40 JAAR NCA >> pagina 2
CHIROPRACTOR MEE MET GIANT-ALPECIN >> pagina 8
BEWUST BEWEGEN >> pagina 13

NCA Nederlandse Chiropractoren Associatie

Nummer 2, 2015

CHIROPRAKTISCH

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

NCA Nederlandse Chiropractoren Associatie

GRATIS MEE TE NEMEN!



STA OP VOOR JE RUG!

NCA 40 JAAR

RUGSCREENINGSDAG OP 7 NOVEMBER 2015

VAN DE VOORZITTER
NCA STAAT AL 40 JAAR VOOR KWALITEIT



Reem Bakker, Woerden
Chiropractor en voorzitter van de NCA

Sinds maart van dit jaar ben ik de nieuwe voorzitter van de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA). In deze functie volg ik Vivian Kil op, die de afgelopen drie jaar op uitstekende wijze invulling aan het voorzitterschap heeft gegeven. Ik zie het voorzitterschap als een mooie uitdaging maar ook als een zware taak. Want hoewel wij als beroepsvereniging dit jaar ons 40-jarig jubileum vieren, is het zeker niet continu feest.

Het beroep van chiropractor is in Nederland nog altijd niet wettelijk erkend, dit in tegenstelling tot veel andere Europese landen waar collega's deel uit maken van het reguliere zorgaanbod. De wet op de Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (wet BIG) wordt dit jaar herzien en dat vormt voor ons als NCA aanleiding om ons beroep bij de politiek onder de aandacht te brengen.

Daarnaast blijven het verhogen van kwaliteit en veiligheid altijd punten van aandacht voor ons als medische beroepsgroep. Onze leden zijn verplicht om aan nascholing te doen en bovendien worden alle NCA praktijken iedere vijf jaar minstens éénmaal gevisiteerd door het onafhankelijk kwaliteitsorgaan, de Stichting Chiropractie Nederland (SCN).

De NCA is al 40 jaar een beroepsvereniging die de kwaliteit levert die je in Nederland van een medische professie mag verwachten. Dat vieren we op 16 oktober a.s. door middel van een groot multidisciplinair congres met als thema: "Sta op voor je rug". Naast chiropractoren zullen hierbij veel vertegenwoordigers van andere beroepsgroepen uit de gezondheidszorg aanwezig zijn. Een mooie dag om kennis en ervaringen met collega's te delen. Ik heb er nu al zin in!

Van de redactie

Voor u ligt alweer de tweede editie van Chiropraktisch van 2015, de informatiekrant die door de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) wordt uitgegeven. Ditmaal een speciale editie in het teken van het 40-jarig jubileum van de Nederlandse Chiropractoren Associatie! Dit moet natuurlijk groots worden gevierd en onder de aandacht worden gebracht. Hiervoor hebben wij onder andere de "Sta op voor je rug" campagne opgezet. Op pagina 3 en 4 kunt u hier alles over lezen. Daarnaast hebben wij een mooie verzameling van artikelen over diverse specialisaties binnen de chiropractie en nog veel meer!

De PR-commissie van de NCA wenst u opnieuw veel leesplezier. Het geeft ons voldoening om te merken dat u de informatie in onze krant enorm waardeert. Wij nodigen u dan ook 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, laat het ons weten. Uw reactie zien wij graag tegemoet op info@nca.nl.

Wilt u meer informatie hebben over chiropractie, een chiropractor, of een bepaald onderwerp, dan kunt ook een kijkje nemen op onze website www.chiropractie.nl of door facebookpagina liken.

Met vriendelijke groet,
Redactie Chiropraktisch

40 JAAR NCA: 1975 – 2015

Evert Vermeer, Rijssen

Oprichting vereniging

Ondertussen behorend tot de "oudere generatie" chiropractoren in Nederland, werd mij gevraagd een artikeltje te schrijven over 40 jaar NCA. Aangezien ik 12 jaar werd in het jaar van oprichting, heb ik voor de eerste jaren de kronieken en mondelinge overleveringen moeten raadplegen.

In Amerika is chiropractie in 1895 door Palmer "ontdekt". Daar is het al snel uitgegroeid tot een erkende geneeswijze. In 1975 is de Nederlandse Vereniging van Chiropractoren (N.V.C.) opgericht. Enige tijd later is de naam veranderd in Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA). Initiatiefnemers waren de chiropractoren Frans Mul, Liesbeth Vis en Chris en Meip van Beest.

In 1966 werkte er een chiropractor uit Nieuw-Zeeland bij Philips in Eindhoven. Hieruit is later de manuele therapie ontstaan. In 1965 (dus 10 jaar voor het ontstaan van de beroepsvereniging) is in Nederland een patiëntenvereniging, de Nederlandse Vereniging Pro Chiropractie (NVPC) opgericht onder leiding van de latere chiropractor, Frits Speijers, voor mensen die behandeling van een chiropractor nodig hadden. Bij het ontstaan van de NCA in 1975 waren er ongeveer acht chiropractoren in Nederland, waaronder Dirk de Koekkoek, Daan van Os, George de Koekkoek en Ab Jansen. Allen pioniers voor de chiropractie.

De patiëntenvereniging en erkenning

De NVPC heeft een heel grote rol gespeeld in de groei en de (maatschappelijke) erkenning van chiropractie in Nederland. Jarenlang heeft met name Jan van der Geld uit Bussum zich ingezet voor bekendheid en erkenning van chiropractie. Het is door de inspanningen van de NVPC dat chiropractie door bijna alle verzekeringsmaatschappijen in Nederland wordt vergoed.

De NCA heeft zich van begin af aan ingezet voor de erkenning van chiropractie door de overheid en de verzekeraars. Qua verzekeringen is dat in de loop van de jaren in samenwerking met de NVPC goed gelukt. Bij de overheid verliep dit wat minder soepel. Al in 1976 werd er deelgenomen aan de commissie alternatieve geneeswijzen. In de jaren 80 en 90 van de vorige eeuw zijn er diverse pogingen gedaan om chiropractie op de politieke agenda te zetten. Met name door de uitvoerend secretaris, Tiny Rem uit Joure, is hiervoor enorm veel werk verzet. Op 25 oktober 1983 werd de motie van Erica Terpstra kamerbreed aangenomen om de chiropractie als volwaardige geneeswijze te erkennen, *"zodra eenstemmigheid is bereikt over de methodiek, indicatiestelling, kwaliteitscontrole en opleiding"*. Helaas is deze motie nooit tot uitvoering gebracht. Ook werden in de aanloop naar de Wet op de Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg (wet BIG) namens de NCA diverse onderhandelingen gevoerd met de overheid. Maar ook hier bleken telkens de barrières van onwil, onbekendheid, onmacht en de afwezigheid van een Nederlandse opleiding voor chiropractor, uit te pakken in het nadeel van de chiropractie als erkende geneeswijze.

In 1992 waren er 90 chiropractoren in ons land en in 2002 waren dat er al 180. Op dit moment zijn dat er rond de 260. Helaas is in het jaar 2000 een afsplitsing van de NCA ontstaan: door een opeenstapeling van karakterverschillen, verschil in visie over kwaliteit van zorg en administratieve onjuistheden is de Dutch Chiropractic Federation (DCF) ontstaan. Net als in de USA, waar ook twee nationale organisaties zijn, heeft dat ook in ons land plaatsgevonden.

De Stichting Chiropractie Nederland en opleiding

In het jaar 2001 is de Stichting Chiropractie Nederland (SCN) opgericht. Dit is een onafhankelijke stichting, voortgekomen uit met name de beroepsvereniging NCA, die de kwaliteit van chiropractie in Nederland bewaakt en bevordert. Er is een register in het leven geroepen, waarin chiropractoren, die aan de hoge kwaliteitseisen zoals (voor)opleiding, praktijkinrichting, na- en bijscholing voldoen, zijn ingeschreven. Tevens is er een tuchtcollege en een college van medisch toezicht. Het ontstaan van de Stichting Chiropractie Nederland heeft gemaakt dat er een behoorlijke kwaliteitsslag is gemaakt ten goede van de chiropractie, uitgevoerd door NCA chiropractoren.

Meerdere malen is geprobeerd om een universitaire opleiding voor chiropractie in Nederland te starten. Soms waren de voorbereidingen in een vergevorderd stadium, maar tot op heden is dit niet van de grond gekomen. De opleiding tot chiropractor wordt daarom nog steeds in het buitenland gevolgd. De meeste chiropractoren in Nederland hebben hun opleiding in Engeland of Amerika genoten.

De NCA is in de afgelopen 40 jaar uitgegroeid van enkele enthousiaste vrijwilligers die zelf alle brieven typten, tot een professionele organisatie. In Joure is onze organisatie uitgegroeid van de keukentafel bij secretaris Ype Brandsma, via een Pipowagen met fax en telefoon, tot een volwaardig facilitair centrum, onder leiding van Antsje Boersma, waar diverse professionals belangrijk werk verzetten. Zonder de inzet van diverse actieve bestuurs- en commissieleden, die in de loop der jaren hun tijd en energie hebben gegeven, was dit allemaal niet gelukt.

Recente ontwikkelingen in wetgeving en politiek zouden weleens de voortekenen kunnen zijn van een wettelijke erkenning van het prachtige beroep chiropractor. Na een jarenlange inzet en volhardend geloof in het beroep van chiropractor en de enorme meerwaarde voor patiënten en maatschappij, zou dat voor alle betrokkenen, maar niet in het minst voor chiropractoren, het mooiste jubileumcadeau zijn wat we maar kunnen wensen.



