbij chiropractie een bijdrage kan leveren. Bij deze specialisaties worden vaak unieke behandeltechnieken, trainingsmethodes, voedingsadviezen en andere opties aangewend om het gewenste resultaat te bereiken. Door het integreren van traditionele, chiropractische methodes met moderne inzichten en behandeltechnieken worden elke dag opnieuw heel bijzondere resultaten bereikt.

Ja, D.D. Palmer kan tevreden zijn...

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 uitgekiend 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.



Chiropractor Benjamin van Zuilekom mee met de Dakar 2014

DOETINCHEM, Benjamin van Zuilekom

De Dakar Rally is een jaarlijks spektakel dat zich afspeelt tegen een decor van woestijn en onherbergzaamheid. Voorheen was het evenement de "echte" van-Parijs-naar-Dakar rally, nu is het uitgegroeid tot "Le Dakar" in Zuid Amerika. Dit jaar waren de landen Argentinië, Chili en Bolivia het strijdtoneel. Het Riwald Dakarteam uit Oost-Nederland had dit jaar hoog ingezet met hun Ford HRX rallyauto's. Voor de deelnemers werd chiropractor Benjamin van Zuilekom meegevraagd. Zo had het team grote kans om hun ambities te verwezenlijken. Het Dakarteam noemde Benjamin hun "human-mechanic".

In Le Dakar draait alles om de strijd tussen mens, machine en de elementen. De machine heeft veel te verduren door continu te manoeuvreren op de grens van het haalbare. Op hoogten van 4000 meter in de Andes, dan weer in temperaturen van rond de 50 graden in de Atacama woestijn, dwars door rivierbeddingen, en laverend tussen en over rotsblokken. En dat uren achtereen op hoge snelheid. Iedere dag bij terugkomst krijgen de auto's dan ook een uitgebreide check-up

door ervaren topmonteurs uit de autoracerij en wordt er, uit voorzorg, veel vervangen. Iedereen vindt dit de normaalste zaak van de wereld. Goed onderhoud van de auto is essentieel voor een goed resultaat. Toch?

Veel grote sportteams zien een duidelijke meerwaarde in chiropractie en nemen hun eigen chiropractor mee. Topsporters als Tiger Woods en Michael Jordan zijn er meer dan enthousiast over. Zo ook het Riwald Dakarteam uit Nederland! Om mee te kunnen doen in de top moest er ook goede zorg zijn voor de rijders en navigators. Deze mannen krijgen immers dezelfde klappen te verduren als de machines. Als de auto's werden gerepareerd door de topmonteurs, behandelde Benjamin van Zuilekom de inzittenden op een speciale chiropractische behandelbank. De "behandelkamer" was vaak letterlijk naast de rallyauto's of tussen de servicevrachtwagens, met een dagelijks variërend uitzicht! Zo werden de rijders ter plekke weer in topvorm gebracht voor de volgende dag. Maar ook de rest van het team had baat bij de aanwezigheid van een chiropractor. Iedereen die lichamelijke klachten had, kon terecht, met succes! En



dat viel op. Na verloop van tijd kwamen ook veel deelnemers uit andere Dakarteams naar chiropractor Benjamin. Zo werd het goede resultaat van chiropractie telkens bevestigd.

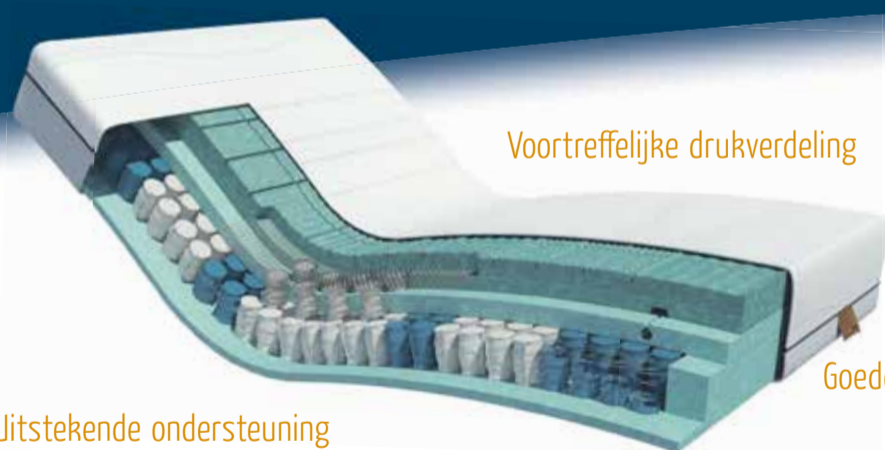
Jammer genoeg hebben de materialen tijdens de Dakar 2014 veel te lijden gehad. En moest het ambitieuze team ondervinden dat er sterke concurrenten waren. De beoogde doelstellingen werden niet bereikt, maar twee van de vier speciaal geprepa-

reerde rallyauto's finishten in Chili! En dat bij een totale uitval van 65%. Aldus Bernhard ten Brinke, één van de rijders, voelt zijn rug na deze Dakar beter aan dan wanneer hij gewoon thuis zijn normale werk deed en niet dagelijks werd behandeld! Het resultaat van effectieve behandelingen van een goede chiropractor. Een "human mechanic" die in staat is ongeregelde heden te herstellen en problemen te voorkomen, uit voorzorg. Natuurlijk kiezen topteams tegenwoordig steeds meer voor chiropractie!

ADVERTENTIE

 **M LINE**®

AANBEVOLEN DOOR TOPSPORTERS & FYSIOTHERAPEUTEN



Voortreffelijke drukverdeling

Goede ventilatie

Uitstekende ondersteuning

Aanbevolen door Topsporters en Fysiotherapeuten

Het dagelijks leven wordt steeds intensiever en we slapen steeds korter. Veel topsporters slapen op M Line en zijn ervan overtuigd dat M Line bijdraagt aan betere prestaties. Een snel herstel van het lichaam tijdens het slapen is niet alleen in topsport essentieel, ook in de zorg is herstel d.m.v. nachtrust belangrijk.

Voorkom rugklachten

Een goed matras en hoofdkussens voorkomen veel rug- en nekklachten. M Line producten zijn ontwikkeld met als doel optimale ondersteuning van de gehele wervelkolom. Daarom adviseren veel zorgcentra, fysiotherapeuten en ziekenhuizen M Line aan patiënten.

