

# CHIROPRAKTISCH

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

## ARTROSE

Artrose, in de volksmond slijtage, is een aandoening die ons allemaal vroeg of laat zal treffen. Ten onrechte wordt vaak gesteld dat artrose per definitie verantwoordelijk is voor pijnklachten, maar dit blijkt gelukkig niet altijd juist te zijn. En zelfs als er wel klachten naar aanleiding van artrose ontstaan, dan hoeft dat niet te betekenen dat er helemaal niets aan te doen is.

Lees verder op pagina 3



Pijn ervaren we als een onaangenaam gevoel, maar dat neemt niet weg dat er zonder pijn heel veel verkeerd zou gaan in ons lichaam. Lees verder op pagina 4.



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



Chiiropractoren in medisch team staan renners tijdens Alpe d'HuZes bij om geld in te zamelen voor kankerbestrijding. Lees verder op pagina 10.



Alle ins en outs over het nut van omega 3 en omega 6 vetten leest u op pagina 6.

# Van de redactie

Voor u ligt alweer de vierde editie van *Chiropraktisch*, de informatieve krant die exclusief voor patiënten van bij de NCA aangesloten chiropractoren wordt uitgegeven. In deze editie hebben we twee hoofdthema's: artrose en pijn.

Artrose, in de volksmond slijtage genoemd, is een aandoening die ons allemaal vroeg of laat zal treffen. Ten onrechte wordt vaak gesteld dat artrose per definitie verantwoordelijk is voor pijnklachten, gelukkig blijkt dit niet altijd juist te zijn. En

zelfs als er wel klachten naar aanleiding van artrose ontstaan, dan hoeft dat niet te betekenen dat er helemaal niets aan te doen is. Want hoewel artrose zelf niet te behandelen is, de eruit voortvloeiende klachten kunnen vaak wel degelijk verminderd worden.

Het tweede hoofdthema van deze uitgave is pijn. Een zeer actueel onderwerp, want zonder pijn zat u nu waarschijnlijk niet in de wachtkamer van uw chiropractor deze krant te lezen. Pijn is niet leuk, maar niet-

temin is het een zeer fascinerend verschijnsel. Bovendien is het zeer nuttig, het waarschuwt ons voor dreigende of daadwerkelijke schade aan ons lichaam. Door deze signalen kunnen we maatregelen nemen om de gevolgen te beperken. Maar pijn kan ook misleidend zijn of een vertekend beeld van de werkelijke situatie geven. Genoeg redenen dus om eens wat nader naar dit verschijnsel te kijken.

Verder treft u aan, een artikel over chiropractoren op de Alpe d'Huzes en een

stukje over het nut van vetzuren bij pijnklachten. Ook de vaste rubrieken staan wederom in deze krant: een interessant artikel over 'Omgaan met pijn' van psychosociaal therapeut Marijke van Ramseelaar en het wetenschapskatern. Wij hopen dat u deze krant opnieuw met veel plezier zult lezen. Neemt u deze informatiekraant gerust mee naar huis, zodat u de artikelen nog eens rustig kunt doorlezen. Mocht u vragen hebben of suggesties over onderwerpen willen aandragen dan horen wij dit uiteraard graag van u.



## VAN DE VOORZITTER

In de vorige edities van deze krant heeft u kunnen lezen over de ontwikkelingen met betrekking tot het besluit van de overheid om BTW te gaan heffen over chiropractische zorg. U werd allen gevraagd een petitie te ondertekenen ter ondersteuning van de strijd die de NCA namens haar leden is aangegaan om deze maatregel terug te draaien. Bij dezen wil ik u allen nogmaals bedanken voor de massale steun, er werden maar liefst 46.000 handtekeningen opgehaald! Helaas zijn er nog geen grote overwinningen behaald in deze strijd, tot op heden zijn er nog geen veranderingen opgetreden in het beleid van de overheid hieromtrent.

Sinds jaar en dag heeft de beroepsvereniging NCA de kwaliteit van de zorg hoog in het vaandel. De NCA doet er alles aan om de kwaliteit van chiropractische zorg in Nederland naar een nog hoger niveau te tillen. Dit doen zij bijvoorbeeld door te zorgen voor regelmatige bij- en nascholing voor haar chiropractoren. Maar ook door constant bezig te zijn met het aanpassen en vernieuwen van het beleid waarbij de nieuwste inzichten uit wetenschappelijk onderzoek een sterke invloed hebben. De NCA is een vooruitstrevende vereniging, die haar pijlen op de toekomst heeft gericht. Een toekomst waarin hoog-

waardige chiropractische zorg bereikbaar is én blijft voor iedereen in Nederland. Wij streven ernaar dat U als patiënt kunt vertrouwen op het keurmerk van de NCA. Bent u op zoek naar een chiropractor bij u in de buurt, zoek dan een chiropractor die aangesloten is bij de NCA. Wij zorgen ervoor u dat u de deskundige zorg ontvangt die u verdient!