NEDERLANDSE CHIROPRACTOREN ASSOCIATIE LANCEERT CAMPAGNE

‘STA OP VOOR JE RUG’

Dat *onvoldoende lichaamsbeweging* ernstige gezondheidsrisico’s met zich meebrengt, is al geruime tijd bekend. Dat *langdurig achtereen zitten* eveneens gezondheidsrisico’s kent, is bij het grote publiek minder onder de aandacht. Het Sociaal en Cultureel Planbureau deed onlangs de zorgwekkende uitspraak dat Nederlanders, met een gemiddelde van 6,8 zituren per dag, het hoogst scoren van alle Europeanen. TNO onderzoek wijst daarnaast uit dat lang zitten de kans op ziektes en zelfs vroegtijdig overlijden vergroot. Om mensen daar bewust van te maken en hun zitgedrag te veranderen, heeft de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) de campagne ‘Sta op voor je rug’ gelanceerd.

De NCA is al 40 jaar de toonaangevende beroepsorganisatie van chiropractoren in Nederland en heeft in de afgelopen jaren gezien dat er een zorgwekkende zitcultuur is ontstaan. Er zijn sterke aanwijzingen dat lang zitten samengaat met een verhoogd risico op verschillende ziektes en kwalen zoals rugklachten, hart- en vaatziektes, obesitas en hoge bloeddruk en uiteindelijk zelfs op vroegtijdig overlijden. Helaas is de hoeveelheid lichaamsbeweging per dag de afgelopen decennia steeds verder afgenomen, zowel op de werkvloer als met name ook onder jongeren.

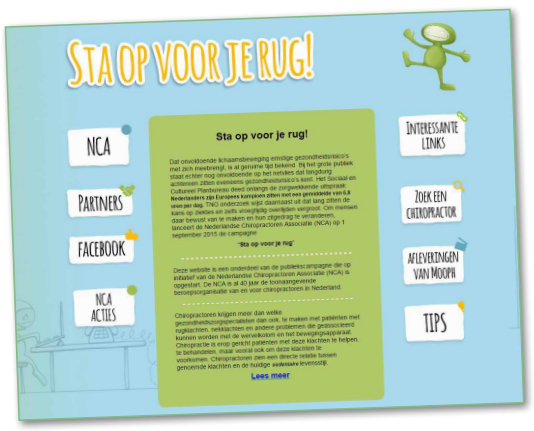
Sta op voor je rug!
De NCA heeft preventie hoog in het vaandel staan en zet zich daarom in om de zitcultuur in Nederland te doorbreken. Bewustwording en actie zijn daarbij van cruciaal belang. Met de campagne ‘Sta op voor je rug’ maakt de NCA een breed publiek bewust van de ernstige gevolgen van teveel zitten. Kijk voor meer informatie over deze campagne op **www.staopvoorjerug.nl**.

Jubileumcongres op World Spine Day 16 oktober 2015!
Op deze dag komen chiropractoren, (para) medici en ziektekostenverzekeraars bij elkaar om in een interessant dagprogramma met elkaar te praten over de noodzaak van bewegen, minder zitten en een gezonde leefstijl. Naast deze dag bestaat de campagne “Sta op voor je rug” uit onder andere animaties rond de mascotte Mooph (op de website), verschillende social media acties en wordt er een gratis rugscreeningsdag bij NCA chiropractoren georganiseerd op zaterdag 7 november a.s.

Chiropractie helpt!
Met ruim een miljoen behandelingen per jaar is chiropractie na de reguliere geneeskunde en tandheelkunde de grootste vorm van gezondheidszorg wereldwijd.

Jaarlijks vinden er in Nederland ruim een miljoen behandelingen plaats door NCA chiropractoren. Rugpijn en andere bewegingsklachten zijn voor een zeer groot deel van de bevolking een dagelijkse realiteit. Klachten die we zeer waarschijnlijk kunnen voorkomen met een actievere, gezondere levensstijl. Chiropractoren behandelen patiënten met deze klachten met als doel hem of haar rugklachtenvrij te maken en te houden.

Door het gebruik van doeltreffende behandeltechnieken is chiropractie preventief en aantoonbaar kosteneffectief, waardoor de NCA chiropractor bijdraagt aan een duurzame gezondheidszorg, die voor iedereen toegankelijk is.





Sta op voor je rug wordt mede mogelijk gemaakt door:

crossuite
online praktijkbeheer voor medische professionals
www.crossuite.com

www.crossuite.com en

Gyraf®

www.gyraf.nl

10 BELANGRIJKE STA OP VOOR JE RUG TIPS!

1. Voorkomen is beter dan genezen, dus zorg voor sterke buik- en rugspieren.
2. Een zithouding waarbij u rechtop zit zonder gebruik te maken van een rugsteun versterkt de buik- en rugspieren.
3. Trek regelmatig uw onderrug hol tijdens het zitten, en altijd bij het opstaan. Veel klachten ontstaan doordat de onderrug te weinig afwisseling krijgt en te lang in een gebogen positie belast wordt.
4. Beweeg waar het kan: afwisseling is beter dan langdurig dezelfde houding.
5. Als het mogelijk is om tijdens een (telefoon-)gesprek even een stukje te lopen, doe dat dan.
6. Variatie in houding en beweging stimuleert de doorbloeding, hierdoor krijgen spieren de gelegenheid om te herstellen.
7. Werk zoveel mogelijk aan een statafel in plaats van een bureau.
8. Maak er een gewoonte van om je auto wat verder weg te parkeren. Extra beweging is goed voor je.
9. Sluit de dag of werkdag af met een wandeling. Lekker de stress van je schouders en tijd om je hoofd leeg te maken.
10. Voer de activiteiten in en om huis, in woon- werkverkeer en op het werk zo veel mogelijk uit in afwisselende houdingen en wissel zitten en staan zo veel mogelijk af.

Meer tips? Ga naar www.staopvoorjerug.nl/tips

STA OP VOOR JE RUG! GRATIS SCREENING BIJ UW NCA-CHIROPRACTOR



Martijn van Poecke, Lochem

Hebben uw kennissen, familieleden of heeft u zelf bijvoorbeeld rugklachten, nekpijn, of hoofdpijn, noteer deze datum dan vast in uw agenda. Aan het einde van onze landelijke publiekscampagne; “Sta op voor je rug” organiseert de NCA de mogelijkheid om uw rug/bewegingsstelsel **gratis en vrijblijvend** chiropractisch te laten beoordelen op de aanwezigheid van mogelijke functieproblemen.

Wanneer biedt chiropractie mogelijkheden?

Een groot deel van de patiënten dat een chiropractor bezoekt, komt met rugklachten, van algemene lage rugpijn tot bekkenpijn, ischias en hernia. Ook komen er veel mensen met nekpijn, hoofdpijn, migraine, pijn tussen de schouderbladen, pijn in de ledematen, maar ook bij gewrichtsslijtage kan er vaak verlichting worden gerealiseerd.
Kinderen en baby’s worden steeds vaker door de chiropractor behandeld. Hiervoor zijn specifieke, lichte behandelmethodieken.

Screening, wat houdt dit in?

Op deze dag kunt u uw klachten geheel vrijblijvend 1 op 1 met een chiropractor kort bespreken. Ook is er de gelegenheid om, indien gewenst, de stand/functie van de wervelkolom te laten beoordelen. Op basis hiervan wordt er een indicatie gegeven of een chiropractische behandeling of behandeltraject zinvol voor u is .

Behandelplan

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

In veel praktijken is er op deze dag ook een secretaresse aanwezig, die uw vragen over bijvoorbeeld vergoedingen van verzekeraars kan beantwoorden of voor het maken van een afspraak.

Voor meer informatie: kijk op
www.chiropractie.nl
www.staopvoorjerug.nl

Ook kunt u contact opnemen met uw chiropractor om te vragen op welke tijden de praktijk geopend is.

ADVERTENTIE

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



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

Oprichting Belangenvereniging Patiënten Chiropractie

Belangen Vereniging Patiënten Chiropractie

Froukje Bakker

Op 16 oktober aanstaande viert de NCA, de beroepsvereniging van chiropractoren, haar 40-jarig bestaan. Al jarenlang zijn er heel veel mensen die baat hebben (gehad) bij de chiropractie en dat worden er steeds meer. Chiropractie is daarom niet meer weg te denken als discipline binnen de gezondheidszorg in onze samenleving.

Wij, de bestuursleden, vonden het daarom de hoogste tijd worden om een bij deze tijd en beroepsgroep passende belangenvereniging voor patiënten op te richten.
Er is een werkgroep van vijf mensen gevormd en op de jubileumdag van de NCA, 16 oktober, zal de nieuwe Belangenvereniging Patiënten Chiropractie officieel van start gaan.
Het nieuwe vrijwillige bestuur bestaat uit: Jos Kil voorzitter, Froukje Bakker secretaris, Mietie Buys penningmeester en bestuursleden Diane van Gelder en Sylvia Opdam.

Waarom vinden we dat het hoog tijd is om zo'n belangenvereniging op te richten?

- Als groep kunnen we immers onze gezamenlijke belangen beter verdedigen, bij de zorgverzekeraars bijvoorbeeld. We vinden dat de behandelingen betaalbaar moeten blijven en daarom tenminste in het pluspakket van de zorgverzekeringen blijven. Een behandeling bij een chiropractor kan immers heel veel ellende en ziektekosten besparen.
- Hetzelfde geldt voor de politiek, die ervan doordrongen moet worden dat chiropractie niet meer uit onze samenleving valt weg te denken en dat het tijd wordt dat de chiropractor erkend wordt als medisch specialist.
- We willen ook een platform bieden waardoor patiënten en geïnteresseerden informatie over behandelingen en resultaten met elkaar kunnen delen.
- We willen informatie verschaffen op het gebied van de chiropractie.
- We willen, waar nodig, overleggen met de beroepsvereniging van chiropractoren en daarmee onze belangen als patiënten behartigen.
- Indien nodig zullen we patiënten begeleiden die zich tot de klachtencommissie wenden.