M Line biedt uitstekende mogelijkheden voor samenwerking.

Neemt u gerust contact met ons op:

Tel: 0413-243051, E-mail: info@mline.nl

"Ik weet hoe belangrijk goed slapen is.
Daarom beveel ik iedereen M Line aan!"

Rosina Hodde,
Fysiotherapeute en topsporter



www.mline.nl

 **M LINE**®
Sleep well. Move better.

Verschillen tussen chiropractie, manuele therapie en osteopathie



DEN HAAG, Tamar Bakker

Vaak wordt de vraag gesteld wat het verschil is tussen chiropractie, manuele therapie en osteopathie in Nederland. Dit is een goede, maar ook best een lastige vraag om te beantwoorden. Enerzijds zijn er namelijk best veel overeenkomsten tussen de drie professies. Alle drie de beroepen houden zich bezig met de wervelkolom. Daarbij wordt er een diagnose en een behandelplan gemaakt. Ook zijn er overeenkomst in het uitvoeren van manipulaties of mobiliserende technieken. Anderzijds zijn er ook wezenlijke verschillen tussen deze drie professies. We zetten wat dingen voor u op een rij.

De oorsprong van de verschillende beroepen

Ruim een eeuw geleden zijn zowel chiropractie als osteopathie ontstaan. Bij beiden werd ervan uitgegaan dat wanneer gewrichten niet goed bewegen dit tot problemen en pijn kan leiden. Even ter vergelijking, dit was rond de tijd dat de telefoon werd uitgevonden en zelfs de ontdekking van antibiotica duurde nog 30 jaar. De medische inzichten, zowel regulier als alternatief, stonden dus nog in de kinderschoenen. Beide professies hebben zich sindsdien enorm ontwikkeld op academisch gebied, behandelmethodes en wetenschappelijke onderbouwing. Ondertussen zijn er wereldwijd veel

landen waar chiropractie wordt erkend en gereguleerd, waaronder de Verenigde Staten, Canada, Noorwegen, Denemarken, Engeland en Zwitserland. Toch zijn zowel chiropractie als osteopathie in Nederland niet erkend en vallen beide onder de noemer "alternatieve geneeswijze".

Manuele therapie daarentegen is jaren later ontwikkeld en gebaseerd op technieken uit de chiropractie en osteopathie. Wat veel mensen niet weten, is dat manuele therapie evenals chiropractie en osteopathie niet onder de wet BIG valt en strikt genomen dus ook een "alternatieve therapie" is. Manuele therapie wordt wel vaak gedoogd omdat het als een specialisatie van de fysiotherapie wordt gezien.

Opleiding

Een manueel therapeut is van origine een fysiotherapeut die zich daarna middels een deeltijd opleiding specialiseert in de manuele technieken. In de opleiding van 3 jaar zijn er 60 contactdagen verdeeld over 3 jaar. Ook voor de osteopathie geldt dat er een deeltijdopleiding wordt gevolgd, verdeeld over een aantal jaren. Dit is een wezenlijk verschil met chiropractie. Een chiropractor volgt 5 jaar een fulltime universitaire opleiding, gevolgd door een GEP-jaar (soort stage) waarbij hij/zij door een ervaren chiropractor wordt begeleid. Hierdoor is de chiropractor uitgebreid opgeleid om een diagnose te stellen, een goed behandelplan te maken en is tevens getraind in het bepalen wanneer het beter is dat de patiënt contact opneemt met de huisarts of een specialist.

De chiropractische benadering houdt in dat het lichaam als geheel wordt gezien. Dit betekent dat niet alleen maar op de locatie van de pijn wordt gefocust maar gezocht wordt naar de oorzaak van de pijn. Wel ligt de focus op het bewegingsapparaat (alle delen van het lichaam waardoor u kunt bewegen, zoals botten, spieren en gewrichten) en het zenuwstelsel. De behandeling zal zich richten op deze oorzaak. Hierdoor kan het herstel van het lichaam worden geopti-

maliseerd. Een chiropractische behandeling kan bestaan uit manipulaties ('kraken'), mobilisaties, triggerpoint (drukpunt) therapie en andere spiertechnieken, oefeningen, houdingsadviezen en adviezen rondom uw gezondheid. Er zijn verschillende specifieke chiropractische technieken die gebruikt kunnen worden om de beweeglijkheid van de gewrichten te bevorderen. Het is dus niet zo dat een chiropractor alleen maar manipuleert ('kraakt') maar de chiropractor heeft wel de meeste training in deze technieken gehad.

Feitelijk is het geluid dat bij een manipulatie te horen is, de lucht die zich wat verplaatst. Dit komt omdat er verschil in druk ontstaat tijdens de beweging. Het is dus gelukkig niet het bot dat 'kraakt'. Het is een gevolg van de snelle beweging die wordt uitgevoerd. Een mobilisatie is een beweging van het gewricht die rustiger maar veel vaker herhaald wordt. Hierdoor ontstaat dat drukverschil niet in het gewricht en is het 'krakende' geluid niet te horen.

Binnen de manuele therapie bestaan verschillende stromingen. In een van deze stromingen worden wel manipulaties uitgevoerd en in de andere stroming alleen mobiliserende technieken. Ook in de manuele therapie wordt het bewegingsapparaat behandeld maar ligt er minder nadruk op de mens als geheel.

Osteopaten werken wel holistisch en behandelen vaker door middel van mobilisaties. Een groot verschil is dat zij zich vooral ook bezighouden met klachten die te maken hebben met de organen en het ritme van het hersenvocht. Zij trachten door middel van specifieke technieken de beweeglijkheid en doorbloeding van organen te verbeteren en zo klachten te verhelpen. Zowel chiropractoren als manueel therapeuten richten zich hier niet op.

Dus in samenvatting:

- Manuele therapie is ontstaan uit chiropractie en osteopathie
- Chiropractie is een 5 jarige voltijd universitaire opleiding en manuele therapie en osteopathie zijn deeltijd opleidingen.
- Chiropractie richt zich op het zenuwstelsel en het bewegingsapparaat, manuele therapie richt zich op het bewegingsapparaat en de osteopathie richt zich meer op organen en het hersenvocht.
- In de chiropractie zijn veel verschillende technieken om de bewegingsvrijheid te verbeteren, technieken die in de manuele therapie en osteopathie niet bekend zijn.