Met vriendelijke groet,

Vivian Kil,  
Voorzitter NCA

# 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 nekklachten 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 gaat er vanuit dat het menselijk lichaam is gemaakt om te bewegen.”*

Chiropractie is een vorm van gezondheidszorg die zich bezighoudt met analyse, diagnose en behandeling van aandoeningen van het bewegingsapparaat. De nadruk ligt daarbij met name op manuele behandeling van de wervelkolom, de geassocieerde spieren en het zenuwstelsel. Chiropractie gaat er vanuit dat het menselijk lichaam is gemaakt om te bewegen. Zolang dit op een gezonde en correcte manier gebeurt, volgens onze natuurlijke bewegingspatronen, kunnen we in principe klachtenvrij zijn. Helaas zijn er tal-

loze factoren die onze bewegingspatronen op een negatieve manier beïnvloeden. Denk daarbij aan een slechte houding, constante langdurige belasting op het werk, lang stilzitten en onvoldoende gezonde lichaamsbeweging. Daarnaast kunnen natuurlijk ongevallen en blessures een aanleiding tot verstoorde bewegingspatronen zijn.

Ongeacht de oorzaak, het eindresultaat is vaak dat ergens in ons bewegingsapparaat problemen optreden. En wanneer het niet meer beweegt zoals het hoort, is het slechts een kwestie van tijd tot er klachten ontstaan. Dankzij hun vijfjarige universitaire opleiding en jaarlijks verplichte bij- en nascholing zijn chiropractoren bij uitstek in staat om een precieze analyse van iemands klachten te maken. In eerste instantie wordt vastgesteld of de klachten binnen het terrein van de chiropractor vallen of dat deze door een arts

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

De behandeling bestaat veelal uit specifieke correctietechnieken (manipulaties) waarbij

gewrichten 'los worden gemaakt'. Tijdens een dergelijke correctie is vaak een "krak" te horen. Dit wordt veroorzaakt door kleine gasbelletjes die tijdelijk in het gewricht ontstaan en (in tegenstelling tot wat vaak gesuggereerd wordt) dus niet door de botten zelf. Het doel van een correctie is ondermeer het

vergroten van de bewegingsvrijheid. Daarnaast hebben manipulaties een sterk effect op het zenuwstelsel, hetgeen er onder meer voor zorgt dat de pijn snel afneemt en dat spieren zich ontspannen. Naast manipulaties worden bovendien ook verschillende massage- en stretchtechnieken gebruikt, ergonomische adviezen en specifieke oefeningen gegeven. Dit alles heeft als doel om het lichaam weer correct te laten bewegen, zodat het herstelproces kan plaatsvinden. Wanneer de klachten zijn verholpen, 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 zich de eerste chiropractor in 1968. Chiropractie en de chiropractische beroepsgroep in Nederland hebben zich de afgelopen jaren dynamisch en in snel tempo ontwikkeld. Het aantal chi-

*“In ons land vestigde de eerste chiropractor zich in 1968”*

ropractoren dat lid is van de Nederlandse Chiropractoren Associatie is toegenomen van rond de 20 in 1980 tot circa 265 nu in 2013. In tegenstelling tot veel andere landen is chiropractie in Nederland geen beschermd beroep. Het is daarom belangrijk om te controleren of een chiropractor is aangesloten bij de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) en staat geregistreerd in het kwaliteitsregister van de Stichting Chiropractie Nederland (SCN). Deze organisaties staan garant voor de opleiding en de kwaliteit van de aangesloten chiropractoren.

## Verzekeringen

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





# ARTROSE

TIEL, Roel te Kolstee

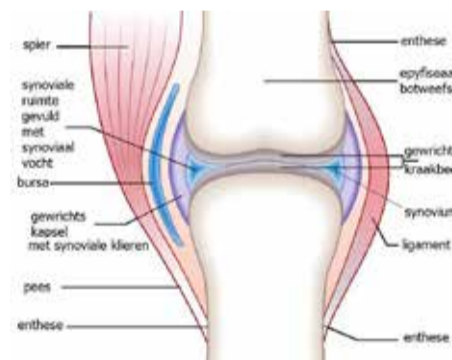
**Artrose is de officiële medische term voor 'slijtage' en wordt vaak gezien als een normaal gevolg van het ouder worden. Artrose wordt vaak genoemd als oorzaak voor rug- en nekklachten, maar of dit altijd correct is, blijft een onderwerp van discussie. In dit artikel leggen we uit wat artrose is en hoe het ontstaat, in hoeverre artrose de oorzaak kan zijn voor klachten en wat u zelf kunt doen wanneer artrose bij u is geconstateerd.**

## Verschillende soorten

Er bestaan twee soorten artrose: *primair* en *secundair*. Primaire artrose ontstaat spontaan, als een 'normaal' gevolg van het ouder worden en het belasten van de gewrichten. Secundaire artrose ontstaat ten gevolge van een eerdere beschadiging van een gewricht, bijvoorbeeld na een enkelbreuk. Doordat een beschadigd gewricht anders beweegt dan voorheen, kan het slijtageproces aanzienlijk versneld worden. Ook bij aangeboren afwijkingen aan gewrichten of het skelet (bijvoorbeeld scoliose of heupdysplasie) kan secundaire artrose optreden.

## Conditie van het kraakbeen

Artrose is een aandoening die begint als degeneratie van het *kraakbeen*. Kraakbeen is een dun laagje weefsel dat in onze gewrichten voorkomt. Iedereen die wel eens een kippenpoot uit elkaar heeft getrokken, heeft het gezien: het witblauwe, bijna als plastic uitzijende laagje dat op het uiteinde van de botten zit.

