

(hard)lopen ZONDER PIJN?

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

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

BEWEZEN EFFECTIEVE PIJNVERMINDERING

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

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

Wist u dat?

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

Het Barefoot Science™ verschil

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

Waar kan ik Barefoot Science™ kopen?

Voor meer informatie over Barefoot Science™ of uw dichtstbijzijnde verkooppunt gaat u naar: www.barefoot-science.nl

U kunt ons natuurlijk ook mailen of bellen:
Barefoot Science Benelux Tel: +31(0)85 40 10 900
Fax: +31(0)85 40 10 901 E-mail: info@barefoot-science.nl

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



BAREFOOTSCIENCE™

stimuleert | versterkt | herstelt



5 tot 7
PROGRESSIEVE
Versterkende
Inzetstukken

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



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

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

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

barefoot-science.nl

BFS_Benelux Barefoot.Science.Benelux

NCA Next

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

Van de redactie

Geweldig nieuws! Voor u ligt de allereerste editie van de NCA Next, dé Chiropractie krant van Nederland.

Uiteraard zijn wij als redactie erg benieuwd naar de reacties van alle lezers van deze krant. We hopen ons doel te bereiken door u te enthousiasmeren en te verrassen met deze krant, en wij hopen dat u de krant instemmend knikkend, geïnteresseerd kijkend, vriendelijk glimlachend of aandachtig fronsend helemaal uit zult lezen.

Wat is dan het doel van deze krant? Een krant, vroeger ook wel courant genoemd, is een regelmatig verschijnende gedrukte uitgave, waarin nieuws wordt opgenomen. Dat is exact wat wij beogen met het uitgeven van een patiëntenkrant. Informeren.

In deze krant worden onder andere de ontwikkelingen rond chiropractisch wetenschappelijk onderzoek, informatie betreffende vergoedingen door zorgverzekeraars, politieke ontwikkelingen en vele andere nieuwswaardige zaken rond chiropractie aan het licht gebracht.

De krant is dus vooral informatief bedoeld. Wij weten dat een groot deel van de bevolking niet of nauwelijks weet wat een chiropractor nou eigenlijk doet. Middels deze krant willen wij u informeren over chiropractie in het algemeen, maar ook over specifieke onderwerpen, gerelateerd aan chiropractie. Zo kunt u een artikel lezen over hernia en zult u bijvoorbeeld veel informatie vinden over slapen en slaappgewoonten.

Wij wensen u veel plezier bij het lezen van deze allereerste editie van de krant. Wilt u reageren? Graag via info@nca.nl.

Met vriendelijke groet,

De redactie.

Wist u dat chiropractische behandeling ook zeer effectief kan zijn bij een hernia?

Lees verder op pagina 3...

Wat is nu eigenlijk de beste slaaphouding?

Lees verder op pagina 8...

Wat zegt de wetenschap over chiropractie?

Lees verder op pagina 11...

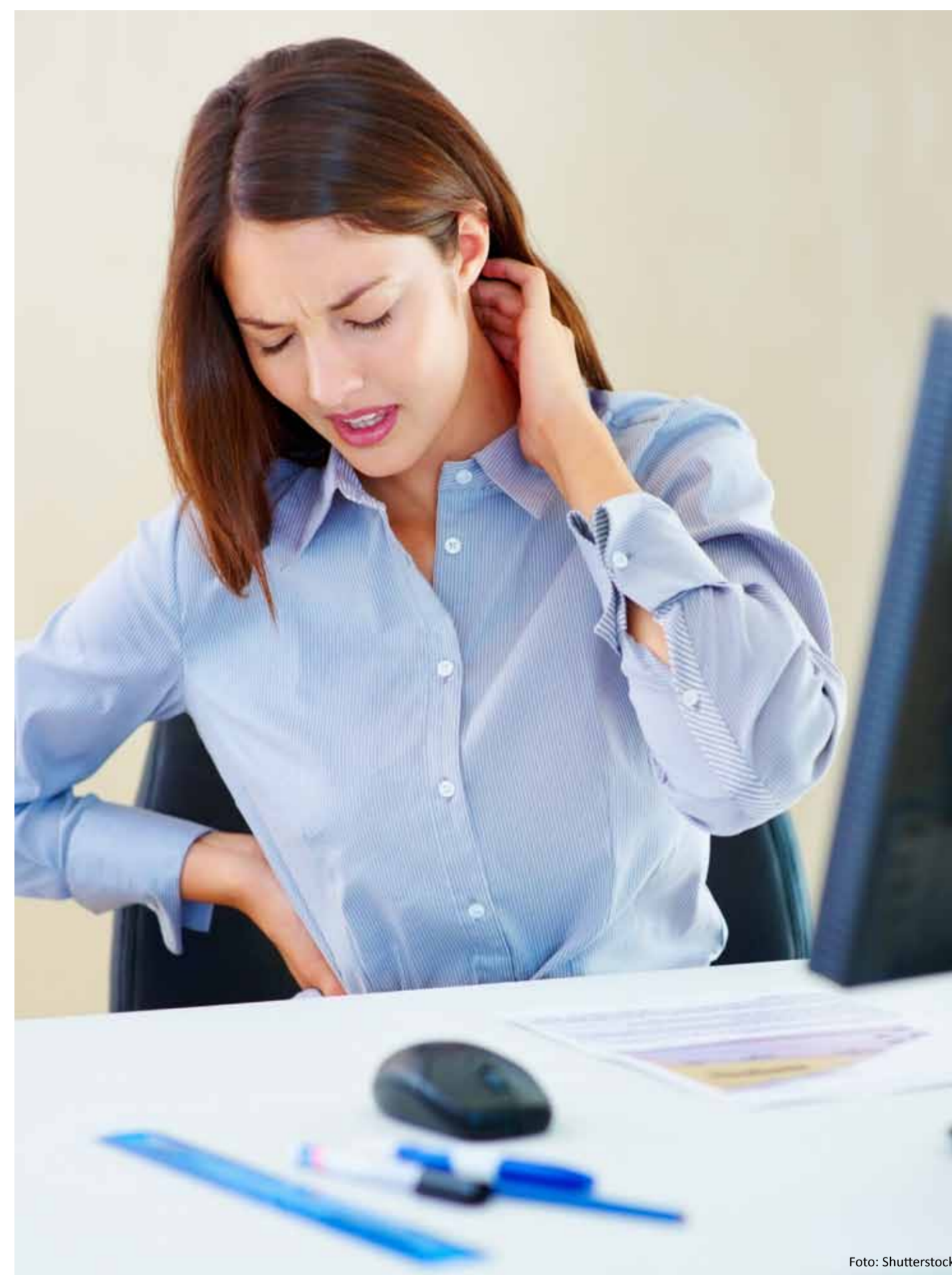


Foto: Shutterstock

COLOFON

'NCA next' 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
Vivian Kil, MChiro
Roel te Kolstee, BSc, MSc

Ondersteuning

Facilitair Bedrijf Chiropractie
Siebrand Greven
Antsje S. Boersma

Vormgeving

Identim, Wageningen

Even voorstellen

Als voorzitter van de Nederlandse Chiropractoren Associatie is het mij een eer en genoegen om u via onze eerste 'NCA Next' te mogen toespreken en iets over de NCA te mogen vertellen.