ADVERTENTIE

ICE POWER®

fast pain relief for muscles....and more!

Ice Power is een verkoelende gel met alleen natuurlijke stoffen zoals menthol en eucalyptus en bevat géén kamfer, ibuprofen of diclofenac. Ice Power vermindert de pijn en zorgt voor een betere doorbloeding, wat het natuurlijk herstel bevordert.

Ice Power zorgt voor een snelle, langdurige en effectieve klachtenvermindering en is ongelimiteerd te gebruiken vanaf 2 jaar.

Ter behandeling van o.a. spier- en gewrichtspijn, (sport-)blessures, rug-, nek-, schouder-, heup- en knieklachten, reumatische pijnen, krampen, zwellingen, verrekkingen en kneuzingen. Ook te gebruiken bij hoofdpijn, jeuk en groeipijnen.

Ice Power is wetenschappelijk bewezen!

Vraag een gratis sample Ice Power bij uw chiropractor

Voor meer info en verkoopadressen: www.IcePower.nl

Volg ons op:

@IcePowerNL
 IcePowerNL
 YouTube

*Uitgezonderd voordeelpakketten

EEN ERVARINGSVERHAAL UIT DE PRAKTIJK

De anesthesist verwezen door de orthopeed

Al sinds mijn schooltijd ben ik duursporter. In de loop der tijd heb ik diverse sporten beoefend, waaronder fietsen, hardlopen en roeien. Met name het roeien was favoriet. Een aantal jaren geleden heb ik daarmee moeten stoppen omdat ik tijdens de roeisessies in toenemende mate last kreeg van tintelingen, een doof gevoel en krachtverlies in mijn rechterarm. In eerste instantie deden deze verschijnselen zich pas na drie kwartier voor, maar langzamerhand ontstonden de klachten steeds sneller en tot slot, bij vlagen, ook in rust.

Ik weet het aan het ouder worden: net de vijftig gepasseerd, het zal wel slijtage zijn en niks aan te doen. Maar geen nood, het fietsen ging nog prima en ik ging er ook wat krachttraining bij doen. Ik bleef het roeien echter wel missen en sprak er eens over met een orthopeed van mijn werk. Uit zijn ervaring vertelde hij me dat dergelijke klachten vaak toegankelijk zijn voor chiropractie. Omdat het hier een zeer goede orthopeed betreft, dacht ik, laat ik het eens proberen, als het niet lukt heb ik pech en ga ik gewoon door met mijn andere sporten.

Na enig zoeken op internet kwam ik uit bij de praktijk Kramer en ik werd gezien door Maurice Blom. Ik vulde een gezondheidsvragenformulier in en Maurice vulde dit aan met gerichte anamnese en lichamelijk onderzoek. Vervolgens kwam hij met een behandelplan voor een beperkt aantal chiropractische sessies, in combinatie met een aantal oefeningen om thuis te doen. Wat me aansprak was dat hij voorstelde om, als er na enkele sessies niks zou gebeuren, de behandeling te stoppen, geen pappen en nathouden dus.

Er gebeurde echter wel degelijk wat, na slechts twee behandelingen verdwenen mijn klachten grotendeels. Het restant van de klachten doofde uit na nog drie sessies en enkele maanden oefenen. In overleg ben ik het roeien weer opgaan bouwen. Momenteel roei ik weer drie keer in de week drie kwartier en de klachten zijn niet teruggekomen. Recent ben ik voor nacontrole geweest en we hebben afgesproken dat, mochten de klachten terugkeren, ik me wederom meld voor enkele sessies.

R. Feringa, anesthesioloog te Utrecht

Wat is het krakende geluid bij een manipulatie?

UTRECHT, Maurice Blom

De chiropractor werd in het verleden ook wel "kraker" genoemd. Dit is wel begrijpelijk, omdat een deel van de behandeling bestaat uit technieken waarbij een klikkend of knakkend geluid te horen is. Om beter te begrijpen wat dit geluid veroorzaakt en wat er nu eigenlijk gebeurt, leggen we eerst iets over de manipulatie uit. Want eigenlijk is het alleen maar lucht.

Het geluid dat u tijdens een manipulatie hoort, is het beste te vergelijken met het knakken van de vingers. Ondanks dat het misschien een vreemd geluid is, doet het geen pijn. Op het moment dat de manipulatie wordt uitgevoerd, opent het gewricht een heel klein beetje waardoor er een onderdruk ontstaat. Dit komt omdat in het gewricht een soort olie zit. In deze olie zitten gasbelletjes opgelost, die tijdens deze korte opening verplaatsen. Het is te vergelijken met het openen van een fles champagne, dan is er ook een ploppend of knakkend geluid te horen. Het ploppende/knakkende geluid is dus eigenlijk niets anders dan een gasbel die zich in het gewricht verplaatst. Het effect van een manipulatie ontstaat door het openen van het gewricht en de rek van de omliggende spieren en dus niet door het knakke zelf.

ers dan een gasbel die zich in het gewricht verplaatst. Het effect van een manipulatie ontstaat door het openen van het gewricht en de rek van de omliggende spieren en dus niet door het knakke zelf.

Vaak wordt er gedacht dat het "knakkende" geluid ontstaat door de botten, gelukkig is dit niet waar, want dan zou het bot breken. Ook wordt vaak gevraagd of het manipuleren kwaad kan. Uit onderzoek naar het knakken van de vingers is gebleken dat dit geen schade aanricht. Alleen als je dit elke dag 20 minuten doet gedurende 300 jaar lang, zal het leiden tot schade aan het kraakbeen. Een chiropractische behandeling kan dus zeker geen kwaad, het maakt de gewrichten juist beweeglijker.