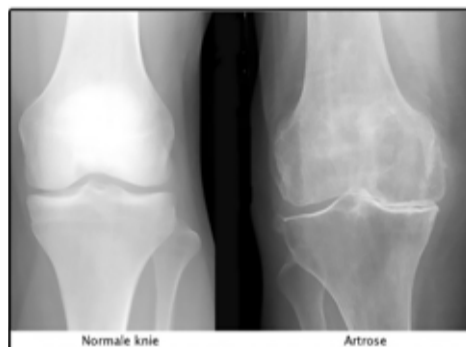


Omdat kraakbeen een extreem glad oppervlak heeft, zorgt het ervoor dat de botten heel gemakkelijk en zonder schuren over elkaar kunnen bewegen. Bovendien zit er in de gewrichten ook nog een soort smeerolie, die gewrichtsvloeistof of *synoviale* vloeistof wordt genoemd. In een gezond gewricht zorgen het kraakbeen en de gewrichtsvloeistof voor soepele, pijnvrije bewegingen, zelfs wanneer er veel kracht op het gewricht wordt uitgeoefend (zie diagram gewricht).

## Het ontstaan van primaire artrose

Primaire artrose ontstaat wanneer de structuur van het kraakbeen begint te veranderen en het oppervlak ruwer wordt. Hierdoor ontstaat meer wrijving in het gewricht dat toenemende schade aan het kraakbeen tot gevolg heeft. Geleidelijk wordt het kraakbeen dunner en in een gevorderd stadium kan het zelfs helemaal verdwijnen. Door het schuren en wrijven in het gewricht ontstaat er meest-

al ook een ontstekingsreactie, waardoor de afbraak van het kraakbeen nog sneller verloopt. Ook aan het bot zelf treden na verloop van tijd veranderingen op. Langs de randen van het gewricht wordt extra bot afgezet, de zogenaamde 'osteofyten'. Op een röntgenfoto zijn de osteofyten en het dunner worden van het kraakbeen vaak goed zichtbaar.



De röntgenfoto bevestigt de gestelde diagnose.

## Kenmerken van artrose

Artrose wordt gekenmerkt door stijfheid in de gewrichten en de omliggende spieren. Deze aandoening gaat ook vaak vergezeld met pijn en zwelling. Deze klachten zijn vooral in de ochtend aanwezig. Vreemd genoeg is slijtage niet altijd pijnlijk. Met name in de wervelkolom is het verband tussen artrose en pijn vaak erg onduidelijk. Het gevolg daarvan is dat artrose vaak ten onrechte als oorzaak voor rug- of nekklachten wordt aangewezen en de betreffende patiënt er "maar mee moet leren leven". Dat dit in veel gevallen onjuist is, lichten we in de onderstaande alinea's verder toe.

## Artrose in de wervelkolom (spondyloartrose)

Slijtage is niet per definitie pijnlijk. Het is niet precies bekend hoe dit mogelijk is, maar er zijn talloze voorbeelden van patiënten bij wie op een röntgenfoto ver gevorderde slijtage in de wervelkolom zichtbaar is, maar die geen rugpijn hebben. Eveneens zijn er heel veel patiënten die juist wél rugpijn hebben, maar bij wie op de röntgenfoto niet of nauwelijks slijtage is te zien. Bij iedereen boven de 35 jaar is slijtage in meer of mindere mate aanwezig en toch heeft niet iedereen in deze leeftijdscategorie rugklachten. Rugklachten komen en gaan, slijtage niet. Als een bot of kraakbeen eenmaal is versleten, zal het nooit meer terugkeren naar de oude situatie. Waarom ervaren mensen met rugklachten dan vaak pijnvrije dagen, of zelfs hele periodes dat ze vrij van klachten zijn? De slijtage is immers onverminderd aanwezig.

In het praktijkvoorbeeld werden de klachten, zoals meestal bij rugklachten het geval is, veroorzaakt doordat de rug niet correct bewoog en verkeerd werd belast. De slijtage was slechts een bijkomstige factor, niet de oorzaak. Chiropractoren kunnen slijtage niet wegnemen, dat is helaas op geen enkele manier mogelijk. Maar door de bewegingsbeperkingen van het aangedane gebied zoveel mogelijk te herstellen, kunnen de klachten wel degelijk behandeld worden.

Gelukkig maar, anders zou iedereen boven de 35 die aan slijtage lijdt, per definitie geen baat meer kunnen hebben bij chiropractie.

## Artrose, wat nu?

Zoals al werd gesteld, is artrose in zekere zin een normaal proces. Het is in elk geval helaas niet te voorkomen, iedereen zal er op een gegeven moment in meer of mindere mate mee worden geconfronteerd. In extreme gevallen kan een operatie noodzakelijk zijn om bijvoorbeeld een nieuwe heup of knie te plaatsen. Gelukkig komt

de activiteiten om de gewrichten soepel te houden zonder dat ze overmatig belast worden.