Hoe meer leden we krijgen, des te serieuzer men ons zal nemen en naar ons zal luisteren. Hoe groter de vereniging, des te meer we voor de leden kunnen doen!
Ook in uw belang adviseren wij u lid te worden van de patiëntenvereniging, zodat wij zoveel mogelijk voor de chiropractie en haar patiënten kunnen betekenen. We hebben grootse plannen, maar vanzelfsprekend is daar tijd voor nodig. Door uw lidmaatschap en een krachtige vereniging zullen we die kunnen uitrollen.

Wat zijn onze plannen?
Om te beginnen komt er een eigen website met informatie die voor iedereen vrij toegankelijk is.
Ook zal er een forum worden ingericht, dat alleen voor leden toegankelijk zal zijn. Er komen informatieavonden en in de toekomst zal er een eigen blad voor leden komen. Via een speciale telefoonlijn zullen aan chiropractie gerelateerde vragen gesteld en beantwoord kunnen worden. We willen een vragenuurtje met een chiropractor gaan realiseren.
Om alles te realiseren wat we willen, hebben we meer enthousiaste mensen nodig om b.v. in werkgroepen aan de slag te gaan, bijvoorbeeld voor de uitwerking van een ledenblad of een ledenavond.
Om het lidmaatschap voor iedereen toegankelijk te maken en omdat we ons in de startfase van de patiëntenvereniging bevinden, bedraagt de de contributie slechts €12,50 per jaar.

Bent u enthousiast en wilt u zich als lid aanmelden? Dat kan via de website:
www.bvpatientenchiropractie.nl

Heeft u vragen hebben of wilt u meehelpen? Wij zijn per mail te bereiken:
info@bvpatientenchiropractie.nl

Ons postadres: Kerkeland 9j, 6651KN Druten | Telefoonnummer: 085 016 00 48

ADVERTENTIE

pillowise®
your perfect pillow size

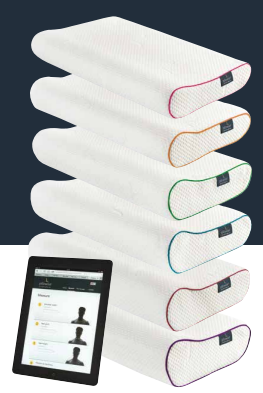
Het kussen in uw eigen maat

Laat u opmeten voor een gezonde lighouding

Aanbevolen door 2000+ Medische specialisten wereldwijd



1 Meten



2 Matchen



3 Ervaren

Een Pillowise® maatkussen is afgestemd op uw persoonlijke lichaamsmaten, voor een ontspannen wervelkolom tijdens de slaap. Dat helpt nek- en rugklachten voorkomen en ondersteunt de behandeling door een nek- en rugspecialist. Na 3 eenvoudige metingen in minder dan een minuut, kunt u op een perfect passend Pillowise® kussen slapen.

Waarom Pillowise®?

- Uniek systeem, ontworpen door Nederlandse fysiotherapeuten
- Afgestemd op uw lichaamsmaten voor een ontspannen houding van de hoge rug- en nekwervels
- Binnenzijde van exclusief Nederlands traagschuim voor de beste drukverdeling
- Vochtregulerende hoes met een toplaag van zacht en 100% natuurlijk Tencel®
- Aanbevolen door meer dan 2000 chiropractors en fysiotherapeuten in Europa en de Verenigde Staten
- Vrijblijvende meting door de bij ons aangesloten specialisten (zie pillowise.nl)
- Zorgeloos aankopen met 5 jaar productgarantie

Vraag uw chiropractor naar de voordelen van een maatkussen. | www.pillowise.nl

ADVERTENTIE



CHIROPRACTIE EN SPECIALISATIES

Tamar Bakker, Amstelveen

Specialisaties komen al in veel beroepsgroepen voor. Zo heb je geriatrische fysiotherapeuten, bekkenbodemtherapeuten, sportartsen en kinderrevalidatieartsen. Dit is belangrijk omdat het menselijk lichaam zo complex is dat je niet van alle problemen alles kunt weten.

Zo zijn er ook specialisaties binnen de chiropractie. Dit zijn neurologie, pediatrie en sport. Natuurlijk kunnen chiropractoren die niet zijn gespecialiseerd ook enorm veel klachten verhelpen. Maar mocht er een complex probleem zijn, dan kunnen gespecialiseerde chiropractoren op dat gebied mogelijk uitkomst bieden. Om een indruk te geven wat de specialisaties inhouden, geven we hieraan op de volgende pagina's in deze krant aandacht.



Chiropractie en sport



Chiropractie en kinderen



Chiropractie en neurologie

Sportchiropractie, wat houdt het in?



Tamar Bakker, Amstelveen

Sportchiropractie is een specialisatie binnen de chiropractie. Een sportchiropractor heeft extra affiniteit met en kennis op het gebied van sportblessures en kan een belangrijke rol spelen bij het herstel en preventie van de blessure, het geven van voorlichting en advies aan iedereen die wil gaan sporten of sport als hobby of beroep heeft.

Sporten is belangrijk

Bewegen is heel erg belangrijk voor iedereen. De officiële Nederlandse Norm Bewegen is 30 minuten per dag. Voor kinderen is dit zelfs 60 minuten per dag! Daarnaast heeft onderzoek aangetoond dat (teveel) zitten ook niet goed voor je is en je beter staand kunt werken. Allemaal aan de slag dus, zou je denken.
Toch komen er helaas ook regelmatig blessures voor. Naar schatting lopen sporters ruim 4 miljoen sportblessures per jaar op! Hiervan zoekt 39% medische hulp, wat neer komt op ruim 1,7miljoen[1]. De kans om een blessure op te lopen als je met sporten begint is groter dan wanneer je het al even doet. Helaas lopen ook topsporters regelmatig blessures op. Dit kan de planning naar de aanloop van een wedstrijd flink op zijn kop zetten. Het is dus belangrijk om dit te voorkomen of, als het toch niet goed gaat, ervoor te zorgen dat de blessure snel en effectief herstelt.

Om sportblessures te voorkomen, is het belangrijk dat het lichaam zo optimaal mogelijk functioneert. Sporten is een complexe motorische taak. Kracht, coördinatie, lenigheid en behendigheid zijn voorbeelden van factoren die voor de sporter belangrijk zijn. Wanneer het lichaam niet goed functioneert, kunnen blessures ontstaan. Dit kan plotseling gebeuren, zoals een acute spierscheur of een langzame blessureontwikkeling door verkeerde bewegingspatronen.

Een chiropractor is specialist in het zoeken naar zwakke schakels in het bewegingsapparaat. Want ook voor het lichaam geldt: het geheel is maar zo sterk als het zwakste onderdeel. Daarom wordt niet alleen gekeken naar de plek waar de pijn zit, maar ook waardoor de pijn ontstaat. Zo kan een stijve enkel een relatie hebben met rugklachten, een stijve bovenrug met schouderklachten en problemen met de onderrug met hamstringklachten [2,3].

De behandeling van een sportchiropractor

De sportchiropractor zal op basis van het onderzoek bepalen welke behandeltechnieken gebruikt moeten worden om de oorzaak van de klacht aan te pakken. Hierbij wordt er naar het hele lichaam gekeken, zowel naar gewrichten als naar spieren. Een sportchiropractor heeft een scala aan mogelijkheden om de functie van spieren en de beweeglijkheid van gewrichten te verbeteren. Zo kan voor iedere sporter een persoonlijk plan worden opgesteld om hem zo snel mogelijk weer pijnvrij te laten sporten.
Meestal wordt de behandeling aangevuld met specifieke oefeningen en adviezen omtrent de "do's en dont's" van correct trainen en het voorkomen van blessures.

Voordelen van chiropractische behandeling bij sportblessures:

- Behandeling van de oorzaak van de klacht, niet alleen het symptoom (plek waar het pijn doet);
- Er wordt niet alleen naar de spieren gekeken, maar ook naar de functie van de gewrichten. Optimaal kunnen bewegen is belangrijk;
- Complete aanpak waarbij tevens veel aandacht is voor preventie.

De chiropractor helpt u om weer goed te bewegen, zodat uw lichaam optimaal functioneert en u hierdoor minder kans loopt op blessures tijdens het sporten.
Er is een aantal chiropractoren gespecialiseerd in de sport, op de website www.sportchiropractie.nl kunt u de namen en adressen vinden van iemand bij u in de buurt.

Foto: Shutterstock

Bronnen in tekst: [1]) Sportblessures, Blessure cijfers. Veilheid.nl (2014) http://voorkomblessures.veiligheid.nl/nieuws/meer-sportblessures-door-beginnende-hardlopers/$file/Cijfersfactsheet%20Sportblessures%20algemeen%202012.pdf
[2]) Hoskins W, H. Pollard (april 2010). BMC Musculoskelet Disord. 8;11(1):64. [3]) Hui Liu et al. (2012). Injury rate, mechanism, and risk factors of hamstring strain injuries in sports: A review of the literature. Journal of Sport and Health Science 1, 92-101.

Chiropractor Maarten Tielen van ChiroMotion met Giant-Alpecin naar Giro d'Italia 2015

Maarten Tielen, Maastricht

"Het moment waar ik lang op heb gewacht …. Mijn reis met wereldtopteam Giant-Alpecin naar de Giro d'Italia… Ik als sportchiropractor mee… dit moet toch een geweldige ervaring worden!"