ADVERTENTIE

DE NUMMER 1 LEVERTRAAN IN NOORWEGEN. NU OOK VERKRIJGBAAR IN NEDERLAND
MET OMEGA-3 EN VITAMINE A, D EN E

NATUURLIJK EN GEZOND

Möller's levertraan is een unieke combinatie van omega-3 vetzuren van duurzaam gevangen wilde Arctische kabeljauw en vitamine A, D en E. Een dagelijkse dosering van 5 ml (1 dessertlepel) geeft je de ruime hoeveelheid van **600 mg DHA en 400 mg EPA omega-3 vetzuren** en omvat je dagelijkse behoefte (10 mcg) **vitamine D**. Vitamine D draagt

bij tot de instandhouding van een normale werking van de spieren.

INTRODUCTIEKORTING

Profiteer tot en met 31 mei 2014 van € 2.50 introductiekorting bij aanschaf van 1 Möller's product naar keuze. Met kortingscode M310514 te bestellen via onze webshop: www.mollersomega3.nl. Maximaal 1 kortingscode per klant.



Je dagelijkse aanvulling voor je gezondheid

Alternatief bij artrose

ARNHEM, Ineke Slob

In de vorige editie van *Chiropractisch* berichtten wij u over het onderzoek naar Synofit als ontstekingsremmer bij artrose. Het middel wordt in Nederland gemaakt en bestaat uit ingrediënten als groenlipmossel en curcumine. De eerste zit vol met Omega 3-vetzuren en beide werken ontstekingsremmend. Het kent vooralsnog geen bijwerkingen en kan bij sommigen ontstekingsverschijnselen remmen.

In een patiëntengroep van 100 personen vond tweederde het middel goed werken en prettig in gebruik. Reden genoeg voor de vakgroep orthopedie van het Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede om samen met de Universiteit van Wageningen de werking van het middel wetenschappelijk te gaan onderzoeken.

Dit onderzoek is rond 1 oktober 2013 gestart onder leiding van professor Renger Witkamp van de WUR enerzijds en de vakgroep orthopaedie ZGV Ede anderzijds.

Namens dr. Jan Ide de Jong, als orthopedisch chirurg verbonden aan genoemd ziekenhuis, laten wij u weten dat het onderzoek momenteel nog gaande is en dat het ernaar uitziet dat er in het najaar meer bekend zal zijn over de resultaten hiervan. In de najaarseditie 2014 zullen wij u hierover nader informeren.

Voor meer informatie over dit onderwerp bevelen wij van harte de website **bewegen zonder pijn** bij u aan:



www.bewegenzonderpijn.com

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



KOELEN vs. WARMTE

UTRECHT, Maurice Blom

In Nederland lopen per jaar gemiddeld drie-en-een-half miljoen mensen een sportblessure op. Een deel hiervan heeft direct medische hulp nodig maar het overgrote deel is vaak zelf te behandelen. Bij twijfel dient u altijd contact op te nemen met de huisarts om een mogelijke fractuur uit te sluiten. In het geval van een verrekking of kneuzing zijn er een aantal zaken die zelf gedaan kunnen worden om de schade aan weefsel te beperken en de hersteltijd te verkorten. In dit stuk zal het nut en de noodzaak van koelen en het gebruik van warmte worden besproken.

Koelen

In het geval van bijvoorbeeld een verrekte enkelband komt er een proces op gang dat bekend staat als een "ontstekingsreactie". Dit is niet als gevolg van een bacterie, maar als gevolg van stoffen die vrijkomen door schade aan het weefsel, bijvoorbeeld bij het verrekken/scheuren van de enkelband. Kenmerken hiervan zijn: zwelling, roodheid en warmte.

De hierboven beschreven reactie is een wenselijke reactie om het herstelproces goed te laten verlopen, indien het uit de hand loopt kan het schadelijk zijn. Daarom is het zinvol om de eerste 24-48 uur te koelen.

Koelen is het beste middel om acute zwellingen, die als gevolg van vocht- en inwendig bloedverlies optreden, zo snel mogelijk de kop in te drukken. Door het koelen "krim-

pen" de bloedvaten (vasoconstrictie) en wordt voorkomen dat er nog meer bloed naar plekken stroomt waar het niet thuis hoort. Hoe minder bloed er uit de bloedvaten stroomt gedurende de eerste 24-48 uur, hoe sneller het genezingsproces zal verlopen.

Gedurende de eerste één tot twee dagen heeft koelen dus zin om de zwelling te voorkomen, maar ook om de pijn te dempen. Aangezien de zenuwen die de pijnsignalen van de blessure naar het brein vervoeren, een optimum temperatuur hebben van rond de 37 graden, worden er minder pijnsignalen doorgegeven

Tip: in het geval van zwelling bij een blessure, onthoudt: **RADIJS** – Rust, Altijd hoog leggen, Druk en IJs

naar het brein als deze lokale temperatuur afneemt. Hierdoor heeft koelen ook een pijnstillend effect.

Warmte

Een lekker warm bad, een middagje in de sauna. Voor de meeste mensen een perfecte manier om even te ontspannen. Zo werkt het niet alleen voor de geest maar zo werkt het ook voor de bloedvaten. Op het moment dat bloedvaten warm worden, zullen ze ontspannen en dus uitzetten. De doorbloeding neemt hiermee toe, waardoor er zuurstof en andere voedingsstoffen naar de aangedane of gespannen plek worden gebracht, maar waardoor ook makkelijker afvalstoffen kunnen worden afgevoerd. Na de acute fase van bijvoorbeeld een blessure (24-48 uur) is het zinvol om het gebied af en toe warm te houden om op die manier de doorbloeding goed op gang te houden. Stijfheid van spieren kan ook door middel van warmte goed zelf worden behandeld.



Verdieping: de ontstekingsreactie

Een ontstekingsreactie is een algemene term die wordt gebruikt om de reactie van het lichaam te beschrijven als reactie op beschadiging van weefsel. Er zijn vier fasen te onderscheiden:

- 1. Versterkte doorbloeding (hyperemie):** Er komen vaatverwijdende stoffen vrij die ervoor zorgen dat er een verhoogde doorbloeding ontstaat, maar ook dat het bloed langzamer gaat stromen.
- 2. Het uitreden van vocht (exudatie):** Doordat de vaatwanden van de bloedvaten uitzetten, worden ze beter doorlaatbaar voor allerlei stoffen. Eiwitten, vocht en voedingsstoffen zullen op deze manier de bloedsomloop verlaten, waardoor er zwelling optreedt.
- 3. Infiltratie van witte bloedcellen:** Na 24-48 zal een aantal specifieke (granulocyten) witte bloedcellen de haarvaten verlaten om dode cellen en eventuele ziekteverwekkers op te ruimen. Het begin van het herstel is begonnen. Deze witte bloedcellen zijn heel actief en produceren hiermee erg veel warmte. Dit is onder meer de reden van de verhoogde temperatuur welke na twee dagen nog steeds aanwezig is.
- 4. De groei van nieuwe bloedvaten (proliferatie):** Deze bloedvaten zijn verder nodig om herstel te continueren. Gedoseerde belasting is nu van belang om nieuw weefsel weer in de juiste richting en sterkte aan te kunnen leggen.