Daarnaast zijn er een verscheidenheid voedingssupplementen die soms verlichting kunnen geven. Visolie staat bekend om de ontstekingsremmende werking en is daarom nuttig om te gebruiken bij artrose. Daarnaast kan glucosamine ook helpen. Glucosamine is een voedingssupplement dat helpt om de structuur van het kraakbeen te verbeteren. Hoewel de meningen hierover

## EEN PRAKTIJKVOORBEELD

De heer Smit is 52 jaar oud en heeft sinds drie maanden last van zijn lage rug. Omdat de pijn niet minder wordt en behandeling door de fysiotherapeut slechts tijdelijk verlichting gaf, wordt besloten om een röntgenfoto te laten maken. Deze foto maakt duidelijk dat er slijtage aan de onderste wervels is ontstaan. De heer Smit krijgt te horen dat dit de oorzaak van zijn klachten is en dat er verder niets aan te doen is. Slijtage is een zeer geleidelijk proces en bij de heer Smit is dit waarschijnlijk al jaren geleden begonnen. Er is dus al heel lang sprake van slijtage, terwijl zijn klachten pas drie maanden geleden zijn begonnen. Het is dus aannemelijk dat hier sprake is van een 'normale' rugpijn, waarbij toevallig slijtage is aangetroffen. In onderzoeken heet een dergelijke situatie een "false positive", een (toevallig) aanwezige afwijking die ten onrechte als oorzaak wordt aangewezen. Voor de heer Smit is dit heel vervelend omdat door deze conclusie gesuggereerd wordt dat hij een permanent probleem in zijn rug heeft waaraan niets te doen is en hij zijn hele leven tot rugklachten is veroordeeld. Gelukkig hoeft dit lang niet altijd het geval te zijn.

Op aanraden van een goede kennis bezoekt de heer Smit een chiropractor. Samen brengen ze de klachten in kaart, de chiropractor beoordeelt zelf ook de röntgenfoto's en doet een uitgebreid bewegingsonderzoek. Hieruit blijkt dat de rug van de heer Smit niet optimaal beweegt en dat zijn rompspieren onvoldoende ondersteuning bieden aan zijn wervelkolom. Na een aantal behandelingen en het doen van een serie dagelijkse thuisoefeningen zijn de klachten aanzienlijk afgenomen. Alhoewel de slijtage in de rug nog net zo zeer aanwezig als voorheen, zijn de pijnklachten een heel stuk verminderd.

dit maar relatief weinig voor en kunnen de meeste mensen ondanks de slijtage prima uit de voeten.

Eén van de grootste misverstanden die in dit opzicht bestaan, is dat mensen met slijtage zichzelf teveel willen ontzien. Mede door de pijnklachten is men snel geneigd zoveel mogelijk beweging te vermijden. Doordat ze dan onvoldoende beweging krijgen, verergeren de klachten alleen maar. Het is juist essentieel om actief te blijven. Voor kraakbeen is beweging letterlijk van levensbelang, zonder beweging degenerereert het alleen maar sneller. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn uitstekende

nog wel verdeeld zijn en de verschillende onderzoeken elkaar soms tegenspreken, zijn er zeker positieve effecten gezien bij patiënten met artrose. Een proefperiode van enkele maanden is een goede indicatie om te meten of een supplement wel of niet het gewenste effect heeft.

In elk geval is het belangrijk te realiseren dat artrose geen uitzichtloze situatie hoeft te betekenen. Slijtage kan een rol spelen in het ontstaan van klachten, maar het is vaak slechts één van vele factoren. Indien bij u artrose is geconstateerd, bespreek dan met uw chiropractor welke mogelijkheden er voor u zijn.





# PIJN IS FIJN..? NUTTIG IS HET IN IEDER GEVAL!

VENLO, Imke van Loon

Pijn ervaren we als een onaangenaam gevoel, maar dat neemt niet weg dat er zonder pijn heel veel verkeer zou gaan in ons lichaam. Pijn wordt gedefinieerd als: "een bijzonder onaangename, sensorische en emotionele ervaring die in de meeste gevallen wordt veroorzaakt door actuele of potentiële beschadiging van weefsels." Maar ook al is het niet leuk, pijn heeft wel degelijk een functie! Het is namelijk een waarschuwing van het lichaam om kenbaar te maken dat er iets mis is.

## Wat is de functie van pijn?

Pijn roept vaak een directe beschermingsreactie op. Denk maar aan een terugtrekreflex bij het branden van de vinger, het ontlasten van de enkel wanneer deze verstuikt is of het wrijven over een knie die gestoten is. Kortom, door deze reactie proberen we af te komen van het onaangename gevoel dat ons lichaam bedreigt. Maar waar komt pijn nu vandaan? Om dit te begrijpen, volgt eerst even een korte anatomieles over ons zenuwstelsel:

Het zenuwstelsel is het controlesysteem van ons lichaam. Het bestaat uit:

1. Het *centrale zenuwstelsel* (CZS) (de hersenen en het ruggenmerg), dat zich in de schedel en de wervelkolom bevindt. De belangrijkste taak van het centrale zenuwstelsel is het verwerken van

informatie en, indien nodig, tot handelen overgaan.

2. Het *perifere zenuwstelsel* (PZS). Dit zijn alle zenuwen die buiten de schedel en de wervelkolom liggen. De voornaamste taak van het PZS is het verzamelen van informatie uit het lichaam en de omgeving, en de communicatie tussen hersenen en lichaam.

De hele dag door wordt er via het zenuwstelsel druk gecommuniceerd tussen de omgeving en de hersenen. Overal in het lichaam zitten receptoren die prikkels uit de omgeving opvangen (bijvoorbeeld zicht, geluid, druk, pijn). Deze prikkels worden via 'sensorische' zenuwen naar de hersenen gestuurd. Daar aangekomen, bepalen de hersenen wat er moet gebeuren. Een reactie op deze informatie wordt verstuurd via 'motorische' zenuwen die naar de spieren gaan en zo nodig voor een actie zorgen.