Met deze passionele woorden begint Maarten Tielen zijn blog op dag 1 van de Giro d'Italia. Gedurende twee weken in mei 2015 reist hij met de wielerploeg Giant-Alpecin mee door het prachtige decor van Italië.

Maarten is sinds eind 2014 als sportchiropractor verbonden aan Team Giant-Alpecin. Namen van wielrenners als Tom Dumoulin, Marcel Kittel, John Degenkolb en Simon Geschke zullen de sportliefhebbers onder u zeker kennen. Het gaat Team Giant-Alpecin om het verbinden en inspireren van alle mensen over de hele wereld die een passie voor de wielersport hebben en daar is Maarten Tielen er zeker één van.

Maarten is gespecialiseerd sportchiropractor en er komen veel professionele sporters van uiteenlopende disciplines naar zijn praktijk in Maastricht. Als staflid bij RTC Wielrennen Limburg komt hij veel in aanraking met wielrenners en hun begeleiders. Mede door deze contacten werd Maarten in 2014 benaderd door het toenmalige team Giant-Shimano.



"Een van mijn taken is de wielrenners te voorzien van bidons en voeding"

In december 2014 heeft hij de ploeg van Giant-Alpecin tijdens hun trainingskamp in Spanje begeleid. Maartens doel tijdens het trainingskamp was om kennis te maken met de ploeg en een screening en analyse te maken van de individuele renners op het gebied van spieren, gewrichten, coördinatie, uithoudingsvermogen en stabiliteit. Op basis van deze informatie heeft Maarten individuele oefen- en behandelprogramma's voor de renners uitgewerkt. Daarnaast behandelt hij de renners indien er klachten zijn, ofwel om zoveel mogelijk factoren preventief te behandelen en zodoende klachten te voorkomen. Indien de renners naar huis gaan, adviseert hij waar nodig en mogelijk een collega chiropractor te bezoeken. Dat is dit jaar al regelmatig gebeurd en gelukkig naar alle tevredenheid van de renners en de ploeg!
In het wielerseizoen van 2015 heeft Maarten het team op diverse internationale wielerwedstrijden begeleid, waaronder Tireno-Adriatico, Ronde van Romandië, Gent-Wevelgem en de Giro d'Italia. Zijn ervaringen heeft hij via een blog op de website van ChiroMotion gedeeld. "Het is natuurlijk fantastisch dat de toegevoegde waarde van chiropractie in de sport wordt erkend en dat ik daar mijn bijdrage aan kan leveren.", aldus Maarten. "Het zijn lange en intensieve dagen. Overdag zit ik regelmatig in de volgauto en is het een van mijn taken om de wielrenners te voorzien van bidons en voeding. Voornamelijk in de avond, als we in het volgende hotel zijn, begint het echte werk voor mij als chiropractor. Dan is het mijn taak om klachten zo efficiënt en adequaat mogelijk te behandelen en de renners weer fit te krijgen voor de volgende dag. Soms behandel je in een piepklein hotelkamertje waar de behandelbank maar nét in past. Maar daar zit nou net de charme en de uitdaging voor mij. En de grote beloning en het genieten wanneer de renners de volgende dag komen vertellen dat het goed ging of dat ze geen last meer hebben gehad tijdens een zware dag afzien." "Naar de toekomst toe gezien, hoop ik nog een tijd met Giant-Alpecin te mogen werken. Je werkt samen met het team aan één doel en het is heel mooi om daar deel van uit te maken. Hopelijk kan ik laten zien dat chiropractie in de sport, maar zeker in het wielrennen, een grote rol van betekenis kan spelen. Indien de ploegen dit zien en ervaren, is dit een prachtige kans voor chiropractie!"

ADVERTENTIE

Voedingssupplementen met een heilzaam effect



Bel nu gratis ons adviescentrum voor een leefstijl- & voedingssupplementenadvies!
035 820 03 19

Voedingssupplementen zijn een aanvulling en geen vervanging voor een gevarieerde en evenwichtige voeding.

De specialist voor professionals

Perfect Health is de specialist in hoogwaardige suppletie voor de professionele markt. Wij hebben ruime ervaring en expertise in het succesvol toepassen van suppletie in een professionele omgeving op basis van een goede prijs/kwaliteit verhouding. Met een uitstekende service ondersteunen wij professionals en hun clientèle. Vele beroepsoefenaren staan garant voor onze producten. Niet voor niets zijn wij de nr. 1 voor de chiropractie.

Het assortiment bestaat o.a. uit producten voor botten, spieren, gewrichten, stofwisseling, hersenen, spijsvertering, immuunsysteem en hart en bloedvaten.

www.perfecthealth.nl

PERFECT HEALTH®

COLUMN: OPSTAAN

Irma Lukkien, Borger

Het was een warme zomerdag in juli. Ik was al een paar uur aan het werk achter mijn computer op het kantoor van een verzekeringsmaatschappij. Vakantiebaantje. Af en toe klonk er een piepje door mijn headset en dan moest ik een klant te woord staan. Leuk werk, maar mijn bureaustoel was al lang niet comfortabel meer. Ik merkte dat ik steeds meer moeite kreeg om rechtop te zitten. De spieren in mijn schouders begonnen stijf te worden en ook mijn nekspieren waren niet gelukkig. Mijn ademhaling was van mijn buik naar mijn borst verplaatst. Als ik zo door ging zou ik die avond waarschijnlijk hoofdpijn hebben. Ik moest in beweging komen.

Ik keek om me heen. Schuin tegenover mij stond het bureau van Karen, een enthousiaste jonge vrouw die dit werk al jaren deed. Karen zat niet achter haar bureau; ze stond. Druk gebarend met één hand stond ze overtuigend in de microfoon te praten terwijl ze het kabeltje van de headset om de vinger van haar andere hand wond. Het leek haar goed te bevallen.

Dat leek mij ook wel wat. Ik schoof de bureaustoel naar achteren en ging abrupt staan. Met een luide 'knap' schoot het kabeltje van mijn headset, die vervolgens scheef trok over mijn oren, uit de computer en schoot daarbij bijna in mijn gezicht terechtkwam. Een moment was ik overrompeld door mijn eigen domme actie. Ik ben natuurlijk veel langer dan Karen! Precies op dat moment ging er op mijn scherm een lampje branden: ik had een klant aan de telefoon. Gehaast ging ik weer zitten, stopte het te korte kabeltje weer in de computer en zette mijn headset recht. Terwijl ik mezelf voorstelde aan de nog onbekende persoon aan de andere kant van de lijn, hoorde ik mijn collega naast me gnuiven. Ik wierp hem een boze blik toe: lach me niet uit!

Staand werken werkt helaas nog niet voor iedereen. De Nederlandse Chiropractoren Associatie reikt uit naar de maatschappij om te waarschuwen voor de nadelige effecten van te lang zitten. Sta op voor je rug. En voor je gezondheid!

Ironman en chiropractie

Nederlandse chiropractor aanwezig op komende WK op Hawaii



Sander Daams, Brunssum

De *Ironman* is voor velen synoniem met triathlon. Ironman is echter een organisatie die triathlons organiseert. Ironman richt zich hierbij op de "halve" en volledige afstand.

De wereldtop legt de hele afstand af in tijden rond de acht uur voor mannen en negen uur voor vrouwen. Om een en ander in perspectief te plaatsen, worden er gemiddelde snelheden met fietsen gehaald van 43 km/h over 180 km. De afsluitende marathon wordt door de toppers in 2:43 minuten afgelegd.

Sinds 2011 ben ik als "Active Release Techniques" (ART) een gespecialiseerde chiropractor binnen de triathlon sport. Ik ben o.a. medisch begeleider van het Nederlandse professionele Team4Talent. Als sportchiropractor probeer ik met name preventief te behandelen. Ik heb mijn werk goed gedaan wanneer de atleten geen trainingen ten gevolge van blessures hoeven te missen. Voor de top betekent dit het maken van wekelijkse afspraken, waarin we zaken controleren en deze – waar nodig – finetunen.

Het gebruik van ART is hierin zeer belangrijk. Het stelt me, naast het behandelen van eventuele blessures, ook in staat om bewegingen te optimaliseren door het corrigeren van verkeerde beweegpatronen en het verminderen van wrijving tussen de verschillende structuren (spierlagen, fascie).

Momenteel ben ik met plannen bezig om, in samenwerking met ART en Ironman, binnen Europa behandelteams op te zetten tijdens de grote Ironman wedstrijden. Doel hiervan is om atleten in staat te stellen zich in de aanloop naar een wedstrijd te laten behandelen. Er zijn namelijk bij iedere wedstrijd atleten die met blessures kampen. De combinatie van chiropractie en ART stelt ons in staat om veel van dit soort blessures in korte tijd effectief te behandelen. Ik heb dit al meerdere malen gedaan, o.a. tijdens het Ironman Wereldkampioenschap in Hawaii. Ook dit jaar weer zal ik in de week van 5-10 oktober in Hawaii werkzaam zijn, voorafgaande aan en tijdens het WK Ironman.

Triathlon is een zogenoemde 'multisport'. Dat wil zeggen dat het een sport is die uit meerdere disciplines bestaat. Omdat het om drie duursporten gaat, valt dit ook onder de kop combinatieduursport. De originele triatlon bestaat uit zwemmen, fietsen en hardlopen. De afstanden die daar per onderdeel bijhoren, zijn:

hele afstand = 3,8 km zwemmen - 180 km fietsen - 42,2 km hardlopen
halve afstand = 1,9 km zwemmen - 90 km fietsen - 21,1 km hardlopen

ADVERTENTIE



Fusselastic steunzool geeft natuurlijk loopplezier terug

Soms kan de oplossing van vervelende lichamelijke klachten verrassend simpel zijn.