Al vanaf het begin van chiropractie in Nederland heeft er een speciale band bestaan tussen de NCA en haar patiënten. Dit niet in de laatste plaats omdat de NCA haar bestaan te danken heeft aan de Nederlandse Vereniging Pro Chiropractie. Deze patiëntenvereniging werd in 1965 opgericht met als belangrijkste doelstelling chiropractie naar Nederland te halen. Dit doel werd in 1968 bereikt, toen de eerste chiropractor zich in Nederland vestigde. In 1975 werd de beroepsvereniging NCA opgericht. Eén van de belangrijkste wapenfeiten van de samenwerking van de NCA en de NVPC was het overgaan tot het vergoeden van chiropractie door de ziektekostenverzekeraars begin jaren '80. In de loop der jaren heeft

de NCA een sterke groei doorgemaakt hetgeen resulteerde in het huidige ledental van circa 250 leden.

De NCA heeft zich vanaf het begin van haar oprichting ten doel gesteld om het hoogste niveau van chiropractische zorg in Nederland te realiseren. Voor zowel de patiënt als de zorgverzekeraar is het van belang dat de chiropractische behandeling wordt uitgevoerd door een chiropractor die geregistreerd staat bij de Stichting Chiropractie Nederland (SCN). Ieder lid van de NCA dient te voldoen aan de registratie-eisen van de SCN. Dit houdt onder meer in dat men een (naar strenge internationale maatstaven) geaccrediteerde, universitaire opleiding tot chiropractor moet hebben gevolgd. Daarnaast moet men voldoen aan strenge bij- en nascholings-eisen, praktijkrichtings-eisen en kunnen patiënten van geregistreerde chiropractoren een beroep doen op de tucht- en klachtencommissies.

De NCA heeft zich de afgelopen decennia ingespannen om een eigen plek binnen de gezondheidszorg te bewerkstelligen. Door middel van een continue lobby bij zowel de politiek als de zorgverzekeraars tracht de NCA steeds meer voet aan de grond te krijgen. Met name vanwege de snelle resultaten en de preventieve werking van de chiropractische behandeling is de NCA er van overtuigd dat er een belangrijke rol voor chiropractie is weggelegd binnen de Nederlandse gezondheidszorg.

Helaas is het nog al te vaak zo dat de chiropractor een laatste strohalm is voor patiënten en zij pas een chiropractor consulteren wanneer de klachten al chronisch zijn geworden. Dit is mede omdat chiropractie door medici en para-medici nog lang niet altijd als een vanzelfsprekende verwijsoptie wordt beschouwd. Een belangrijke doelstelling van de NCA is om het bezoek aan een chiropractor laagdrempelig en vanzelfspre-

kend te maken, zodat de patiënt direct van de beste behandeloptie gebruik kan maken en chroniciteit in veel gevallen voorkomen kan worden.

De NCA Next die u nu in uw handen houdt is naast de NCA-website en de NCA folder-reeks een nieuw medium om u als cliënt/patiënt te informeren over zaken en ontwikkelingen aangaande chiropractie binnen en buiten Nederland.

Ik wens u veel leesplezier in onze eerste NCA patiëntenkrant.

Mocht u vragen of opmerkingen hebben, neemt u dan gerust contact op met uw eigen chiropractor of met de NCA.

Jan Geert Wagenaar,

Voorzitter Nederlandse Chiropractoren Associatie

Chiropractie

TIEL, Roel te Kolstee

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

Chiropractie is een vorm van gezondheidszorg die zich bezig houdt met analyse, diagnose en behandeling van aandoeningen van het bewegingsappa-

raat. 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 eerst instantie wordt vastge-

steld of de klachten binnen het terrein van de chiropractor vallen of dat deze door een arts beoordeeld dient te worden. Vervolgens wordt met een uitgebreid lichamenlijke 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, dan kunnen deze vaak via de huisarts worden aangevraagd. Op basis van al deze informatie wordt een specifiek behandelplan opgesteld.

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

sche 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 beroeps-groep in Nederland hebben zich de afgelopen jaren dynamisch en in snel tempo ontwikkeld. Het aantal chiropractoren is toegenomen van rond de 20 in 1980 tot circa 250 nu in 2012. In tegenstelling tot veel andere landen is chiropractie in Nederland geen beschermd beroep. Het is daarom belangrijk om te controleren of een chiropractor aangesloten is bij de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) en de Stichting Chiropractie Nederland (SCN). Deze organisaties staan garant voor de opleiding en kwaliteit van de aangesloten chiropractoren.

Verzekeringen

Chiropractie wordt door vrijwel alle verzekeraars voor een groot deel vergoed. Hier-voor 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.chiropractievergoedingen.nl

Hernia

UTRECHT, Maurice Blom

Al jaren bekend met rugklachten en op een dag vertilt u zich. Forse pijn in de rug en al snel ervaart u schietende pijn in het been die verergert met hoesten en niezen. Mogelijk heeft u een hernia, maar dat hoeft niet altijd. In het onderstaande artikel komt u meer te weten over wat een hernia is en wat chiropractie daarvoor kan betekenen.

Wat is een hernia?

Een hernia, voluit: "hernia nucleus pulposus", is een uitstulping van een tussenwervelschijf. Tussen twee wervels ligt een schokabsorberende tussenwervelschijf, deze zorgt voor elasticiteit en een vergroting van de bewegingsvrijheid. De anatomie van een tussenwervelschijf is te vergelijken met een ui. Er zitten lagen aan de buitenkant en in het centrum zit een materiaal dat men kan vergelijken met gel. De uitstulping van de tussenwervelschijf ontstaat, doordat het zachte binnenste deel kracht uitoefent op de buitenste lagen. Dit ontstaat door overbelasting. Oorzaken hiervoor zijn herhaaldelijk (verkeerd) tillen, veel en langdurig zitten en niet of te weinig sporten.

Hoe vaak komt het voor?

Nek en rugklachten zijn in de huidige westerse maatschappij een veelvoorkomend probleem. Zo zien huisartsen heel veel mensen met nek- of rugklachten, ca 1,6 miljoen per jaar. Op basis van demografische ontwikkelingen is de verwachting dat het aantal personen met nek- en rugklachten tussen nu en 2025 met 6,7% zal toenemen. Elk jaar is er een toename van ongeveer 11.500 vrouwen en 18.500 mannen, waarbij een hernia wordt geconstateerd. Een groot probleem voor de maatschappij.

Anatomie van de wervelkolom

De rug, ook wel wervelkolom of rug-gengraat genoemd, bestaat uit 24 wervels, het heiligbeen, het stuitje en de twee bekkenhelften. Om er voor te zorgen dat we ons soepel kunnen bewegen en ons niet voortbewegen als een robot, zitten er tussen de wervels "kussentjes" die zorgen voor een goede schokabsorptie. Deze "kussentjes" noemen we ook wel tussenwervelschijven. In totaal hebben we er 23.