## Verschil in pijn

Terug naar pijn. Pijnreceptoren (nocisensoren) zijn vrije zenuwuiteinden van het PZS die overal in het lichaam op uitkomen: in de huid, de spieren, de gewrichten, de organen, etc. Deze pijnreceptoren zijn gevoelig voor drie soorten prikkels die pijn veroorzaken: mechanisch (e.g. stoten van knie of een wond), thermisch (hoge of lage temperatuur) en chemisch (e.g. virus, bacterie of insectenbeet). Bij weefselbeschadiging door mechanische,

thermische of chemische prikkels komen er bovendien verschillende chemische stoffen vrij, de zogenaamde ontstekingsfactoren (o.a. prostaglandine, cytokine, bradykinine en nog veel meer stoffen die eindigen op '-ine'). Deze stoffen verhogen de gevoeligheid van de zenuwuiteinden om het pijnsignaal te versterken. Het pijnsignaal wordt vervolgens doorgegeven naar de hersenen en het wordt daar geïnterpreteerd als: PIJN!!!

Pijn die ontstaat door weefselbeschadiging noemen we nociceptieve pijn. Als er directe schade aan de zenuwen is dan heet dit neuropathische pijn (e.g. bij een hernia die tegen de zenuw aandrukt). Pijn laat zich niet overal even gemakkelijk lokaliseren. Soms voelen we pijn op een andere plek dan waar de pijn eigenlijk veroorzaakt wordt. Dit verschijnsel noemen we 'referred pain' of 'uitstralingspijn'. Een bekend voorbeeld is met hartproblemen geassocieerde pijn, die te voelen is in de linkerarm en/of de linkerkaak. Dit komt omdat de zenuwen van het hart in het ruggenmerg op hetzelfde segment binnenkomt als de huidzenuwen van de linkerarm- en linkerkaak.

## Acute en chronische pijn

Vaak wordt er onderscheid gemaakt tussen 'acute' en 'chronische' pijn.

**Acute pijn** ontstaat plotseling en heeft een direct verband met weefselbeschadiging. Daardoor heeft deze pijn dus een waarschu-

wend effect.

**Chronische pijn** is een vorm die langer duurt dan drie maanden en niet vanzelf overgaat.

Chronische pijn is niet altijd duidelijk gerelateerd aan weefselbeschadiging. De waarschuwende functie is verloren gegaan. Soms kan pijn niet volgens de fysiologische weg verklaard worden, er kunnen dan psychologische of sociologische factoren in het spel zijn die ook leiden tot een andere pijngewaarwording. Deze kunnen de pijnbestrijding moeilijker maken.

## 'Gate-control' theorie

In 1965 ontwikkelden Melzack en Wall de 'gate-control' theorie. Deze theorie zegt dat het zenuwstelsel niet alleen schadelijke prikkels doorgeeft aan de hersenen maar dat het zenuwstelsel ook in staat is deze toestroom te reguleren met andere invloeden (e.g. wrijven over een gestoten knie of kus van moeder op de knie van haar kind). Er is als het ware een poort in het CZS aanwezig die open en dicht kan om de pijnstroom naar de hersenen toe te verminderen/verergeren.

Pijn zit dus iets complexer in elkaar dan het in eerste instantie lijkt. Naast het feit dat het erg vervelend kan zijn, is het ook een belangrijk beschermingsmechanisme van het lichaam. Maar of pijn fijn is...? Dat mag iedereen voor zichzelf bepalen.

## DE HUISARTS EN DE CHIROPRACTOR

SLEEUWIJK, R.J.P. de Cardeyn, huisarts

Als huisarts zie ik veel patiënten met klachten aan het bewegingsapparaat en een groot deel daarvan betreft rugklachten, m.n. onder in de rug.

Het NHC (Nederlands Huisartsen Genootschap), waar bijna iedere huisarts lid van is, heeft voor vele frequent voorkomende problemen waar mensen mee naar hun dokter gaan, de zgn. 'Standaarden' ontwikkeld die zeer goed beschrijven hoe de aanpak van de huisarts moet zijn. Deze Standaarden zijn zoveel mogelijk wetenschappelijk onderbouwd, maar door gebrek aan kwalitatief hoogwaardig onderzoek is dit bewijs er lang niet altijd.

Zo zijn er ook Standaarden voor specifieke lage rugpijn en voor het lumbosacraal radiculair syndroom (rugpijn met uitstraling naar de benen), waarin aan de orde komen anamnese en met name ook alarmsymptomen en het lichamelijk onderzoek (dat vrij beperkt kan zijn). Deze richtlijnen zijn er om snel een onderscheid te kunnen maken tussen 'onschuldige' rugklachten, veroorzaakt door spieren en gewrichten, of klachten die een meer ernstige oorzaak kunnen hebben. Verder geven de Standaarden aanwijzingen voor beloop en prognose, medicamenteuze en niet medicamenteuze therapie, wanneer te verwijzen naar een vorm van fysieke therapie en wanneer naar de specialist.

Een tijd-contingente behandeling (d.w.z. in principe activiteiten opbouwen, ook als dat met pijn gepaard gaat) staat hierbij voorop, evenals goed oog hebben voor de werksituatie en mogelijkheden tot hervatting van het werk. Bij de meeste rugklachten in de acute fase is er volgens de Standaard zelden een indicatie voor enige vorm van fysieke therapie.