Last van hielspoor, hallux valgus, (lage) rugklachten, schouderklachten, nekklachten, knieklachten, platvoeten, diabetische voet, brandende voeten, vermoeide benen, holle voeten, spreidvoeten, kramp in de kuiten of artrose? Laat u dan eens vrijblijvend voorlichten of Fusselastic steunzolen uw klachten kunnen verminderen.

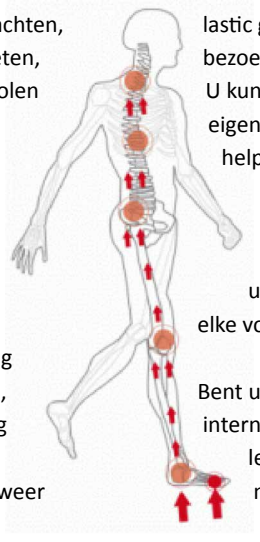
Fusselastic is een van origine Duitse onderneming die meer dan 30 jaar bestaat. Fusselastic levert op maat gemaakte steunzolen die, op natuurwetenschappelijke basis, de voet echte hulp biedt. Het concept van de Fusselastic steunzolen is gepatenteerd in Europa en de USA. Meer dan 100.000 mensen vonden er al baat bij.

Om de perfecte pasvorm van Fusselastic te garanderen, wordt er een individuele voetmeting gedaan. Fusselastic is slechts één millimeter dik en kan in al uw schoenen gedragen worden, zelfs in open schoenen. De Fusselastic steunzolen nemen de natuurgetrouwe 3-punts-vering over en ondersteunen de terugloop van het bloed naar het hart. Uw voeten krijgen hun functie, het balansvermogen, de spiertraining en de schokbrekende elasticiteit stapsgewijs weer terug.

Om u een volledige indruk te geven van dit unieke product brengen de consulenten van Fusselastic graag een geheel vrijblijvend en kosteloos bezoek bij u aan huis.

U kunt dan Fusselastic modelsteunzolen thuis in uw eigen schoenen uitproberen en direct ervaren of Fusselastic uw klachten helpt te verminderen.





Tijdens het bezoek wordt er bij u tevens een persoonlijke voetafdruk gemaakt, zodat de drukpunten zichtbaar worden die de klachten veroorzaken. Ook krijgt u een persoonlijk en deskundig advies van de consulent van Fusselastic. Omdat elke voet uniek is, worden Fusselastic steunzolen altijd volledig op maat gefabriceerd.

Bent u benieuwd naar wat Fusselastic voor u zou kunnen betekenen? Surf dan op internet naar de website: www.fusselastic.eu. U kunt hier uitgebreide informatie lezen over Fusselastic en ook een gratis brochure aanvragen. Direct een afspraak maken via de website is uiteraard ook mogelijk.

▲ *Door de verbetering van uw voetstand wordt ook de houding verbeterd. Ook worden de drukpunten die pijn veroorzaken ontlast.*

Fusselastic Office • Hengelosestraat 511 • 7521AG Enschede • Nederland • Fusselastic Nederland: 053 82 00 810 • Fusselastic België: 015 48 05 66 • info@fusselastic.eu • www.fusselastic.eu

Interview met sportchiropractor Arne Marius Gulseth



Arne Marius Gulseth, Hemsedal
Geïnterviewd door Irma Lukkien

Sportchiropractie is een groeiende specialisatie binnen de beroepsgroep. Ook op het Anglo European College of Chiropractic (AECC) in Bournemouth speelt sport en management van atleten een grote rol. In je laatste praktijkjaar kun je je bijvoorbeeld inzetten om sportteams te ondersteunen en advies te geven. Een andere mogelijkheid is om op een individuele basis met atleten aan het werk te gaan. Arne Marius Gulseth is dit jaar afgestudeerd en werkt momenteel in Hemsedal, in zijn thuisland Noorwegen. Hij is één van die zeer gedreven chiropractoren die zich met sport bezighouden. Hij vertelt over zijn ervaringen met sport in zijn verleden en tijdens de studie, over de rol van chiropractie in het leger en over zijn toekomstvisie.

Hoe komt het dat je zo geïnteresseerd bent in sport? Wat is je achtergrond?

"Ik raakte geïnteresseerd in sport toen ik twaalf was. Na schaatsen en voetbal kwam ik toen in aanraking met tae kwon do, en tijdens mijn tienerjaren werd deze sport mijn obsessie. Na korte tijd meedoen was ik verkocht. Mijn ouders konden me daar niet bij weg houden, ik trainde vijf of zes keer per week. Het was de eerste sport waarin ik de discipline en concentratie leerde om er echt goed in te worden. Ik trainde veel, deed veel mee aan wedstrijden en raakte ook regelmatig geblesseerd. Voor behandeling van mijn blessures kwam ik bij veel verschillende therapeuten. Daardoor kreeg ik een goede indruk van wat voor mij als patiënt goed voelde en ook wat ik in de behandelingen miste. Ik ben toen vier jaar lang het leger in gegaan en volgde daar een opleiding tot militair sportinstructeur. Hier heerste de typische militaire filosofie: weinig tijd, dubbel zoveel lesstof, hoge intensiteit en geen tijd om je te vervelen of je concentratie te verliezen. Na de opleiding heb ik als sportinstructeur voor verschillende troepen gewerkt. Het trainen op zo'n niveau bracht me gelukkig niet zoveel blessures maar ik had wel vaak last van mijn rug en gewrichten. In die tijd had ik eigenlijk het vertrouwen in al die therapieën opgegeven, maar toen ontmoette ik een chiropractor die goed wist wat ze deed. Zij voerde een aantal correcties uit en gebruikte haar duimen en ellebogen voor het stevige spierwerk. Het hielp erg goed, ik merkte dat ik veel beter presteerde. Deze ervaring, gecombineerd met de passie voor anatomie en fysiologie die ik vanuit de opleiding had meegekregen, zette me op het idee om chiropractor te worden.
Tijdens mijn studie aan het AECC wilde ik me uiteraard ook met sportchiropractie bezig houden. Ik hoop dat het me niet alleen beter heeft gemaakt in het behandelen van atleten maar ook van gewone patiënten."

"Ik zou het leuk vinden om op sportgebied meer met kinderen en tieners te werken, omdat ik denk dat er in de vroege kinderjaren een groot verschil gemaakt kan worden."



Foto: Shutterstock

In hoeverre ben je betrokken (geweest) in sport?

"Als chiropractor heb ik veel patiënten gehad die naar me toekwamen omdat ze wisten dat ik me in sport specialiseerde. Ik heb niet zozeer met sportteams gewerkt, maar ik heb het meer op een individuele basis gedaan. De behandeling tijdens een consult met een atleet vind ik minder belangrijk dan begrijpen wat het mechanisme achter iemands klacht is, en ook dat zij dat zelf goed begrijpen. In mijn ervaring is pijn alleen niet genoeg om een atleet zijn technieken te laten aanpassen. Ze zijn vaak gewend aan pijn en daardoor is dit vaak niet voldoende motivatie om iets te veranderen. Het corrigeren van instabiele patronen in hun lichaam, of dat nou uit spieren of uit gewrichten komt, is voor hen veel aantrekkelijker. Een wiebelig torso is erg onhandig als je kracht op pedalen moet zetten tijdens het fietsen, en op dezelfde manier is een slecht functionerend bekken niet bevorderlijk als je een marathon loopt. Momenteel ben ik op sportgebied vooral bezig met individueel behandelen, coachen en evalueren. Ik heb ontdekt dat er een verschil is tussen trainen om snel of krachtig te zijn, en trainen zonder pijn, met een stabiel en sterk lichaam waarin je je happy voelt. Dus ik ben nu druk bezig om mijn gewrichten zo stevig mogelijk te maken, en zelf sterk en gezond te blijven, pijnloos en met plezier!"

In hoeverre denk je dat chiropractie een rol kan spelen in het leger?

"In het leger wordt chiropractie erg onderschat. Huisartsen, specialisten, chirurgen en fysiotherapeuten doen ontzettend hun best, maar het wordt tijd dat mensen hun vooroordelen aanpassen. Soldaten en officieren over de hele wereld zijn doodsbang om hulp te zoeken voor hun lichamelijke problemen, omdat zij het risico lopen te worden gedegradeerd of zelfs hun baan dreigen te verliezen als zij open zijn over hun pijn en blessures. Feit is dat als je soldaat bent, pijn en blessures niet zijn te voorkomen. Maar de manier waarop je daarmee omgaat, kan een groot verschil maken. Dus ik vind dat het behandelen van soldaten voor hun blessures op hetzelfde neerkomt als het onderhoud van hun wapens. Het verschil is echter dat deze soldaten veel belangrijker zijn en bovendien veel complexer. Als chiropractor kun je de kwaliteit van leven én van hun dienst verbeteren, hun arbeidsduur verlengen en hun prestaties verbeteren. We moeten beter voor onze soldaten gaan zorgen. Chiropractie kan hierin een enorm verschil maken."

Wat vind je zo leuk aan sportchiropractie?

"Ik vind het leuk om met zeer gemotiveerde mensen te werken die snel beter willen worden. Dat maakt natuurlijk ook dat voor mij de druk hoog is, maar het geeft veel voldoening. Ik vind het erg leuk om mensen te helpen een doel te bereiken dat niet op pijn is gebaseerd. Op sportgebied wordt de invloed die correcties op het functioneren kunnen hebben, onderschat. Ik denk dat veel atleten beter zouden kunnen presteren als ze regelmatig behandeld zouden worden, en niet pas hulp zoeken als ze al een blessure hebben. Dit heb je vast heel vaak gehoord, maar het klopt: je wacht niet met het verversen van de olie van je auto tot hij kapot is, of wel? Dus waarom zou dat anders zijn als het om je lichaam gaat?"