Symptomen

Een hernia veroorzaakt vaak rugpijn en gaat altijd gepaard met uitstraling in één of beide benen. Pijn, tintelingen of schietende pijn zijn veel voorkomende symptomen. Als de klachten verergeren kan het zijn dat er krachtsverlies ontstaat in het been of dat er een doof gevoel ontstaat in een bepaald deel van het been.

In een tussenwervelschijf zitten niet veel

gevoelszenuwen, waardoor het kan zijn dat de hernia zelf geen pijn doet. Er is dus soms geen rugpijn maar wel pijn in het been. De pijn wordt veroorzaakt door twee dingen. Als eerste is het mogelijk dat de uitstulping tegen de zenuw drukt, waardoor klachten ontstaan. De tweede oorzaak ontstaat in het geval van geen echte zenuwbeknelling (niet zichtbaar op een MRI scan) in de rug, maar door irritatie van de zenuw. Doordat de tussenwervelschijf overbelast kan raken kunnen er irritaties ontstaan op de



Foto: 123rf

Wist u dat er lang niet altijd sprake is van een hernia als er uitstraling in een been wordt gevoeld.

Er zijn namelijk veel andere oorzaken die deze pijn kunnen veroorzaken. Vraag uw chiropractor om dit te onderzoeken.

nia's in de lage rug geven vooral uitstraling naar de benen, zoals tintelingen en gevoelloosheid. Een hernia in de nek uit zich vaak door pijn in de nek, pijn richting het schouderblad en pijn en/of tintelingen in een specifiek deel van de arm.

Normaal gesproken ontstaat de uitstulping van de tussenwervelschijf met name aan de zijkant van de tussenwervelschijf. Het kan gebeuren dat de uitstulping recht naar achteren drukt waardoor een "cauda equina syndroom" ontstaat. Dit is een medisch spoedgeval, aangezien dit uitval van een groot aantal functies kan veroorzaken, zoals het gebruik van en het gevoel in de benen en de controle over blaas en darmen. De chiropractor is uitermate goed in staat om dit te herkennen en om door te verwijzen naar de specialist.

Oorzaken

Een hernia is een veel voorkomende aandoening van de lage rug, die slechts in circa 50% van de gevallen gepaard gaat met klachten. Naarmate men ouder wordt zal de tussenwervelschijf steeds minder elastisch zijn ofwel veel mensen krijgen geleidelijk zwakke plekken in de tussenwervelschijven. De gemiddelde leeftijd van het krijgen van een hernia ligt tussen de 20 en 45 jaar en het komt iets vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.

De scheurtjes ontstaan doorgaans geleidelijk, als gevolg van verkeerde lichaams-houding en -beweging. Weinig afwisseling in de houding (zoals bij veel soorten van zittend of staand werk) vergroot de kans op het ontwikkelen van een hernia. Hetzelfde geldt voor werk waarbij steeds dezelfde bewegingen worden gemaakt, zoals tillen, veelvuldig bukken en draaien. In enkele gevallen ontstaat een hernia plotseling door een ongeluk.

Wist u dat 95% van de patiënten met een hernia vanzelf beter wordt tussen de 1 en 12 maanden.

Chiropractische behandeling kan deze tijd duidelijk verminderen.

Behandeling

De chiropractor zal allereerst vragen stellen over uw rugpijn en over uw algehele gezondheidstoestand. De pijn kan namelijk samenhangen met andere gezondheidsklachten. Daarna volgt een grondig lichamenlijke onderzoek. In het onderzoek wordt getracht te achterhalen om welke zenuw het gaat door middel van orthopedische- en neurologische testen, zoals reflexen, kracht en gevoelstesten. Samen met gegevens uit het vraaggesprek kan vaak worden bepaald om welke zenuw het gaat.

Soms geeft de chiropractor het advies om verder diagnostisch onderzoek te ondergaan. Dit zal dan gaan in samenspraak met de huisarts. Om goed te kunnen bepalen waar het probleem zit, wordt een MRI-scan gemaakt. Hierop is goed te zien of er een hernia is. Een hernia is op een normale röntgenfoto niet te zien, aangezien op een röntgen foto alleen maar bot te zien is.

Wist u dat een hernia niet op een röntgenfoto te zien is?

Hernia is een beladen term en een grote angst voor mensen die af en toe rugpijn hebben. Het is belangrijk om te weten dat een hernia zelfs zonder behandeling in veel gevallen vanzelf overgaat. Onderzoek wijst uit dat 95% van de patiënten met klachten van een hernia binnen 1 tot 12 maanden vanzelf beter zijn. Aangezien deze periode erg lang is, richt de chiropractische behandeling zich op het verkorten van deze tijd, zodat patiënten eerder weer kunnen deelnemen aan de maatschappij. De meeste herniaklachten kunnen goed door een chiropractor behandeld worden zonder dat er een operatie nodig is.

De chiropractor kan gebruik maken van verschillende behandeltechnieken, afhankelijk van de ernst van de klacht. De chiropractor gebruikt diverse druktechnieken om de beweeglijkheid van de wervelkolom zoveel mogelijk te herstellen. Het doel hiervan is om de druk van de uitstulping op de zenuw te verlagen. Dit kan met bepaalde rek- ofwel tractietechnieken, chiropractische correcties of bewegingstechnieken voor de wervelkolom. De behandeling zelf is meestal niet pijnlijk.

Bij een ernstige hernia zal de chiropractor u verwijzen naar uw huisarts, voor verder onderzoek door een neuroloog. Als klachten heftig zijn en niet minder worden, kan een operatie uitkomst bieden. Echter, na de operatie is normaal gesproken de pijn op de plaats van de hernia verdwenen, maar

Lees verder op pagina 4 >>





Foto: NCA

kunnen andere plaatsen in rug of bekken nog pijnlijk zijn. Daar kan chiropractische behandeling verlichting brengen.

Wat kunt u zelf doen om een hernia te voorkomen?

Aangezien het ontstaan van een hernia vaak het gevolg is van overbelasting, zoals lang zitten, herhaaldelijk tillen of zwaar lichamelijk werk, moet u er zorg voor dragen dat u houdingen en bewegingen zoveel mogelijk afwisselt. Hierdoor wordt de rug minder snel overbelast, doordat de spieren, de tussenwervelschijf en de gewrichtskapsels

hun elasticiteit beter behouden. Elastisch weefsel is beter in staat om krachten op te vangen dan bijvoorbeeld een stugge spier. Om dit te bewerkstelligen is sporten belangrijk. Op deze manier wordt de doorbloeding verbeterd, de rug wordt anders belast en de elasticiteit wordt beter behouden.

Daarnaast is het belangrijk om de stabiliteit van de rug te trainen. Voordat u hiermee begint, bespreek dit dan altijd eerst met uw chiropractor.