Verdieping: "littekenweefsel"

Soms kan het aangetaste weefsel niet hersteld worden tot de oorspronkelijke staat, doordat het weefsel geen of onvoldoende regeneratiecapaciteit heeft. In dat geval zal het beschadigde weefsel vervangen worden door bindweefsel wat te zien is als een litteken. Omdat littekenweefsel ander weefsel is dan het oorspronkelijke weefsel, zal dit minder sterk zijn. Een goede revalidatie, waarbij omliggende structuren goed worden versterkt, is hiervoor noodzakelijk.

ADVERTENTIE

NIEUW! Synofit Vloeibaar Capsules

Met Curcumine en Zwarte bes-blad voor een verzorgende invloed op spieren en gewrichten

Verder bevat dit vloeibare voedingssupplement: Vitamine C, Vitamine D3, Calcium en 100% pure Groenlipmossel

Synofit is eenvoudig te bestellen bij iedere apotheek en op www.synofit.nl

Zie voor verkooppunten bij u in de buurt: www.synofit.nl/dealers

Synofit
joint support

nieuw

Voor het behoud van gezond kraakbeen*

Heeft een verzorgende invloed op spieren en gewrichten*

Voor de normale werking van het immuunsysteem*



- Synofit bevat Curcumine en Zwarte bes-blad
- Synofit bevat Vitamine C

Synofit Nederland

@Synofit

Tips voor het hardlopen

AMSTERDAM, Sten Hofstad

Hardlopen lijkt op het eerste gezicht gemakkelijk. Helaas is niets minder waar. Hardlopen vereist een goede techniek, anders is deze sport zeer blessuregevoelig.

In de afbeelding vindt u de basisregels voor hardlopen. Hieronder volgt een toelichting.

Gehele lichaam

Zorg te allen tijde dat u een correcte, stabiele en rechte houding aanneemt. Bij oververmoeidheid treedt vaak een slechte loophouding op. Men gaat dan snel te gebogen lopen. Voorkom oververmoeidheid tijdens het hardlopen door u aan een duidelijk hardloopschema te houden. Bouw het hardlopen altijd langzaam op. Zeker als u herstellende bent van een blessure.

Hoofd en schouders

Steekt u uw kin te ver naar voren, dan resulteert dit in een toename aan draagkracht op de schouders en de nek. Probeer uw hoofd recht op uw romp te houden. Houd de schouders losjes, laat ze rustig met het hardlopen meebewegen.

Ellebogen

Een te grote voorwaartse of achterwaartse beweging van uw armen kost veel energie. Uw ellebogen mogen bij een beweging naar voren niet voorbij de middellijn van uw bovenlichaam gaan. Met de beweging van uw armen naar achteren dienen uw polsen de middellijn niet te passeren.

Heupen

Zorg ervoor dat u tijdens het lopen in de zogenaamde zweeffase (het moment dat uw beide benen geen contact maken met de ondergrond) uw achterste been op tijd bijtrekt. Doet u dit niet dan komt het gehele zwaartepunt verder naar voren te liggen en zal uw voorste been al het gewicht opvangen. Dit is logischerwijs erg belastend voor de knieën. Voornamelijk bij het maken van te grote passen ligt het gewicht te veel op het voorste been. Hardlopen met grotere passen levert niet per se meer snelheid op. De snelheid wordt gecreëerd door het snel bijtrekken van het achterste been en niet zozeer door de grootte van de pas. Voor een hogere snelheid is het daarom goed het aantal passen te verhogen in plaats van grotere passen te nemen.

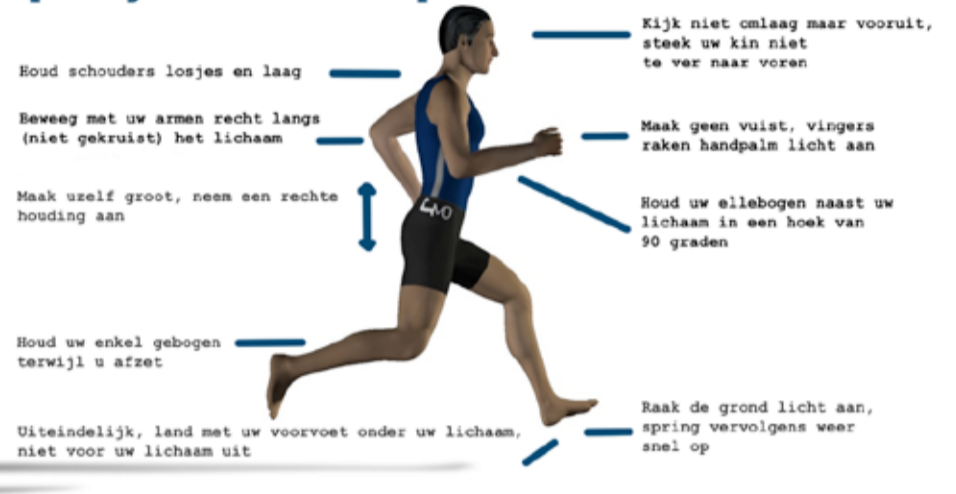
Voeten en enkels

Probeer zo kort als mogelijk contact te maken met de grond. Denk hierbij aan een te hete ondergrond, waarvan je snel wilt opveren. Professionele lopers hoor je ook niet stampen, maar lopen geruisloos. Dat kost natuurlijk een stuk minder energie. Het landen op de hak is het meest gebruikelijk. Vervolgens rol je de voet af naar de grote teen. Landen op de middenvoet of voorvoet is een lastigere techniek en vergt meer oefening.