Zelf bevind ik mij in de gelukkige situatie in een gebouw te zitten met twee huisartspraktijken en een grote fysiotherapiepraktijk, inclusief de disciplines manuele therapie en kinderfysiotherapie.

Samenwerking, ook in de zin van consultaties en korte behandeltrajecten, met daar-

naast frequent overleg, werkt bijzonder prettig. Daarnaast maak ik graag gebruik van de expertise en diensten van de chiropractor en zie daar (weliswaar niet altijd) goede resultaten van.

Terwijl in de diverse medische tijdschriften die de gemiddelde huisarts leest (Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, Medisch Contact, alsmede Huisarts en Wetenschap) regelmatig artikelen pro en contra de chiropractie verschijnen, hoor ik tot de categorie huisartsen die de chiropractor een verrijking van ons verwijsarsenaal vindt. Wel is een goede communicatie tussen de huisarts en de chiropractor, in de vorm van een schriftelijke terugkoppeling, eigenlijk een must.

ADVERTENTIE

## FIT IN 20 MINUTEN PER WEEK



Veel mensen willen naast hun chiropractische behandeling hun spieren en conditie versterken. Vaak lukt dat door tijdgebrek niet. Een manier om met een geringe tijdsinvestering fit te worden is fit20. Bij fit20 wordt alléén met een personal trainer op afspraak getraind. De fit20 training zorgt ervoor dat 20 minuten per week voldoende is om fitter en sterker te worden. En binnen drie maanden gegarandeerd resultaat: "Ik had last van mijn knieën en onderrug en wilde proberen of de fit20 training

dat zou verhelpen. Dat is gelukt!" aldus een klant. Of: "Na 4 maanden fit20 training gaat het zowel met mijn rugklachten als de klachten in mijn nek bijzonder goed".

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



# Pijn – waarom geeft een hernia niet altijd rugpijn?

UTRECHT, Maurice Blom

Pijn is niet alleen vervelend, het is ook een zeer complex fenomeen. Om pijn te kunnen ervaren, moeten er in ieder geval weefsels in het lichaam zijn die deze pijnsignalen kunnen opvangen en doorsturen. Dit soort weefsel wordt ook wel een sensorische zenuw (neuron) genoemd. Hoe meer sensorische zenuwen er per oppervlakte weefsel aanwezig zijn, hoe duidelijker je iets kunt voelen. Zo bevatten onze voeten en handen, maar ook onze tong en lippen een enorme hoeveelheid van deze sensorische zenuwuiteinden.



Foto: 123RF

De meeste 'onderdelen' van ons lichaam zijn gevoelig voor pijn. Toch zijn niet al deze onderdelen even gevoelig. Een belangrijke reden hiervoor is dat de zenuwen waarmee we pijn, maar bijvoorbeeld ook temperatuur, druk en tast waarnemen, niet overal even dicht gezaaid zijn. Sommige delen, zoals de handen, voeten, lippen en tong, zijn rijkelijk voorzien van *sensorische zenuwen*. Andere gebieden zijn veel minder bedeed, zoals de rug, armen en benen.

Het gekke mannetje dat hiernaast staat afgebeeld, heet een 'sensorische homunculus'. Het is een soort kaart van ons lichaam die aangeeft hoeveel van onze hersenen besteed worden aan het gevoel in een bepaald gebied. Hoe groter een lichaamsdeel van de homunculus is, des te groter het deel van de hersenschors dat gewijd is aan het gevoel uit dit lichaamsdeel. Er wordt dus een relatief groot deel van de hersenschors gebruikt om het gevoel vanuit onze handen te registreren. Dit is logisch, omdat we onze handen voor hele specifieke, complexe taken moeten kunnen gebruiken.

Zoals in de afbeelding links is te zien, is de rug maar voor een klein deel vertegenwoordigd in het brein. De rug is dus minder gevoelig voor sensorische prikkels.

Een tweede reden waardoor niet iedereen altijd pijn ervaart als hij een hernia heeft, zit hem in de anatomie van de tussenwervelschijf. De tussenwervelschijf is een schijf die zich tussen de wervels bevindt en fungeert als een schokdemper. De buitenkant van deze schijf (annulus fibrosus) bestaat uit ringen van kraakbeenachtig materiaal, welke goed bestand zijn tegen mechanische krachten. Aangezien alleen het buitenste één derde deel van deze kraakbeenringen sensorische (pijn)neuronen bevat, kan het zijn dat een (beginnende) hernia wel uitstraling in het been geeft, maar nog niet zo ernstig is dat het ook rugpijn veroorzaakt.