CORE STABILITY

Training van buik- en rugspieren is erg belangrijk voor een stabiele wervelkolom. Maar stabilisatie behoort een automatisch reactie (reflex) te zijn en heeft niets met kracht te maken. Daarom zijn traditionele buik- en rugoefeningen (bijvoorbeeld sit-ups) ongeschikt. Sterker nog: ondanks dat deze oefeningen nog vaak geadviseerd worden zijn ze feitelijk extreem schadelijk voor de rug, omdat ze erg veel druk op de tussenwervelschijven creëren en zodoende op termijn zelfs tot een hernia kunnen leiden. (S. McGill 2007 in "Low back disorders"). Bovendien is niet elke oefening voor elke rug geschikt. Trainen onder deskundige begeleiding verdient in veel gevallen de voorkeur, maar overleg in elk geval altijd met uw chiropractor welke oefeningen voor u relevant zijn.

Patiënt ervaring

De heer W. van der H, Amersfoort

"Tot mijn 28e jaar was ik zeer intensief bezig met het bedrijven van topsport als schaatser. De laatste twee jaar van mijn 'carrière' had ik alles opzij gezet (ik was semi-professioneel met mijn sport bezig) om nog een stap vooruit richting de nationale top te kunnen maken. De prestaties waren goed tot ik in januari 2009 een belemmering kreeg in mijn bewegingsvrijheid. Dit groeide uit naar een ondraaglijke pijn in mijn onderrug, linkerheup en linkerbeen. Door deze blessure was het voor mij niet mogelijk om op het gewenste niveau te presteren. Daar topsport een zeer belangrijk onderdeel was van mijn leven, grijp je alle mogelijkheden aan om terug op je gewenste niveau te komen. Diverse fysiotherapeuten, osteopaten etc. heb ik bezocht, elke keer weer een nieuwe diagnose, maar nooit een (blijvende) oplossing. Diverse malen had ik getracht, nadat de pijn weg was, om terug te komen op mijn oude niveau, maar telkens weer was de pijn teruggekomen. Dit heeft mij in december 2010 doen besluiten om definitief te stoppen. In oktober 2011 kwam ik in contact met een chiropractor. Hij constateerde een blokkade in mijn SI-gewricht en heeft deze gedurende 5 maanden intensief behandeld. Deze behandeling had tot gevolg dat ik het gevoel terug kreeg, dat ik weer met twee benen een gelijke afzet kon realiseren en geen pijn hoefde te ervaren. Hierdoor kwam het plezier in het sporten weer terug en ben ik mij nu aan het voorbereiden om mijn rentree te maken in de wedstrijd sport. Ik kan dan ook zeggen dat chiropractie mij enorm geholpen heeft. En ik heb sinds mijn ervaringen al diverse collega(top)sporters naar de chiropractor doorverwezen."

Uit deze ervaring blijkt dat een klacht die lijkt op een hernia, niet altijd een hernia hoeft te zijn. De chiropractor is uitermate goed in staat om goed te onderzoeken waar het probleem ligt en dit gericht aan te pakken.

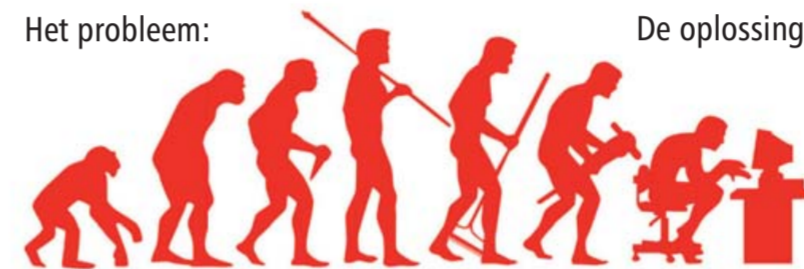


Lage rugpijn?

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

De oplossing!

Het probleem:



De oplossing: **SPINALIS**



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

De zitting volgt elke beweging!
De rug blijft recht!



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



Spinalis-stoelen, gebaseerd op de orthopedische zitbal.

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

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



Rugpijn



Gezond zitten en oefenen



Spinalis: gezond en comfortabel zitten

Verschillende modellen, voor elk wat wils.



Studenten, nagelstylistes, manicures, pedicures, masseurs.

Kinesisten, tandartsen.

Allerlei bureelwerk, mensen met een zwakke rug, studenten.

LIVWELL bvba

Showroom op afspraak:
Brabantstraat 43, B-2870 Puurs
T: 03/866.25.75



Wil je zelf het meest aangewezen model kiezen? Surf even naar www.livwell.nl en klik op "doe de rugtest".

De studie Chiropractie

BOURNEMOUTH, Dirk-Jan Sikking

Alle chiropractoren die in Nederland werken hebben hun opleiding in het buitenland genoten, aangezien dit in Nederland nog niet kan. In Europa kan dit in een aantal landen, waaronder het Verenigd Koninkrijk, Noorwegen, Denemarken, Zwitserland en Spanje. In de rest van de wereld zijn nog vele andere universiteiten en colleges waar deze opleiding gegeven wordt.

De opleidingen in het Verenigd Koninkrijk bevinden zich op twee plaatsen in het land. Zo is er het Anglo-European College of Chiropractic (AECC) gelegen aan de zuidkust in Engeland en geassocieerd met Bournemouth University. Het AECC is de oudste opleiding in Europa waar chiropractie kan worden gestudeerd, mede hierdoor gaan veel Nederlandse studenten hier naar toe. De andere opleiding in het Verenigd Koninkrijk is in Wales, aan het Welsh Institute of Chiropractic (WIOC). Hiernaast een kort overzicht van de twee verschillende opleidingsplekken.

Nieuwe röntgentechnologie

AMSTERDAM, Mariska van der Laan

Sinds 2006 wordt er aan het AECC onderzoek gedaan naar een nieuwe techniek genaamd OSMIA (Objective Spinal Motion Imaging Assessment). Deze techniek biedt de mogelijkheid om de beweging tussen wervels in kaart te brengen terwijl een persoon actief dan wel passief beweegt (vb. voorover buigen). Tot op heden was het uitsluitend mogelijk om dit te bestuderen bij kadavers, maar met behulp van een nieuw dynamisch röntgenapparaat en het toedienen van contrastvloeistof kan in een grafiek weergegeven worden hoe de wervels ten opzichte van elkaar bewegen.

Onderzoeksteam OSMIA



Multi Cervical Unit



Momenteel wordt dit nieuwe apparaat nog voornamelijk voor onderzoeksdoel-einden gebruikt, maar uiteindelijk is het de bedoeling dat ook regulier gebruik mogelijk wordt gemaakt. Het doel is om met behulp van deze nieuwe techniek de mechanische oorzaak van chronische lage rug klachten te traceren. Met dit apparaat kan precies nagegaan worden op welk moment van de beweging en tussen welke wervels de oorzaak van de klacht ligt. Hierdoor kan de behandelaar nog specifiekere zijn/haar behandelplan afstemmen op de patiënt. Als extra bijkomstigheid kan er ook gekeken worden

naar het effect van een chiropractische behandeling op de integriteit tussen twee wervels. Wanneer een patiënt voor en na de behandeling een OSMIA ondergaat zou er een verschil in de grafiekslijn waarneembaar moeten zijn. Met behulp van deze techniek kan er objectief vastgesteld worden of de chiropractische behandeling aanslaat.