Hardlopen belast het bewegingsapparaat behoorlijk. Met hardlopen moet u veel gewicht opvangen. Het is daarom om te beginnen belangrijk dat u goede hardloopschoenen heeft. Het is daarnaast verstandig om uw buik- en rugspieren te trainen. Vraag uw chiropractor hier nadere informatie over.

Succes!

Spelregels voor hardlopen



Voor meer oefeningen en informatie over houding: kijk op www.mijnoefening.nl

ADVERTENTIE

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

Nu met 10% korting* plus
30 dagen tevredenheidsgarantie

thumper.
stay active

Bekend van de chiropractor

* Kijk snel op onze site www.vodamed.nl/massage om alle apparaten te bekijken en direct te bestellen! U ontvangt 10% korting in de kassa t/m 31 mei 2014 met couponcode **NCAKQ2**.

VODAMED

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

Hoe flexibel gaan we om met verandering?



ARNHEM,
Marijke van Ramselaar

Veranderingen, we moeten er zeer geregeld aan geloven. Alles verandert continu, zowel in ons eigen leven als om ons heen. Wanneer het kabinet valt, volgen er nieuwe verkiezingen. Een nieuw kabinet kan andere beslissingen nemen en een andere visie hebben, dit kan bepaalde dingen in ons leven veranderen. Zelf ervaren we dat we iedere dag een beetje ouder worden, we komen in andere levensfasen terecht en ook dat geeft veel veranderingen. Of we het willen of niet, we zullen altijd met veranderingen te maken hebben, binnen het gezin, in het werk en in de omgeving.

Keuze voor verandering

Sommige veranderingen overkomen ons spontaan: we winnen de lotto, we krijgen een baby, we worden ontslagen of we worden ziek. Het kunnen verdrietige veranderingen zijn of positieve veranderingen. Veelal kiezen we zelf voor verandering, we willen een ander huis, we willen in Spanje gaan wonen of juist weer terug naar Nederland, we willen een andere baan, etc.

Veranderingen kosten tijd en energie. Nu de drempel van de verhuizing is genomen, ben je er nog niet. Het kan toch vreemd aanvoe-

len om al het vertrouwde achter te laten. Alles in dozen te doen, het huis wordt steeds leger, het laatste praatje met de buren en dan op naar het nieuwe adres. Geweldig om opnieuw te beginnen, maar toch even wennen aan die nieuwe buren. Waar is de supermarkt? Wanneer wordt het afval opgehaald? Waar kan ik de hond uitlaten?

Hoe reageren we op verandering?

Dit hangt natuurlijk helemaal af van het soort verandering: is het een prettige verandering of een vervelende verandering. Het hangt ook af van het feit of we het lang van te voren zien aankomen, zoals een verhuizing, of dat het juist heel plotseling op ons dak komt, bijvoorbeeld een inbraak in je huis. Hoe langer we de tijd hebben om te wennen aan het idee en hoe beter we ons kunnen voorbereiden op de toekomst, des te flexibeler we ons kunnen opstellen. Ook maakt het uit of we vrijwillig voor de verandering hebben gekozen. Een nieuwe baan is leuker als je er zelf op hebt gesolliciteerd dan wanneer de baas je dwingt een andere functie te accepteren.

Hoe flexibel zijn we?

Mensen zijn over het algemeen niet zo flexibel, we hechten aan vertrouwde zaken. Niet iedereen op de werkvloer is blij als er weer een nieuw computersysteem wordt geïntroduceerd. We kunnen niets vinden als de supermarkt heeft besloten om alles een

keertje een andere plek te geven. Maar de situatie zal niet veranderen als je je ertegen verzet, dus het is beter hier flexibel mee om te gaan. Gewoon even doorbijten en bedenken dat het in de toekomst misschien toch wel handiger is. Eigenlijk weten we ook wel dat we ons bij verandering beter flexibel kunnen opstellen. Maar dat is vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Waarom is het soms zo moeilijk, zelfs als we er zelf voor hebben gekozen, zoals die verhuizing? Veranderen betekent dat we ook iets verliezen. Je oude, vertrouwde buurt kende je op je duimpje, de mensen in de straat kenden jou en zeiden altijd 'goedendag'. Die vaste bakens ben je kwijt. Bij het nieuwe huis, omgeving of zelfs land zijn er vaak nog allerlei vraagtekens en onzekerheden. Dus ook al gaat het om een "goede" verandering waar veel positieve kanten aan zitten, kan het toch moeilijk zijn die oude verworvenheden los te laten.

Kunnen we leren flexibel te zijn en beter om te gaan met veranderingen?

Sommige mensen hebben meer moeite met verandering dan anderen. Terwijl de één fluitend door een reorganisatie op het werk heen fietst, vindt de ander het al vervelend als de koffiekopjes een andere plek in de kast hebben gekregen. Er zijn verschillende factoren die meespelen. Het is een kwestie van persoonlijkheid, het heeft te maken met je denkwijze, maar ook leeftijd speelt een

rol. Oudere mensen hebben meer moeite met verandering. Men kan minder gemakkelijk omschakelen als de plannen ineens veranderen. Mensen die onderzoekend en nieuwsgierig van geest zijn en een goede dosis zelfvertrouwen hebben, zullen beter met veranderingen om kunnen gaan.

Enkele tips om flexibel met veranderingen om te gaan:

- Het is belangrijk niet te lang stil te blijven staan bij het verlies van de oude situatie, maar te focussen op de nieuwe situatie en daar kansen in te zien.
- Ben je je ervan bewust hoe je "praat" tegen jezelf? Ben je alles aan het vergelijken?
- Probeer de voordelen van de verandering voor jezelf duidelijk te maken en plaats dat op de voorgrond.
- Richt je op de toekomst, niet op het verleden.
- Oefen je flexibiliteit met kleine veranderingetjes, laat bijvoorbeeld in de supermarkt het vertrouwde beleg liggen en neem een keer iets anders.
- Laat je, voor zover mogelijk, niet verrassen door veranderingen. Wanneer je weet dat je over een paar jaar met pensioen gaat, denk er dan eens over na wat je gaat doen met die extra tijd in de toekomst.