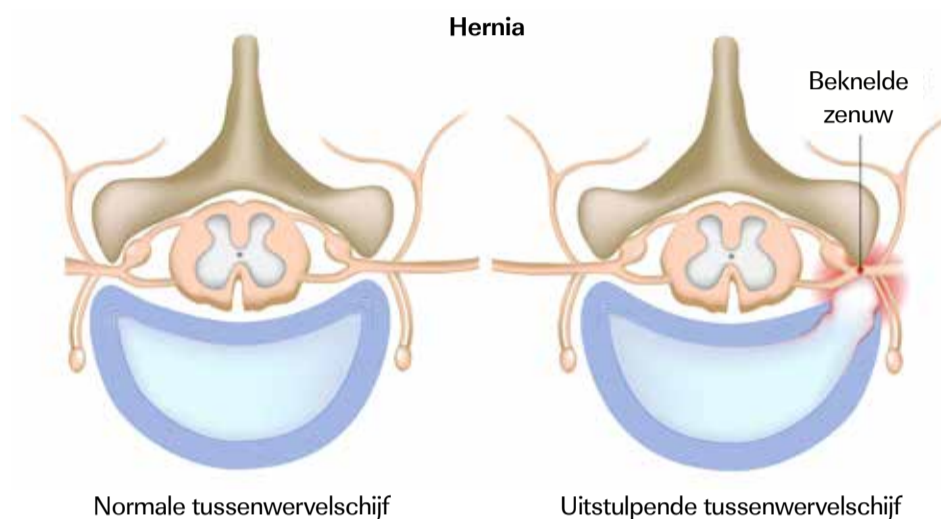
Wanneer er sprake is van pijnuitstraling in

een arm of been is het, op basis van symptomen alleen, uiteraard niet altijd te zeggen of dit veroorzaakt wordt door een hernia. Uw chiropractor is goed in staat om door middel van specifieke testen een beter beeld te geven van de oorzaak van uw klacht.

## Verdieping

Om een beter inzicht te krijgen in het fenomeen pijn is het belangrijk om beknopt te begrijpen hoe een pijnsignaal van de pijnlijke plek in de hersenen aankomt alvorens er pijn wordt ervaren.

sensoren. Deze informatie wordt via steeds groter wordende zenuwen naar het ruggenmerg vervoerd. Het ruggenmerg is een deel van het centrale zenuwstelsel, dat door de wervelkolom wordt beschermd. In dit ruggenmerg worden al deze signalen continue verwerkt en verder doorgestuurd, normaal gesproken naar de hersenen, om daar verder te worden geïnterpreteerd. Zo wordt er pas pijn ervaren als deze signalen bij de schors, ook wel cortex genoemd, in de hersenen aankomen.



Specifieke zenuwuiteinden in het menselijke lichaam hebben allemaal een eigen functie. In de spier wordt bijvoorbeeld gemeten hoever de spier wordt gerekt, in de huid wordt o.a. temperatuur gemeten, in het kapsel van een gewricht wordt rek of druk gemeten. Zo zijn er nog veel meer van deze

Het ruggenmerg filtert continue welke signalen wel worden doorgestuurd naar de hersenen en welke niet. Elk moment van de dag komen er namelijk pijnsignalen bij het ruggenmerg aan. Gelukkig wordt het merendeel van deze signalen gefilterd en ervaren we niet de hele dag pijn.

ADVERTENTIE

**elsa** +  
Daarmee bent u het best uitgerust.

## Slaapgezondheid voor iedereen:



**Een kwart van ons leven brengen we slapend door. Dat is reden genoeg om voor Elsa-producten te kiezen. Want Elsa-producten zijn zo doordacht en bewezen, dat deze zelfs voor medische- en therapeutische doeleinden ingezet worden. Elsa betekent meer levenskwaliteit: Elsa maakt het leven aangener.**

### Elsa-producten staan voor eerste klas kwaliteit:

- Ze bestaan uit visco-elastische Elsa-Mineraalschuim®, een uniek natuurlijk, lichaamsvriendelijk, klimaatregulerend materiaal.
- Ze passen zich uitstekend aan de menselijke anatomie aan en werken ondersteunend en drukverdelend tegelijkertijd.
- Ze zijn machine-wasbaar (!) en blijven zo hygienisch schoon, dus ook ideaal voor mensen met een allergie.
- Ze zijn een combinatie van Zwitserse handenarbeid en moderne en milieuvriendelijke High-Tech-procédés.

Elsa biedt een compleet programma voor iedere lig- en zitsituatie: Van **orthopedische nekkussens** en **gezondheidsmatrassen** tot **reis- en vlokkenkussens** en van **wig-hals-** en **venenkussens** tot **oorkussens** en **gezichtsteunen**.

Elsa-producten helpen bij het voorkomen- en ondersteunen de genezing van veel klachten. Ze helpen bij nek-, schouder- en rugklachten, bij hoofdpijn en inslaap-problemen en worden ook aanbevolen bij reuma en allergieën.



Het meest verkocht	Breedte	Hoogte	EUR
Standaard	50 cm	11 cm	105,25
De luxe	70 cm	11 cm	146,50

Speciaal voor buikslapers en op een waterbed	Breedte	Hoogte	EUR
	50 cm	7 cm	99,75

Elsa-kussens zijn in meerdere kleuren verkrijgbaar



Vraag uw chiropractor naar het kussen.



# Het nut van vetzuren bij pijnklachten

“De juiste verhouding tussen omega 3 en 6 vetten doet pijn verminderen”

VENLO, Imke van Loon

Omega 3 en 6 zijn essentiële vetzuren. Ons lichaam heeft ze nodig om optimaal te kunnen functioneren maar kan ze zelf niet aanmaken (vandaar “essentieel”). Beide vetzuren komen het lichaam binnen via de voeding (linolzuur en alfa-linoleenzuur). Linolzuur wordt in het lichaam omgezet tot een Omega-6 vetzuur en alfa-linoleenzuur tot een Omega-3 vetzuur.