Zonder pijn voor de lange termijn

Chiropractie kan bij een verscheidenheid aan klachten uitkomst bieden, maar om een langdurig effect te bewerkstelligen kan het raadzaam zijn om onder begeleiding een intensief oefenprogramma te volgen. Bij diverse chiropractie-opleidingen wordt oefentherapie, of te wel revalidatie, dan ook in het curriculum opgenomen. Het AECC beschikt over de grootste universiteitskliniek van Europa. Deze kliniek beschikt tevens over een innovatief revalidatiecentrum. Naast de gebruikelijke loopband, ergometer, matjes en gewichtjes staan er apparaten die de voortgang tijdens het revalidatieproces monitoren. Een van deze apparaten is bedoeld voor patiënten met chronische nek-, hoofdpijn- of whiplash klachten, de zogenaamde MCU (Multi Cervical Unit). Met behulp van de MCU kunnen zowel de vrijheid in bewegen van de nek als de kracht van de nekspieren specifiek geanalyseerd en getraind worden.

Het is zowel voor de patiënt als de behandelaar effectief om haalbare doelen te stellen en deze ook te kunnen meten. Met behulp van de MCU is dit mogelijk. Naast de MCU zijn er meerdere apparaten aanwezig, onder andere apparaten die met behulp van biofeedback de lage rugspieren specifiek kunnen trainen. Biofeedback houdt in dat met behulp van visuele terugkoppeling de patiënt en behandelaar kunnen zien of de patiënt bij een oefening de juiste hoeveelheid kracht gebruikt. Al deze ontwikkelingen van nieuwe apparaten komen ten goede aan een geïndividualiseerd trainingsprogramma voor de patiënt om de klachten voor de lange termijn onder controle te houden.

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

Curriculum opleiding chiropractie op het AECC en Glamorgan

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.



ANGLO-EUROPEAN
COLLEGE OF CHIROPRACTIC

Become a chiropractor at the AECC

BSc-MSc in Chiropractic

- This year 96.2% of AECC graduates were employed as a chiropractor within six months of graduating
- The AECC is one of the world's leading providers of chiropractic education in a dynamic, state-of-the-art, hands-on, multidisciplinary environment
- Our faculty are among the most respected globally, based on their research and clinical expertise, offering our students a wealth of practical experience and support
- The AECC benefits from a fantastic location in Bournemouth, just meters away from our award winning beach!



Find out more
www.aecc.ac.uk
admissions@aecc.ac.uk
+44 (0) 1202 436200

CustoMatraz

Kenmerken en voordelen:

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

Losse elementen met verschillende hardheden

Verstevigende zijranden bevorderlijk voor het in- en uitstappen

24 cm hoog

Slaapinformatiedagen

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

Een matras op maat

Het CustoMatraz is opgebouwd uit segmenten die in hardheid van elkaar verschillen. Hierdoor ontstaat voor het gehele lichaam de ideale ondersteuning in iedere positie. Dit is een essentiële voorwaarde voor een goede nachtrust. Door een simpele wijziging van de segmenten kan het matras, wanneer dit nodig mocht zijn, eenvoudig worden aangepast.

Digitale meting

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

www.CustoMatraz.nl | info@customatraz.nl

CustoMatraz
De Dieze 30, 5684 PT Best
0499-379097

'Slapen doe je zo!'

Let op je slaaphouding en voorkom klachten.

AMSTERDAM, Sten Hofstad

Gaap, gaap, gaap... Je slaapt bijna één derde van je leven! Niet alleen is het behoorlijk vermoeiend als je hierbij stil staat, slapen kan ook een enorme belasting voor je rug en nek zijn. Een goede houding is essentieel om de druk op de gewrichten correct te verdelen. Hieronder leggen we uit waar u op moet letten bij slapen en welke houding het beste bij u past.

Voor de juiste slaaphouding is het van groot belang dat de wervelkolom zijn natuurlijke kromming behoudt. Om goed te begrijpen waarom u in een bepaalde houding moet liggen, moeten we eerst weten hoe onze wervelkolom is opgebouwd. De wervelkolom bestaat uit 24 wervels, een heiligbeen en een staartbeen.

De wervelkolom heeft een typische s-curve, die in de eerste jaren van ons leven vorm aanneemt. Zo heeft de nek en de lage rug een geholde curve en de middenrug daarentegen heeft een gebolde curve.

De wervelkolom heeft het overdag maar zwaar. Cedurende de dag moeten we zoveel mogelijk de wervelkolom in zijn natuurlijke kromming houden, anders komt er teveel druk op, waardoor klachten kunnen ontstaan. Van het correct tillen van een bloempot tot aan het recht zitten achter het bureau, het is allemaal belangrijk om onze rug en nek te sparen. Voor de nacht geldt precies hetzelfde, ook dan kan er teveel druk op de gewrichten komen als er niet een juiste positie wordt aangenomen. Aan de hand van de volgende afbeeldingen wordt rugligging, buikligging en zijligging uitgelegd.

Buikligging

Het liggen op de buik is slecht voor de rug en nek. De wervelkolom wordt door deze draaiing van het hoofd zwaar belast (zie afbeelding 2).



Afbeelding 2: buikligging

Dit is niet alleen een grote last voor de nek, maar ook de lage rug vertoont een te grote holling. Zelfs indien buikslapers zonder hoofdkussens slapen, kan de rotatie van de wervelkolom leiden tot nek- en hoofdpijnklachten of kan deze in stand houden. Het afleren van een verkeerde slaappositie kan moeilijk zijn, maar er zijn trucjes voor. Vraag uw chiropractor hier verder naar.

Rugligging

Bij het liggen op de rug wordt het gewicht goed verdeeld over een zo groot mogelijke oppervlakte, daarom wordt slapen op de rug veelal gezien als de meest geschikte slaaphouding. Bij het slapen op de rug moet het lichaam wel zo gedragen worden

dat de natuurlijke S-vormige kromming behouden blijft. Echter, door de geholde curve van de lage rug kan het zijn dat deze onvoldoende ondersteund wordt, met name op een hard matras. Om klachten te voorkomen en deze kromming te behouden kan een kussen of een handdoek onder de lage rug gelegd worden. Een andere methode om uw rug te ontlasten is met licht gebogen knieën te slapen of een kussen in de knieholte te leggen, zoals u kunt zien op afbeelding 3.



Afbeelding 3: rugligging

Voor rugligging heeft u een kussen onder de nek en het hoofd nodig. Veel rugslapers slapen zonder kussen, echter een kussen is aan te raden. De benodigde dikte van het kussen is afhankelijk van de kromming van de rug. De geholde curve moet opgevuld worden met een kussen, anders kan dit een knik in de wervelkolom teweeg brengen (zie afbeelding 4a,b,c). Veelal is een dun kussen genoeg bij rugligging, bij slapen op de zij is juist weer een iets dikker kussen nodig.