Op wat voor manier wil je je in de toekomst met sportchiropractie bezig houden?

"Ik zou het leuk vinden om op sportgebied meer met kinderen en tieners te werken, omdat ik denk dat er in de vroege kinderjaren een groot verschil gemaakt kan worden. In het leven van een sporter is de jeugd meestal een periode waarin er minder hulpmiddelen zijn, minder coaches, minder therapie en bovendien is er dat jeugdige gevoel dat je niks kan overkomen. Ik denk dat veel blessures voorkomen kunnen worden als we als chiropractoren vroeg betrokken zouden raken bij sport voor de jeugd en meteen de foutieve bewegingspatronen zouden corrigeren die vaak tot problemen leiden. Het is niet moeilijk om een jong voetbalteam even snel te screenen op bijvoorbeeld hyperpronatie van de voet, verkeerde stand van de knie of instabiliteit in de torso. Ik denk dat de uitdaging voor therapeuten met een drukke agenda vooral ligt op economisch gebied. Maar ik zou willen dat meer chiropractoren zich ermee bezig gaan houden. Persoonlijk zou ik graag ook meer met adventure- en extreme sportatleten willen werken. Daarvoor is een goede setting in Hemsedal, waar ik pas ben begonnen met werken. Ik kan niet wachten me erin te verdiepen. Wat het ook inhoudt, ik hoop dat ik een bijdrage kan leveren om atleten een betere en langere sportcarrière te geven met minder pijn en betere prestaties."

ADVERTENTIE

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

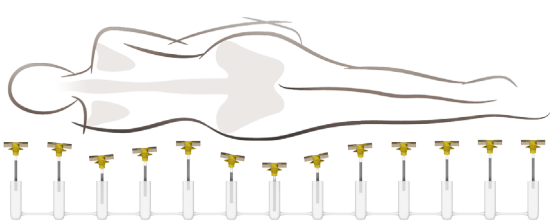
Wilt u minder rugpijn en meer energie na een nachtje slapen? Het Dorsoo-slaapsysteem zorgt voor een correcte ondersteuning in elke slaaphouding dankzij een unieke meebewegende lattenbodem. Hierdoor slaapt u meer ontspannen en dieper. Het resultaat: een fris en energiek begin van de dag.



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

26 hydraulische pompjes

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



Zijlig: uw wervelkolom wordt recht gehouden.

Ruglig: de natuurlijke kromming van uw rug wordt behouden.



Waarom zou u kiezen voor een Dorsoo-slaapsysteem?

Omdat het wetenschappelijk bewezen is

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

Omdat Dorsoo-klanten het vertellen

- minder rug-, spier- en gewrichtspijn, minder pijn bij reuma of artrose
- minder been- en kuitkrampen
- minder snurken
- 98% tevredenheid* De overige 2% maakt gebruik van de ‘Niet-tevreden-geld-terug-garantie’

Omdat uw lichaam het voelt

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

Aanbevolen door dokters, chiropractors en fysiotherapeuten.

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

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

www.dorsoo.nl

Dorsoo Rotterdam
Alexandrium Woonmall
Watermanweg 125
3067 GA Rotterdam

Dorsoo Eindhoven
Aalsterweg 72
5615 CH Eindhoven

Dorsoo
Slapen zonder rugpijn

Neurologische specialisatie: extra mogelijkheden voor verbetering

Igor Dijkers, Harderwijk

De ene chiropractor is de andere niet. Net als in andere medische beroepen kent ook ons vak specialismen. Neurologie is er zo eentje. Chiropractoren die voor deze intensieve vervolgopleiding (minimaal 300 uur en dan nog heel veel zelfstudie) kiezen, zijn altijd op zoek naar de mogelijkheden die het zenuwstelsel biedt voor herstel. Te denken valt bijvoorbeeld aan duizeligheidsklachten, dystonie, hersenschudding en andere zaken waarbij het zenuwstelsel een centrale rol speelt.

De neurologisch chiropractor kan de “gewone” chiropractie aanvullen met specifieke interventies om onder andere de oogmotoriek, timing, coördinatie en het evenwicht te verbeteren. Voor het herstelproces kan dit van essentiële doorslag zijn. Dit geldt ook voor klachten als nekpijn, migraine, whiplash en hoofdpijn.

Net zoals in de medische neurologie en binnen de chiropractie vormt op wetenschap gestoelde kennis de basis voor de gekozen interventies. Daarbij is er grote aandacht voor het individu. Immers, geen twee mensen zijn hetzelfde. Onderstaand voorbeeld laat zien hoe gerichte neurologische revalidatie het verschil kan maken, waar anderen methoden vastlopen:

Het verhaal van mevrouw K.T., 47 jaar

In april 2014 werd bij mij de diagnose neurosarcoidose (een auto-immuunziekte die het zenuwstelsel aantast) gesteld. Ik lag in het ziekenhuis met neurologisch uitval in armen, benen en ogen. Na een intense medicatiekuur begon een intensieve revalidatieperiode in een revalidatiecentrum. Later werd deze voortgezet bij de lokale fysiotherapeutenpraktijk. Gedurende de afgelopen maanden stagneerde mijn herstelproces. Traplopen ging net, als ik de leuning maar goed vasthield, als ik de honden uitliet, moest ik uitkijken met plots draaien, en ik bemerkte, naast algehele vermoeidheid, duidelijk een groot verschil in kracht tussen links en rechts. Bij de fysiotraining was het onmogelijk om op één been te blijven staan en er zat geen progressie meer in, ondanks de kracht- en conditietraining.

In de zoektocht naar een oplossing kwam ik terecht bij een chiropractor die de neurologische specialisatie had afgerond. Er werden gerichte vragen gesteld en er werd een gericht onderzoek gedaan waarbij het evenwichtssysteem en de oogbewegingen centraal stonden. Hieraan werden ook allerlei metingen gedaan, zoals de snelheid en accuratesse van mijn oogbewegingen. Coördinatie en timing werden ook gemeten aan de hand van een instrument dat *Interactive Metronome* heet. Er bleek sprake van reële evenwichts- en timingproblemen die indirect met mijn vermoeidheid te maken hadden. Op basis van deze bevindingen werd een op maat gemaakt behandeltraject opgesteld. Tot mijn eigen verbazing voelde ik zelf al snel verbetering en dit was ook terug te zien in de metingen. Nu, na bijna twee maanden, sta ik balancerend op een huishoudtrapje mijn ramen te zemen, dit was hiervoor onmogelijk. Ook ben ik minder vermoeid en in mijn dagelijkse leven in staat om meer te doen en te ondernemen dan voor ik met deze therapie begon. Overigens is dit ook merkbaar bij de fysiotherapie waar ik nu ook eindelijk weer vooruit kom. Met dank aan de specifieke neurologische kennis van deze chiropractor.

Meer weten?
www.functionele-neurologie.nl



Foto: Shutterstock

Robert Correll, Wijchen

Ik heb een tik tegen mijn hoofd gehad, wanneer mag ik weer sporten?

Mag ik meteen de wedstrijd weer in?

‘Nee’, zegt het Amerikaanse *Centre for Disease Control*, ‘als je een stoot tegen je hoofd krijgt, zijn de symptomen van een hersenschudding niet altijd meteen duidelijk.’

Je kunt namelijk ook een hersenschudding opgelopen hebben zonder bewusteloos te zijn geweest en zonder dubbel te zien of duizelig te worden. Als je te snel terug gaat naar het spel, loop je een groot risico op een nieuwe hersenschudding of andere ernstige blessures. Dit komt omdat de reflexen van je hersenen, die anders constant werken om je te beschermen, de eersten zijn waarmee het mis gaat met zo’n blessure. Als je ogen niet met je lichaam meebewegen, of je spieren niet op tijd aanspannen als iemand tegen je aan tikt, is er een flink verhoogde kans op verdere schade en dan sta je nog veel langer buiten spel.

Neem geen risico’s! Je hebt je hersenen nodig!

Als je niet buiten bewustzijn bent geweest en je in de eerste 24 uur nog geen hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, dubbelzien, geheugenverlies of overgevoeligheid voor licht en geluid hebt ervaren, dan heb je geluk. Je hebt hoogstwaarschijnlijk geen hersenschudding gehad!
Maar als je een of meer van deze symptomen krijgt, moet je deskundig onderzoek en advies krijgen voor je weer gaat spelen.
Je huisarts, chiropractor, fysiotherapeut of iemand anders die zich hierin heeft gespecialiseerd, kan dan controleren of je hersenen hersteld zijn en of je hersenfuncties goed genoeg zijn om weer met sporten te gaan beginnen.

Eerst nog rustig opbouwen. Begin met lichte inspanning, daarna meer energieke inspanning en als je daar geen klachten meer door krijgt, terug naar het volledige sporten.

Bewust Bewegen

Gezond opgroeiende kinderen

Tanja Mulder, Waalwijk


Foto: Shutterstock

Baby's en peuters doen niets liever dan bewegen. Kruipen, klimmen, klauteren, altijd maar doorgaan, waarna ze 's nachts bijtanken van een drukke, beweeglijke dag. Zodra kinderen naar de peuterspeelzaal gaan, begint het aangeleerde stilzitten. Naarmate het kind ouder wordt, worden deze periodes van stilzitten steeds groter.
Naarmate kinderen ouder worden, gaan gewoontes, sporten en hobby's ook een steeds belangrijkere rol spelen. Zodra kinderen naar de (middelbare) school gaan, wordt de wervelkolom op vele manieren zwaarder belast. Langdurig in schoolbanken moeten stilzitten, waarbij de zithouding veelal niet optimaal is, is een bekende risicofactor voor rugklachten. Hoe hoger de leeftijd , hoe minder stimulans of gelegenheid er tot beweging is.
In de uren na school wordt er steeds minder aan lichaamsbeweging gedaan. Als ontspanning nemen (spel)computer en televisie een belangrijke plaats in. Maar ook hier hebben we te maken met zitten en hangen. De nachtrust wordt steeds korter, terwijl deze van essentieel belang is voor de groei van het lichaam. Juist op deze leeftijd.