Één ding staat vast, er kan altijd weer wat veranderen!

ADVERTENTIE

Perfect Health Uw partner voor professionele suppletie



25%
Introductiekorting
bij aanschaf van producten
n.a.v. telefonisch advies.

Gezondheidsprofessionals

Bel ons voor een afspraak. Wij komen graag bij u langs om onze productrange en unieke faciliteiten met u te bespreken.

Consumenten

Bel ons gerust voor een persoonlijk suppletie advies en profiteer tevens van een aantrekkelijke introductiekorting van maar liefst 25%.

Meer informatie?

Bel 035-8200319 of ga naar www.perfecthealth.nl

SUPPORTING A HEALTHY LIFESTYLE

De specialist voor professionals

- Hoogwaardige en specifieke suppletie voor de professionele markt
- Uitstekende prijs/kwaliteit verhouding
- Vele beroepsoefenaren staan garant voor onze producten - niet voor niets zijn wij de nr. 1 voor de chiropractie
- Ruime ervaring en expertise in het succesvol toepassen van suppletie in een professionele omgeving
- Uitstekende ondersteuning voor onze gezondheidsprofessionals
- Uitstekende service voor uw cliëntèle
- Ontwikkeling en productie mogelijk op aanvraag

Het assortiment bestaat o.a. uit producten voor botten, spieren, gewrichten, stofwisseling, hersenen, spijsvertering, immuunsysteem en het cardiovasculaire systeem.

PERFECT
HEALTH®



Chiropractisch wetenschappelijk onderzoek in Nederland



Dr. Sidney Rubinstein, chiropractor, geregistreerd epidemioloog B
Annemarie de Zoete, chiropractor, onderzoeker aan de VU

Sidney Rubinstein is sinds 2004 als senior onderzoeker verbonden aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. In 2008 promoveerde hij bij het gerenommeerde EMGO-Instituut. In zijn promotieonderzoek bekeek hij de resultaten van honderden nekmanipulaties die door chiropractoren werden uitgevoerd. Deze resultaten zijn in gerenommeerde, internationale tijdschriften gepubliceerd en ook via internet beschikbaar. Sindsdien is hij o.a. begeleider van wetenschappelijk onderzoek, dat wordt uitgevoerd door promovendi, MSc en BSc studenten. Recentelijk is een belangrijke studie van Sidney gepubliceerd waarin de onderzoeksprioriteiten zijn vastgesteld. Deze zullen als leidraad dienen voor Europese chiropractoren die met onderzoek bezig zijn, alsook voor beleidsmakers. In deze rubriek vertelt Sidney over twee chiropractoren die momenteel met een promotieonderzoek aan de VU bezig zijn.

Het eerste onderzoek wordt uitgevoerd door onze Vlaamse collega Luc Ailliet. Sidney is zijn co-promotor en hij begeleidt hem hierbij. Het onderzoek richt zich op de relatie tussen de biopsychosociale factoren en herstel bij mensen met rug- en/of nekpijn. Onder de psychosociale factoren verstaan wij o.a. stress, angst en depressie en deze zijn door middel van gevalideerde vragenlijsten vast te stellen. Het belang van de psychosociale factoren in het herstelproces werd al meer dan 25 jaar geleden onderstreept door Prof. Gordon Waddell, een Schotse orthopedische chirurg. Het model dat destijds werd ontwikkeld resulteerde in een ware 'revolutie' in de behandeling van rugpijn. Voorheen werd gedacht dat rugpijn door een pathologie of ziekte werd veroorzaakt. Inmiddels weten we dat psychosociale factoren van (groot) belang zijn en het herstelproces (negatief) kunnen beïnvloeden. Psychosociale factoren zijn indicatoren voor een slechte prognose en kunnen tot langdurige klachten leiden. Daarom is het van belang om te weten hoe o.a. stress en emoties het herstelproces beïnvloeden. Als we dit weten, kunnen chiropractoren hun patiënten beter en meer gericht met deze problematiek helpen. Indien psychosociale factoren bij een patiënt een erg grote rol lijken te spelen, kan een verwijzing naar of samenwerking met een andere professional een goede overweging zijn.

In 2010 is het onderzoek, zowel in België als in Nederland, van start gegaan. Aan het onderzoek werkten 97 chiropractoren mee en er werden 918 patiënten met rug- of nekpijn gerekruteerd. De patiënten werden één jaar lang gevolgd en vulden gedurende het jaar vijf keer een vragenlijst in. Inmid-

dels zijn alle gegevens verzameld. Vanwege het feit dat deze gegevens nog niet volledig zijn geanalyseerd, kunnen wij u op dit moment nog niet informeren over de uitkomst van dit onderzoek. Wat wij u al wel kunnen

vertellen, is het volgende: Uit het onderzoek is gebleken dat 12% van onze patiënten erg veel last heeft van stress, depressie, angst of somatisatie. Dit laatste kan beschouwd worden als een lichamelijke uiting van stress en spanning. De eerste resultaten lijken erop te wijzen dat stress, depressie en angst het herstelproces niet sterk lijken te beïnvloeden, in tegenstelling tot somatisatie. Momenteel wordt door ons geanalyseerd hoe deze factoren met pijn en het lichamelijke functioneren zijn geassocieerd. Zodra er meer resultaten bekend zijn, zullen wij dit met onze chiropractische collega's delen, zodat deze nieuwe inzichten in de praktijk toegepast kunnen worden.

Het tweede promotieonderzoek wordt gedaan door Annemarie de Zoete, een Ne-

derlandse collega. Haar onderzoek richt zich op het beoordelen van MRI scans door chiropractoren. Tijdens de opleiding leren chiropractoren röntgenfoto's, MRI scans en ander beeldvormend materiaal te

beoordelen. Tot op heden is er in Nederland nog weinig onderzoek gedaan naar de effectiviteit van chiropractoren in het beoordelen van dit materiaal. In het onderzoek zijn 300 MRI scans, zowel met als zonder afwijkingen, door een aantal chiropractoren, chiropractische radiologen en medische radiologen beoordeeld. Chiropractische radiologen zijn chiropractoren met een aanvullende opleiding in het beoordelen van röntgenfoto's, MRI scans, etc.