Afbeelding 4a: te hoog kussen



Afbeelding 4b: te laag kussen



Afbeelding 4c: correcte hoogte kussen

De hardheid van een kussen is ook van belang. Een te hard kussen kan te veel drukkracht geven op het achterhoofd, terwijl een vervormbaar kussen zowel het achterhoofd als ook de nek steun kan bieden.

Zijligging

De zijligging is een zeer geschikte slaaphouding, mits er wordt gelet op het kussen en de matras. Bij de zijligging kan de nek door de schouderbreedte zijwaarts afbuigen. Daarom gebruiken we een kussen voor ondersteuning van de nek en het hoofd om zodoende de wervelkolom in een neutrale positie te houden. Het is daarom

essentieel dat een kussen niet te laag is of te hoog is, anders kan er ook een te hoge druk ontstaan op de wervelkolom. Gebruik één goed kussen met een correcte hoogte (zie afbeelding 5a,b,c). Gebruik niet twee kussens en vermijd het dubbelvouwen van een te dun kussen.



Afbeelding 5a: te laag kussen



Afbeelding 5b: te hoog kussen



Afbeelding 5c: correcte hoogte van het kussen

Er zijn zo ook verschillende 'orthopedische' kussens, die een vrij vaste gevulde vorm hebben. Deze vorm is gemaakt om de holte die ontstaat bij zijligging goed op te vullen. Nadeel is wel dat door de vaste vorm van een dergelijk kussen, het niet voor elke nek geschikt is. De hardheid van het kussen is ook van belang zoals is besproken bij de rugligging. In ieder geval moet u goed erop letten, dat het kussen de nek draagt met als gevolg dat de wervelkolom in een rechte lijn ligt.

De matraskeuze is van groot belang. De ideale matras bestaat niet. Elke matras heeft voor- en nadelen en het is bijzonder persoonlijk welke matras de voorkeur heeft. Een matras gaat, afhankelijk van de kwaliteit, ongeveer tien jaar mee. Het lichaamsgewicht is over de lengte verschillend, ofwel bij een zijligging wordt er een andere kracht uitgeoefend op de heupen vergeleken met de borst of nek. Bij een te zacht matras kan er te veel druk komen op de wervelkolom en kan deze doorhangen, als een soort hangmat, (zie afbeelding 6a) wat kan leiden tot rug- en nekklachten. Een te hard matras kan ten eerste weinig comfort bieden en daarnaast resulteren in te veel druk op de rug en nek, zoals in afbeelding 6b is aangegeven. Het nadeel van de zijligging is dat de lichaamscontouren een grotere rol spelen. De druk is groter op plaatsen waar het lichaam breder is. Waar het lichaam smaller is, is extra steun door de matras nodig. Een goed matras kan bij bepaalde zones in de matras meer of minder steun bieden om zodoende de wervelkolom in een rechte lijn te houden (zie afbeelding 6c).



Afbeelding 6a: te zacht matras; hangmat-effect.



Afbeelding 6b: te hard matras; geen inzakking mogelijk.



Afbeelding 6c: correct matras; rug en nek worden goed ondersteund.

Zijligging op een goed matras en het hoofdkussen met de armen in de slaaprichting en de benen opgetrokken naar de borst, met een kussentje tussen de knieën geeft de rug en nek minimale belasting (zie afbeelding 7).



Afbeelding 7

SLAAP

AMERSFOORT, Stefke Kats

Slaap is een periode van inactiviteit waarbij lichaam en geest tot rust komen. Slaap is noodzakelijk voor de mens om normaal te kunnen functioneren. Deze periode van rust wordt aangestuurd door de hersenen met behulp van verschillende hormonen, beïnvloed door het dag/nachtritme van de zon.

De belangrijkste functie van slaap is het behouden van energie. Vele spieren ontspannen, hersengolven vertragen, de frequentie van hartslag en ademhaling neemt af en de lichaamstemperatuur daalt. Tijdens de slaap wordt ook het groeihormoon aangemaakt, wat zorgt voor herstel en groei van de cellen in het lichaam. Slaap is dus een belangrijke levensbehoefte voor de mens en een gebrek aan slaap kan vele problemen met zich meebrengen.

Dorsoo

slapen zonder rugpijn



De rug verdraagt geen halve oplossing

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

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

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

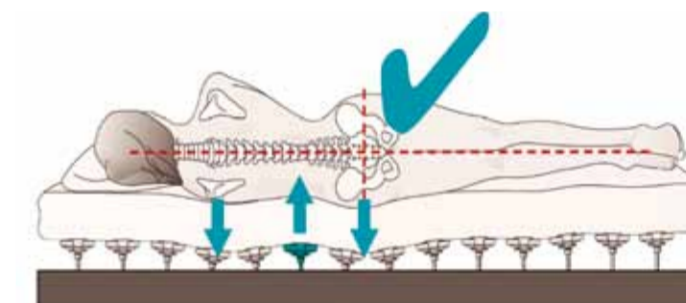
Hoe werkt het Dorsoo-slaapsysteem?

Automatische aanpassing in elke slaaphouding

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

De hydraulische lattenbodem geeft opwaartse ondersteuning.

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



Belang van een Dorsoo-slaapsysteem voor uw patiënten:

1. Correcte anatomische ondersteuning in elke slaaphouding
2. Tussenwervelschijven worden maximaal ontlast
3. Bevordert de kwaliteit van de diepe slaap
4. Minder last van rugpijn, gewrichtspijn, reuma, artrose of spierpijn tijdens de slaap
5. 45% minder draaien en keren tijdens de nacht
6. Verbeterde bloedsomloop en lymfestroom
7. Betere ontspanning van het lichaam

Effect wetenschappelijk getest & bewezen

Het Dorsoo-slaapsysteem werd wetenschappelijk getest in het UZ Brugmann te Brussel door Dr. Hoffmann. U kunt het volledige medische dossier downloaden op www.dorsoo.nl

2 maanden tevredenheidsgarantie

Dorsoo gaat steeds voor optimale tevredenheid. Daarom bieden we de Dorsoo-slapers een testperiode van 2 maanden aan om het bed thuis uit te testen. Niet tevreden? Dan krijgen ze hun geld terug. Een geruststelling voor uw patiënt én voor u.

Test Dorsoo 2 maanden!

Dorsoo Maastricht

Achter het Vleeshuis 11 (t.o. de Bijenkorf) - 6211 GR Maastricht - telefoon 043-3030050

Open van dinsdag tot en met vrijdag van 11.00 tot 18.00 uur, op zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur, op koopzondagen van 12.00 tot 17.00 uur.

Meer weten? Kijk op www.dorsoo.nl

Stress!

Wat is stress, wat zijn de effecten ervan en hoe ga je er mee om?



ARNHEM,
Marijke van Ramselaar

Het begrip "stress" neemt tegenwoordig in het denken over gezondheid en ziekte een centrale plaats in. Iedereen herkent het woord "stress", we gebruiken het vaak. We praten over stress op het werk, stress voordat we op vakantie gaan, stress door de relatie, stress voor een examen enz. enz.