Allemaal redenen om het kind bewust te maken van het belang van een juiste houding, belasting en beweging.
Ondervindt het kind nu al af en toe rugklachten, dan is de kans groot dat deze verergeren (of zelfs chronisch worden) bij het volwassen worden. Het jonge lichaam is nog erg flexibel, zodat een slechte houding of een geïrriteerde wervelkolom juist op een jonge leeftijd nog gemakkelijk verbeterd kan worden. Laat de wervelkolom van het kind daarom tijdig nakijken door een chiropractor – zeker bij klachten. Het is een investering voor de toekomst.

Beweging is een voorwaarde voor een goede lichamelijke ontwikkeling. Het zorgt voor een stabiele rug, sterke botten en het kan rugklachten op latere leeftijd voorkomen. Stimuleer kinderen daarom om te bewegen, te spelen en te sporten. Van sporten word je sterker en leniger. Het is goed voor uithoudingsvermogen, coördinatie en zelfvertrouwen. De kindertijd is bovendien de ideale periode om de vaardigheden van een sport aan te leren en om er plezier aan te beleven. Het ontspannende aspect is hierbij belangrijker dan prestatie of hoge competitiedruk.

Tips en adviezen:

- Zorg dat een kind regelmatig beweegt. De norm is 60 minuten per dag. Hoe fitter een kind, hoe beter het zich voelt. Ook het aanbod van gezond eten en drinken met voldoende voedingsstoffen, vitaminen en mineralen dragen belangrijk bij aan de gezondheid en het welbevinden.
- Laat het kind zelf meehelpen bij de keuze welke sport hij of zij gaat doen. Des te groter is de kans dat sporten een favoriete hobby blijft.
- Kies samen met het kind een sport uit die bij hem past. Let daarbij op karakter en lichamelijk kunnen. Voor een kind zonder balgevoel is tennis bijvoorbeeld geen goede keuze.
- Let op het aantal uren intensieve sport gedurende een week. Bij jonge kinderen is 4 tot 6 uur het maximum. Bij wat oudere kinderen geldt een maximum van 8 tot 10 uur.
- Neem (sport)blessures serieus. Was het te voorkomen door verbetering van materiaal of techniek? Is het volledig hersteld of heeft het lichaam een compensatiepatroon gevonden?
- Vragen of twijfel? Neem eens contact op met een chiropractor in de buurt.

Het beste advies: geef het goede voorbeeld! Beweeg zelf ook voldoende, pak wat vaker de fiets en speel actief mee. Goed voorbeeld doet volgen!



Een goed gebalanceerde wervelkolom vormt de basis voor de toekomst!

Tanja Mulder, Waalwijk

Een chiropractor werkt mee aan een optimale motorische ontwikkeling van baby's en jonge kinderen. Stoornissen aan de wervelkolom belemmeren het goed functioneren van het zenuwstelsel en kunnen tot pijnklachten leiden. Chiropractoren zijn gespecialiseerd in het opsporen en behandelen van deze stoornissen en het opheffen van de pijn.

Stoornissen aan de wervelkolom komen in alle leeftijdscategorieën voor. Waar volwassenen klagen over pijn in nek of rug, uiten de problemen bij baby's en kinderen zich anders. Bij baby's zijn vroege kenmerken o.a. overmatig huilen, overstrekken, onrustig zijn en het aannemen van een voorkeurshouding. Bij dreumesen uiten stoornissen zich in verlate motorische ontwikkeling, onhandigheid, veel struikelen en een slecht slaappatroon.

Voor veel ouders is periodieke controle bij de chiropractor al net zo gewoon als de halfjaarlijkse controle bij de tandarts. Immers, ook onze rug moet een heel leven mee!

Laat de wervelkolom van uw kind tijdig nakijken door een chiropractor; het is een investering voor de toekomst!

Chiropractor op bezoek bij kinderdagverblijf

Annique Holleman, Lent

Een stapje voor met chiropractie!

Onlangs heeft Annique tijdens de ouderavond van Kinderdagverblijf Bij de Hand in Lent een presentatie gegeven met als onderwerp *het beweeglijke kind*. Beweging is uitermate belangrijk voor de ontwikkeling van een kind en het is dan ook belangrijk dat een kind niet belemmerd wordt bij het bewegen. Tijdens de presentatie 'Een stapje voor' is Annique ingegaan op de oorzaken van motorische problemen bij kinderen en de gevolgen die deze op de korte en lange termijn kunnen hebben.

Wist u dat een kind erg veel leert door te bewegen?

Niet alleen op motorisch, maar ook op cognitief, dynamisch affectief en sociaal gebied! Door te bewegen ontdekken kinderen de wereld om zich heen! Het is dus ontzettend belangrijk dat die kleintjes veel plezier hebben in het bewegen.
Kinderen ontdekken spelenderwijs en leren doordat ze nieuwsgierig en geïnteresseerd zijn. U kunt dit proces als ouder bevorderen door uw kind van jongs af aan spelenderwijs uit te dagen. Vanaf de tweede week kunt bijvoorbeeld al beginnen met buiktijd.

Kinderen leren door te ontdekken!

Een dreumes, peuter of kleuter leert incidenteel, dat wil zeggen door toeval. Het lichaam weet in deze fase letterlijk beter dan de hersenen. Ze leren door gissen en missen, door vallen en opstaan. Wanneer iets niet lukt, proberen ze het gewoon nog een keer. Positieve ervaringen motiveren een kind om spelenderwijs steeds nieuwe dingen te ontdekken en zorgen daarnaast voor een positief zelfbeeld en voor zelfvertrouwen bij het kind.

Het belang van een goede grove motoriek zoals bijvoorbeeld kruipen



De grove motoriek van een kind (stappen, springen en hinkelen) vormt de basis voor alle overige bewegingen. Deze basis geeft een kind de gelegenheid om op een ontspannen manier de aandacht te richten op complexere opdrachten als fietsen en zwemmen. Kinderen, waarbij die grove motoriek zich onvoldoende heeft ontwikkeld hebben over het algemeen meer moeite met de ontwikkeling op andere gebieden.

Voor meer informatie over chiropractie en kinderen, bekijk dan onze website **www.chiropractie.nl**



Foto: Shutterstock

Zwemmen met uw kind

Annique Holleman, Lent

Zwemmen met uw kind is natuurlijk erg leuk, vooral als uw kind vooruitgang boekt en er plezier in heeft! Helaas is dat voor ieder kind niet altijd even vanzelfsprekend.

Wat motoriek betreft is zwemmen namelijk zo makkelijk niet, net als leren lopen en rennen. Leren zwemmen is een zeer complexe en uitdagende taak die veel concentratie en een goede motoriek vergt van uw kind.

De rug (wervelkolom), benen, armen en het zenuwstelsel spelen alle een belangrijke rol bij het leren zwemmen. Het komt regelmatig voor dat oude problemen (zoals het niet hebben gekropen, een relatief langzame motorische ontwikkeling of een voorkeurshouding), die reeds opgelost leken, tijdens dit leerproces weer boven water komen.

Moeite bij het leren zwemmen kan zich uiten in 1) te diep in het water liggen, 2) een ongecontroleerde of a-symmetrische beenslag, 3) moeilijke coördinatie tussen arm en beenslag, 4) niet in een rechte lijn zwemmen, 5) moeite om het hoofd boven water te houden, 6) spierpijn of hoofdpijn na het zwemmen, 7) benen zinken bij het zwemmen op de rug, 8) kantelen of scheef in het water liggen, 9) niet vooruitkomen in het water, 10) Moeite met kikkervoetjes/ vissenstaart maken met de voeten (tenen naar buiten).

Deze problemen die zich tijdens het leren zwemmen voordoen, kunnen veroorzaakt worden doordat spieren, gewrichten en zenuwen niet optimaal functioneren of samenwerken. Dit is bij uitstek het vakgebied van de chiropractor en deze problemen zijn vaak eenvoudig te verbeteren met chiropractische behandelingen.

ADVERTENTIE

VOOR U ONTWORPEN

COMFORTABEL
Een Healthy Back Bag is de perfecte combinatie tussen modisch en functioneel én ook nog stijvol.

ERGONOMISCH
Ontworpen om de rug te ontlasten en de druk op de nek en schouders te minimaliseren.

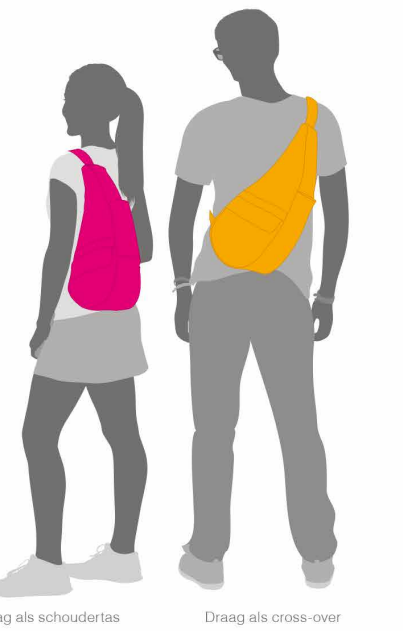
UITGEBALANCEERD
De unieke vorm verdeelt het gewicht over de gehele rug.