De resultaten van de verschillende beroepsgroepen zijn vervolgens met elkaar vergeleken. In het kort: alle drie de beroepsgroepen scoren redelijk, waarbij de chiropractische radiologen en medische radiologen het net iets beter deden dan de chiropractoren die geen aanvullende oplei-

ding hebben gevolgd. Een belangrijke kanttekening van deze studie betreft het maken van een MRI bij patiënten met lage rugpijn. Het is namelijk al eerder aangetoond dat er geen overeenkomst bestaat tussen de klachten van een patiënt en de bevindingen op de MRI. Met andere woorden: wat op de MRI te zien is, biedt meestal geen goede verklaring voor de klachten van de patiënt. Daarbij verhoogt het maken van een MRI de kans op een medische ingreep, zoals een operatie, aanzienlijk, vergeleken met patiënten met dezelfde klachten bij wie geen MRI is gemaakt. Daarom is terughoudendheid bij het maken van MRI's geboden, aangezien het mogelijk tot overbodige operaties kan leiden.

In een tweede onderzoek van Annemarie is gekeken naar het gebruik van beeldvormende technieken in de chiropractische praktijk. Het doel van dit onderzoek was om inzicht te verkrijgen in het gebruik van röntgenonderzoek door chiropractoren, in hoeverre bestaande röntgenfoto's en MRI scans worden opgevraagd, hoe vaak een patiënt wordt terugverwezen voor beeldvormend onderzoek, e.d. Dit onderzoek bestond uit een enquête die naar alle bij de NCA en de BVC (Belgische Vereniging Chiropractie) aangesloten chiropractoren is gestuurd. Ook deze resultaten worden op dit moment geanalyseerd.

In de volgende uitgave van *Chiropraktisch* hopen wij u meer te kunnen vertellen over de resultaten en over ander lopend onderzoek aan de VU Amsterdam.



Cartoon



COLOFON

'Chiropraktisch' is een uitgave van:

De Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA)

Waagplein 4a, 8501 BE Joure

Tel. 0513-412041

Email. info@nca.nl

Web. www.nca.nl

Redactie

Tamar Bakker, MChiro; Maurice Blom, MChiro;
 Sten Hofstad, MChiro; Roel te Kolstee, BSc, MSc;
 Imke van Loon, MChiro

Ondersteuning Facilitair Bedrijf Chiropractie

Siebrand Greven

Tekstredactie en Advertenties

Ineke Slob - PROAS Arnhem

Vormgeving

Identim, Wageningen

Foto's: Shutterstock, tenzij anders vermeld.

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

Uw rug verdient ook 's nachts de beste oplossing

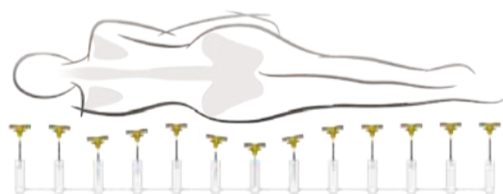
Wilt u minder rugpijn en meer energie na een nachtje slapen? Het Dorsoo-slaapsysteem zorgt voor een correcte ondersteuning in elke slaaphouding dankzij een unieke meebewegende lattenbodem. Hierdoor slaapt u meer ontspannen en dieper. Het resultaat: een fris en energiek begin van de dag.



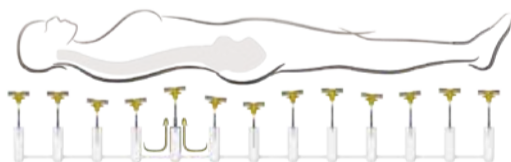
Vraag uw gratis brochure aan op dorsoo.nl

26 hydraulische pompjes

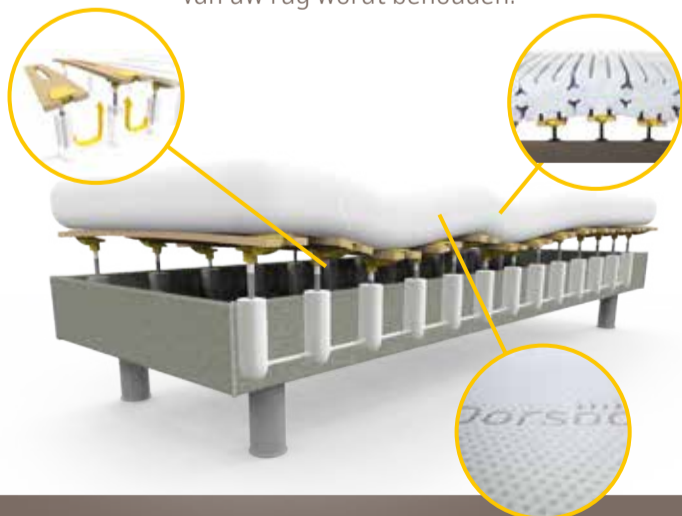
Elke hydraulische pomp beweegt tot 6 cm en geeft automatisch de juiste opwaartse ondersteuning. U slaapt anatomisch correct in elke houding, waardoor uw tussenwervelschijven 's nachts beter herstellen.



Zijlig: uw wervelkolom wordt recht gehouden.



Ruglig: de natuurlijke kromming van uw rug wordt behouden.



Waarom zou u kiezen voor een Dorsoo-slaapsysteem?

Omdat het wetenschappelijk bewezen is

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

Omdat Dorsoo-klanten het vertellen

- minder rug-, spier- en gewrichtspijn, minder pijn bij reuma of artrose
- minder been- en kuitkrampen
- minder snurken
- 98% tevredenheid*

*De overige 2% maakt gebruik van de 'Niet-tevreden-geld-terug-garantie'

Omdat uw lichaam het voelt

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

Aanbevolen door dokters, chiropractors en fysiotherapeuten.

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

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

info@dorsoo.nl
www.dorsoo.nl

Dorsoo Maastricht
Cabergerweg 10
6217 SC Maastricht
Tel. +31(0)43-3030050

Vanaf half april 2014
Dorsoo Rotterdam
Woonmall Alexandrium
Watermanweg 125
3067 GA Rotterdam

Dorsoo Slaapmobiel
Neem met ons contact op voor een afspraak:
Tel. +31(0)24-8455085

Dorsoo
Slapen zonder rugpijn