Voor veel mensen heeft het begrip "stress" een negatieve betekenis gekregen. Elke situatie of verandering die een aanpassing vergt, veroorzaakt stress. Stress hoeft niet ongezond te zijn, het is zelfs in veel situaties nodig en nuttig om (optimaal) te kunnen presteren en functioneren.

Maar wanneer de balans is verstoord tussen de draaglast en de draagkracht van een persoon kan er ongezonde stress ontstaan. Een toestand van stress waarin iemand uiteindelijk terecht kan komen, kan ongezonde spanning geven en schadelijk zijn. Het is dan een optelsom van stressreacties waarvan iemand niet of onvoldoende herstelt.

Signalen en gevolgen van ongezonde stress

Stressklachten kunnen ons leven beïnvloeden en heel vervelend zijn. Toch hebben ze altijd een belangrijke functie, namelijk het geven van *waarschuwingssignalen*. Het is belangrijk dat u deze signalen niet negeert, maar serieus neemt.

Signalen van ongezonde stress kunnen zich op drie verschillende manieren voordoen:

- Als lichamelijke signalen en klachten
- Als psychische signalen
- Als gedragsmatige signalen

Lichamelijke signalen en klachten:

Bij mensen die last hebben van ongezonde stress kunnen zich één of meer van de hieronder genoemde klachten voordoen. Het betekent echter niet automatisch dat het hebben van deze klachten betekent dat u lijdt aan ongezonde stress. *Met name bij lichamelijke klachten is het belangrijk eerst een onderzoek door de huisarts te laten doen, om eventuele lichamelijke oorzaken uit te sluiten of op te sporen.* In het algemeen kan worden gezegd dat de lichamelijke klachten door ongezonde stress zich het snelst manifesteren in de zwakste schakel van uw lichaam. Bijvoorbeeld: iemand die normalerwijze al gevoelige darmen heeft, zal bij veel spanning/stress meer last hiervan krijgen. Verder zijn veel voorkomende klachten:

- verhoogde bloeddruk
- slapeloosheid

- hartkloppingen en/of een onregelmatige hartslag
- rug- en nekklachten door verhoogde spierspanning
- duizeligheid
- hoofdpijn
- vermoeidheid
- maag- en darmstoornissen

Psychische signalen en klachten:

Ongezonde stress kan ook zichtbaar en voelbaar worden door de stemming, de gemoedstoestand waarin men verkeert.

De belangrijkste psychische en emotionele signalen zijn:

- geestelijke vermoeidheid, lusteloosheid, somberheid en neerslachtigheid
- verminderde draag- en spankracht
- rusteloosheid, gejaagd en gespannen gevoel
- snel geëmotioneerd en geïrriteerd zijn
- schrikachtigheid

goed om bij uzelf eens na te gaan wat de oorzaak is van uw stress. Soms is het duidelijk, het kan zijn dat een ingrijpende gebeurtenis, zoals een overlijden, een scheiding of een andere traumatische gebeurtenis uw leven erg heeft veranderd en u hierdoor veel stress/spanning ervaart en moeite heeft om de draad van het leven weer op te pakken. Soms is het niet duidelijk wat u allemaal spanning geeft en u ervaart chaos en onzekerheid. De oorzaak kan zowel in uw privéleven liggen als in uw werksituatie.

"Burnout"

Werkstress kan leiden tot een "burnout", het opgebrand zijn. We besteden een groot deel van ons leven aan werk. Een "werksituatie" kan opgevat worden in de ruimste zin van het woord, niet alleen door een betaalde of onbetaalde baan in een bedrijf of organisatie, maar ook het runnen van een huishouden of het draaiende houden van een gezin!



Foto: Shutterstock

Gedragsmatige signalen

Ongezonde stress kan ook veranderingen geven in het gedrag van mensen. Sommige gedragsveranderingen zijn aan de buitenkant duidelijk zichtbaar, andere minder.

- te veel eten
- toenemend alcohol gebruik
- toenemend gebruik van medicijnen
- denk- en concentratiestoornissen, het piekeren, "malen"
- druk en veel praten
- niet kunnen ontspannen of genieten
- toenemend klagen en verwijten, cynisme en verbittering

Wat is de oorzaak van uw stress?

Wanneer u bepaalde signalen herkent is het

Enkele oorzaken van werkstress kunnen zijn:

- Overbelasting
- Te veel verantwoordelijkheid ervaren
- Onvoldoende overleg
- Onvoldoende ondersteuning
- Onduidelijkheid
- Slechte sfeer en verhoudingen onderling
- Onzekerheid over de toekomst.

Niet iedereen loopt een even groot risico om opgebrand te raken. Dit hangt van behalve de omstandigheden ook van persoonlijkheidsfactoren af. Vaak zijn de mensen die gevoelig zijn voor stress binnen het werk ambitieus, perfectionistisch, plichtsgetrouw, doelgericht, toegewijd en hard werkend.

Ze willen over het algemeen zichzelf graag bewijzen, offeren zich graag op en doen vaak meer dan dat ze moeten doen of hebben moeite met nee zeggen.

Hoe kom u er achter wat bij u de meeste spanning geeft?

Het is belangrijk om de belangrijkste bronnen van stress in uw dagelijks leven op het spoor te komen, dit kan door het noteren van dat gene wat de spanning geeft.

Geef per dag aan in een dagboekje of agenda welke situatie bij u spanning heeft opgeroepen. Omschrijf in het kort wat de oorzaak was. Hoe bemerkte u de spanning, wat waren de signalen. Vul ook bij iedere situatie een "stresscijfer" in, hoe veel spanning/stress voelde u, oplopend van 0-10? Zodoende krijgt u inzicht en duidelijkheid in uw eigen situatie. Hoe hoger het cijfer, hoe stressvoller de situatie voor u was, hoe lager, hoe beter en viel het wel mee.

Wat is er aan te doen, enkele tips:

Wanneer het na een periode duidelijk wordt wat u met name spanning geeft en u bepaalde patronen bij uzelf herkent, dan kunt u er ook wat aan gaan doen!!

1. **Situatie veranderen:** Denk niet meteen dat lukt niet, er zijn altijd andere mogelijkheden om met een situatie om te gaan
2. **Zelf veranderen:** "Verander de wereld en begin bij jezelf". Stel nieuwe prioriteiten, bewaak uw grenzen.
3. **Accepteren:** Op zichzelf verandert er door acceptatie natuurlijk niets aan uw situatie, maar als u ervoor kiest zich niet langer van streek te laten maken door minder belangrijke of niet te veranderen omstandigheden, dan vermindert daardoor ook de negatieve invloed ervan.
4. **Leren omgaan met tijdsdruk:** Er zijn zoveel dingen waarvan we denken dat ze "af moeten" of "zijn blijven liggen" of "even snel tussendoor moeten". Vraag u af of het echt moet en breng structuur aan.
5. **Neem lichamelijke of psychische klachten serieus:** Wanneer uw lichamelijke klachten of psychische klachten aanhouden raadpleeg dan uw arts of een psycholoog en laat uw spanningsklachten onderzoeken en behandelen.
6. **Leer te ontspannen:** Er zijn veel manieren om te ontspannen, een wandeling in de natuur, het lezen van een boek, een lekker bad nemen, luisteren naar muziek, kies de manier die bij u past, neem er de tijd voor en doe het!