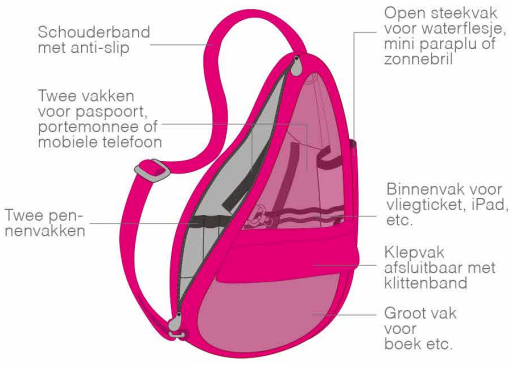
GEORGANISEERD
Handig ontworpen vakken zowel binnenin als aan de buitenzijden houden uw spullen op die plek waar u ze hebben wilt.

ANTI-SLIP
Alle tassen hebben een verstelbare schouderriem met anti-slip. Te dragen als schoudertas of als cross-over.

VEILIG
Met de rits altijd tegen uw rug, zijn uw spullen veilig en onder handbereik, zonder dat de tas afgedaan dient te worden.

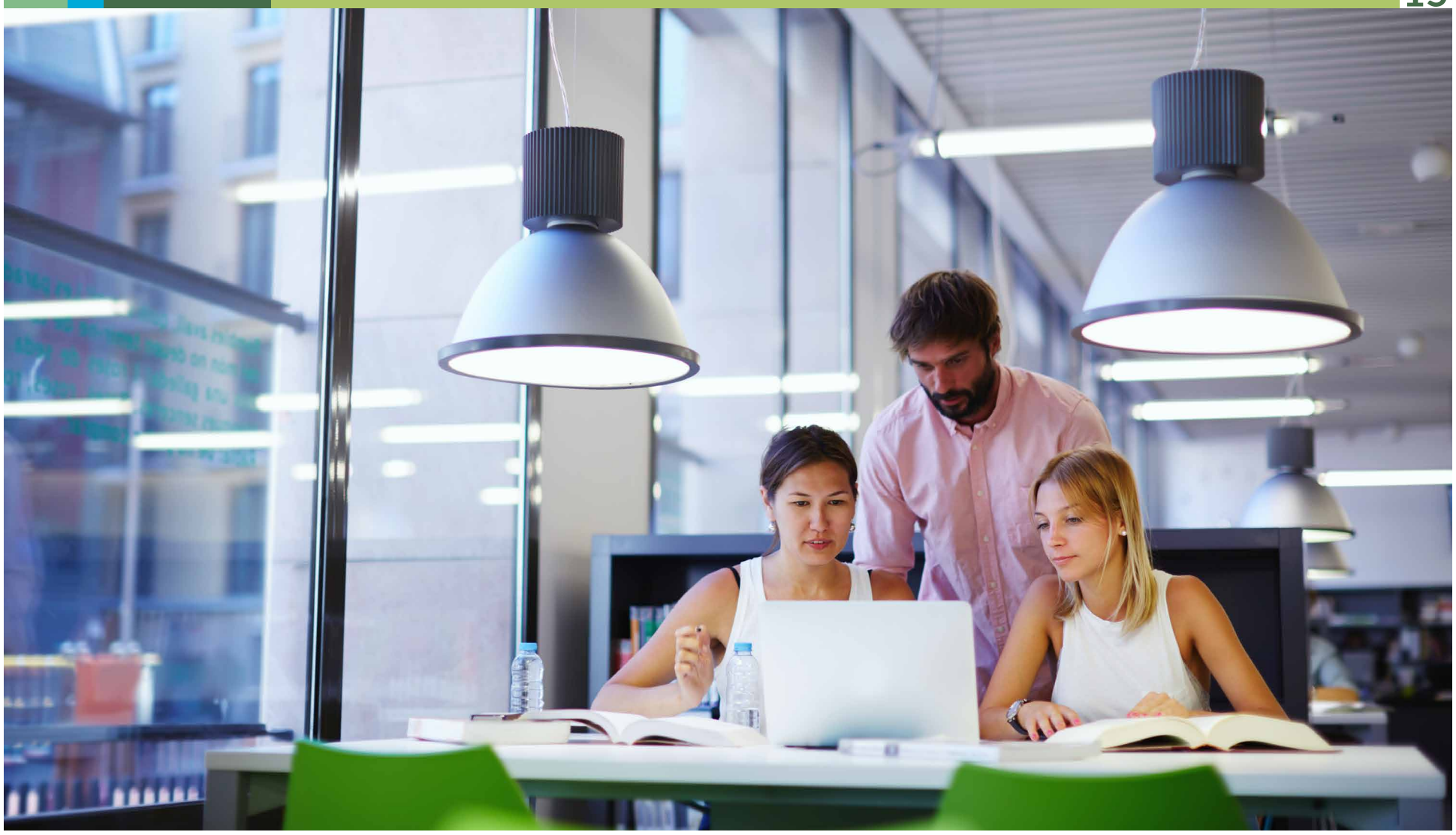
VEELZIJDIG
Een brede keuze in materialen. vormgeving, kleuren en maken uw Healthy Back Bag tot de perfecte compagnon; wie u ook bent, waar u ook gaat.





HEALTHY BACK BAG

Voor verkoopadressen kijk op **www.houseofbagz.nl** of vraag ernaar bij uw lederwarenspeciaalzaak



Chiropractisch wetenschappelijk onderzoek in Nederland

Laurens Dekker, Amstelveen

Zoals we in het artikel in de voorjaarseditie 2015 van *Chiropraktisch* al hebben vermeld, heeft Laurens Dekker begin dit jaar de cursus 'Epidemiologisch onderzoek: opzet en interpretatie' gedaan. Deze cursus heeft hij gevolgd bij de prachtige abdij Rolduc in Kerkrade.

De cursus 'Epidemiologisch onderzoek: opzet en interpretatie' stelt de belangrijkste principes van epidemiologisch onderzoek aan de orde. Er wordt inzicht verworven in de belangrijkste begrippen, methoden en technieken van epidemiologisch onderzoek. De onderwerpen die tijdens de cursus worden behandeld, vormen samen de kern van zowel de algemene als de klinische epidemiologie. Zo wordt de opzet van onderzoek naar het klinisch beloop van ziekten (prognostische epidemiologie) besproken, alsook de opzet van onderzoek naar ziekteoorzaken (etiologische epidemiologie). De rol van de epidemiologie bij de evaluatie van diagnostische tests is in deze cursus ook behandeld. Daarnaast zijn de onderzoeksmethodieken naar de effectiviteit van behandelingen eveneens besproken.

Na het afronden van de cursus is Laurens begonnen met het doen van onderzoek. Onder begeleiding van Sidney Rubinstein en Annemarie de Zoete is hij bezig met het schrijven van een protocol voor een observationele studie. De studie richt zich op de uitkomsten van chiropractische behandelingen bij patiënten met een lumbale radiculopathie. Dit is een zenuwwortelaandoening in het lage gedeelte van de wervelkolom. Lumbale radiculaire pijn wordt gekenmerkt door pijn in de rug die uitstraalt over de achterzijde van het bovenbeen via de kuit naar de voet.
De komende maanden zal hij het protocol afronden, waarna er begonnen kan worden met het selecteren en werven van patiënten.

Laurens heeft het begin als zeer leerzaam ervaren en hij merkt vooral dat het een prettige afwisseling is met zijn dagelijkse praktijkwerkzaamheden. Er zal echter nog veel werk verricht moeten worden!

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; Imke van Loon, MChiro; Annique Holleman, MChiro; Nikky van Bodegom, MChiro; Tanja Mulder, MChiro; Irma Lukkien, MChiro en Arnold Steeg

Ondersteuning Facilitair Bedrijf Chiropractie
Siebrand Greven — Annemieke van Tol
Hester Wolters — Antsje Boersma

Tekstredactie en Advertenties
Ineke Slob - PROAS Velp

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.

ADVERTENTIE

Slaapt u op uw buik, rug of zij?



Wat u zou moeten weten vóórdat u een nieuw bed gaat kopen.

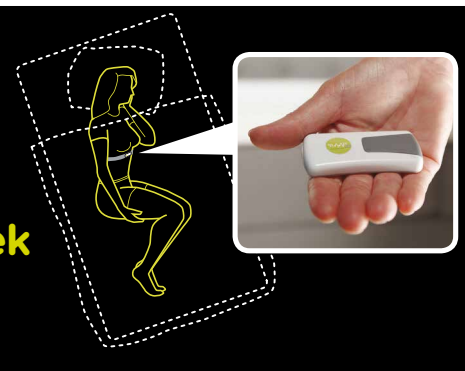
SLAAPID slapender wijs

NIEUW SlaapID®

Voorbij is de tijd van twee minuutjes proefliggen in de showroom. Uw ideale matras, bedbodem en kussen vinden begint vanaf nu met een gratis **SlaapID®** onderzoek.

En dat gaat makkelijker dan u denkt.

Slaaponderzoek nieuwe stijl



Thuis 3 nachtjes slapen met de **SlaapID®** sensor. En u weet precies uw slaaphouding, slaapgedrag en slaapklimaat. Zodat uw nieuwe bed straks op uw lijf geschreven is.

JA, ik wil weer lekker slapen!

Deze bon is geldig voor een gratis SlaapID® scan bij:

Vraag naar de voorwaarden in de winkel.

bedden SPECIALIST.NL

beddenspecialist
VAN VELDHUIZEN
Garderbroekerweg 146 3774 JH Kootwijkerbroek 0342 441224
www.beddenspecialist.nl/vanveldhuizen

auping · ledorm® Bed to nature. · Beddelicious · swissflex® Finest sleep technology. · SLAAPID slapender wijs · Vandyck The Art of Bed & Bath Fashion