Ik wens u een ontspannen toekomst!

Marijke van Ramselaar
Psychosociaal therapeut
ramselstad@hotmail.com

Wetenschap

AMSTERDAM, Sten Hofstad

Er wordt over de gehele wereld veel onderzoek gedaan naar verschillende aspecten van de chiropractische benadering. The World Federation of Chiropractic (WFC) spant zich in voor wetenschappelijk onderzoek om zodoende de kwaliteit van het onderzoek te verbeteren en chiropractie wereldwijd op de kaart te zetten. Middels dit wetenschapskatern laten we u zien welke onderzoeken er recent in het nieuws waren.

Wetenschappelijk onderzoek is essentieel voor een zo goed mogelijke therapeutische handeling. Binnen de geneeskundige en paramedische beroepen spreken we van Evidence Based Practice; een belangrijke stroming die vaak ook wordt aangeduid als Evidence Based Medicine (EBM). Het Evidence Based Practice model is niet alleen belangrijk voor therapeuten om te onderzoeken of een behandeling effectief of veilig is, maar het is ook interessant voor de overheid en verzekeraars om vast te stellen of een behandeling prijstechtisch goed is.

Wetenschappelijk onderzoek is duur. Financiering voor deze onderzoeken komt voornamelijk uit de overheid, fondsen en bedrijven om deze onderzoeken te realiseren. Voor chiropractisch onderzoek zijn er beperkte financiële middelen beschikbaar, onderzoek vindt daarom vaak plaats op vrijwillige basis. Toch zijn er in Nederland de laatste jaren grote onderzoeken gedaan die voor chiropractie interessante resultaten opleverden. De meeste onderzoeksresultaten komen uit de Verenigde Staten, Canada en het Verenigd Koninkrijk.



Foto: 123RF

'Preventieve behandeling effectief gevonden voor chronische rugklachten.'

Onderzoekers aan de universiteit van Mansoura (VS) hebben onderzoek gedaan naar de effectiviteit van manipulatie bij chronische rugklachten. Dit onderzoek is afgelopen jaar gepubliceerd in het gerenommeerde vakblad 'Spine'. Zestig patiënten met chronische lage rugklachten werden behandeld met manipulatie technieken. Deze patiënten werden verdeeld in verschillende groepen. Twee van deze groepen kregen een maand lang intensieve behandelingen met manipu-

latie. Vervolgens kreeg één groep de daaropvolgende negen maanden geen behandelingen en de andere groep kreeg juist elke twee weken een behandeling. Na één maand was er bij beide groepen een significante verbetering gemeten in pijn en lichamelijke beperking. Op de lange termijn gaf alleen de groep, die elke twee weken behandeld werd, een blijvende significante verbetering van pijn en beperking aan.

Manipulatie is effectief voor chronische lage rugklachten en preventieve behande-

lingen kunnen een belangrijke rol spelen in het voorkomen van lage rugklachten. Dit was een kleinschalig onderzoek, er wordt meer onderzoek gedaan om bovenstaande onderzoeksresultaten te bevestigen.

Senna M.K., Machaly S.A. (2011). Does maintained spinal manipulation therapy for chronic nonspecific low back pain result in better long-term outcome? *Spine*. Aug 15;36(18):1427-37.

'Chiropractie effectiever bij nekpijn dan medicatie'

Een paar maanden geleden heeft de Nederlandse media dit onderzoek al bekend gemaakt; manipulatie en oefeningen geven betere resultaten tegen nekpijn dan medicatie. Dit schrijven onderzoekers in de *Annals of Internal Medicine*.

Twaalf weken lang werden 272 mensen met acute en subacute nekpijn gevolgd. Deze groep werd in drieën gedeeld. Eén deel kreeg chiropractische behandelingen met manipulatietechnieken de andere twee delen kregen of medicatie die voorgeschreven werd door een arts of oefentherapie. De pijn en lichamelijke beperking werden voor, tijdens en na de behandeling gerapporteerd.

Manipulatie gaf betere verlichting in pijn dan medicijnen. De mensen met nekpijnklachten die oefentherapie kregen, boekten soortgelijke resultaten. De deelnemers die chiropractie behandelingen kregen waren het meest tevreden.

Bronfort G., Evans R., Anderson A.V., Svendsen K.H., Bracha Y., Grimm R.H. (2012). Spinal manipulation, medication, or home exercise with advice for acute and subacute neck pain: a randomized trial. *Annals Internal Medicine*. Jan 3;156(1 Pt 1):1-10.

Lachen is gezond



Foto: Shutterstock

AMSTERDAM, Sten Hofstad

Iedereen weet het, lachen is gezond! Dit wordt bevestigd door vele wetenschappelijke onderzoeken. Het blijkt dat onder andere het hormoon endorfine vrij komt, dat een ontspannende werking heeft en dus zwaarmoedigheid, pijn en stress te lijf kan gaan.

Ook geeft het een antidepressief effect. Niet voor niets voelt iedereen zich lekker na een langdurige lachbui.

Ofwel de tip van de dag:

WOORDZOEKER

T	Q	A	O	Z	W	T	J	E	A	A	H	O	E	A	Z	Q	Q
I	M	B	O	M	E	V	G	L	A	L	O	T	M	A	V	O	G
V	R	M	T	J	E	G	B	R	A	H	A	E	H	L	N	E	N
E	K	C	K	A	E	Q	B	E	S	O	R	T	R	A	O	S	M
Y	Q	N	S	G	E	R	E	I	T	A	L	U	P	I	N	A	M
N	N	E	K	K	L	A	C	H	T	E	N	R	C	L	D	I	S
A	N	S	P	O	R	T	E	R	S	S	O	E	A	P	M	T	I
B	E	W	E	C	I	N	G	L	E	T	N	E	R	E	I	P	S
D	G	O	P	E	M	R	E	H	C	Y	Q	A	W	F	D	J	O
A	N	U	T	E	I	T	C	A	R	P	O	R	I	H	C	G	N
P	I	E	V	P	S	E	R	V	S	B	S	I	N	O	N	Y	O
F	N	L	R	W	H	P	O	L	I	O	D	R	O	O	T	H	W
Q	E	O	U	E	O	E	I	S	D	T	A	E	P	F	W	P	E
G	F	N	Z	R	D	S	R	S	P	T	M	O	Z	D	B	Q	H
Y	E	N	I	I	E	N	Z	N	V	E	A	E	R	P	L	N	R
Z	O	H	N	N	E	F	I	N	I	N	M	F	S	I	F	C	N
K	C	C	N	D	H	L	D	K	E	A	T	O	F	J	D	O	J
I	M	R	O	T	A	M	Y	S	M	K	C	C	E	N	U	T	R

Zoek de volgende woorden:

chiropractie • chiropractor • rugpijn • nekklachten • hoofdpijn • hernia • artrose sporters • kinderen • spieren • zenuwstelsel • botten • manipulatie • oefeningen beweging • voeding