Omega 3 en 6 vetzuren worden beide geassocieerd met positieve eigenschappen (zie tabel). Echter, omega 6 heeft bij overdaad een tegenovergesteld effect en leidt tot een overgevoeligheid voor ontstekingsreacties in het lichaam. Pijn bestaat voor een deel uit een elektrisch signaal dat opgewekt kan worden door ontstekingsfactoren. Om die reden zal een grote hoeveelheid omega-6 in het lichaam ervoor kunnen zorgen dat er meer pijn wordt ervaren. Wanneer de balans tussen omega 3 en 6 in het voedingspatroon niet in balans is, kan dit dus schade toebrengen aan het lichaam. Voorbeelden daarvan zijn chronische ontstekingsziektes als diabetes en astma.

In het westerse voedingspatroon is het heel gemakkelijk om te veel omega 6 binnen te krijgen en te weinig omega 3. Omega 6 zit

vooral in plantaardige oliën en dit zit in bijna alle (bewerkte) voeding die we eten. De optimale omega 3:6 ratio is 4:1. Om tot een goede verhouding te komen, kan omega 3 worden toegevoegd of omega 6 worden verminderd.

Omega 3 vetzuren komen voornamelijk voor in vis en schaal- en schelpdieren. Vooral vette vissoorten, zoals makreel, zalm, paling, haring, sardines en forel, zijn belangrijke bronnen. Maar ook lijnzaad en lijnzaadolie, raapzaadolie, walnoten en walnootolie, donkergroene groentes en algen bevatten omega 3 vetzuren. Bij aandoeningen als reumatische artritis kunnen supplementen met visolie gunstige effecten hebben. De omvang en kwaliteit van de studies zijn echter nog ontoereikend voor een definitief oordeel.

Omega 6 vetzuren zitten in diverse oliën, zoals de arachideolie (pindaolie), zonnebloemolie, teunisbloemolie en bernagieolie (olie van komkommerkruid). Wees dus voorzichtig met mayonaise, dressing, frietuur, margarine en bewerkt voedsel.

Verder zijn er nog enkele andere nadelige factoren die invloed hebben op de omega 3 en 6 aanwezigheid in het lichaam. Zo wordt de omzetting van linolzuur tot omega 3 en 6

in het lichaam afgebroken door alcohol, verzadigde vetten (vlees), tabak en transvetten. Het onder de loep nemen van slechte gewoontes is dus minstens zo belangrijk als het aanvullen van de voeding met goede voedingsstoffen.

Een juiste balans tussen omega 3 en 6 vetzuren is essentieel voor een goede gezondheid. Een overschot aan omega 6 kan ongewenste ontstekingsprocessen in het lichaam veroorzaken.

## De juiste verhouding van vetzuren in voeding tussen Omega 3 en Omega 6 varieert tussen 1:1 en 4:1

### Omega 3

- Remt ontstekingsreacties
- Cholesterolverlagend en bloeddrukverlagend (helpt bij hart- en vaatziekten)
- Rol bij het reguleren van de hormoonhuishouding
- Bevordert de glucose- en vetstofwisseling
- Bevordert sterke botten en soepele gewrichten (helpt bij artritis)
- Stimuleert de hersenfuncties (neurologisch)
- Stimuleert het gezichtsvermogen
- Bevordert de geestelijke balans (helpt bij depressie)

### Omega 6

- Remt ontstekingsreacties
- Remt trombosevorming
- Werkt bloeddrukverlagend
- Remt de aanmaak van cholesterol
- Stimuleert afweercellen en dus het immuunsysteem
- Vermindert premenstruele klachten
- Vermindert huidaandoeningen

ADVERTENTIE

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

### NATUURLIJK EN GEZOND

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

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

### INTRODUCTIEKORTING

Profiteer tot en met 14 december 2013 van € 2.50 introductiekorting bij aanschaf van 1 Möller's product naar keuze. Met kortingscode M 57326 te bestellen via onze webshop: [www.mollersomega3.nl](http://www.mollersomega3.nl). Maximaal 1 kortingscode per klant.



Je dagelijkse aanvulling voor je gezondheid

ADVERTENTIE

**MSM (Methyl Sulfonyl Methaan)** is een vorm van zwavel en is een sneeuwwit kristal, in water oplosbaar, reukloos en bijna smaakloos poeder. Het is geen geneesmiddel of voedingsadditief, maar kan wel worden aangeduid als “een nutritioneel mineraal”. MSM poeder is verkrijgbaar in verpakkingen van 250 gram. Normale prijs: € 7,45  
Tijdelijk in prijs verlaagd bij gebruik van de actiecode.

**10% korting**

bij gebruik van de actiecode

**xkpr456**

Geldig t/m 31-12-2013



## Een greep uit ons aanbod



Chlorella Pyrenoidosa



Acaïbessen



Maca poeder



Tarwegras poeder



Spirulina Hawaii



Spiruella Superfoods  
Ochun, Sandenburg 72  
2036 PS Haarlem  
Tel: 085-4012781  
Email: [info@spiruella.nl](mailto:info@spiruella.nl)  
[www.spiruella.nl](http://www.spiruella.nl)

Spiruella Superfoods is een toonaangevende webwinkel, gespecialiseerd in biologische producten. Spiruella Superfoods biedt een uitgebreid assortiment aan Superfoods, van Raw Superfoods tot Superfruit en Supersappen. Spiruella Superfoods biedt natuurlijke, gezonde en hoogwaardige voeding aan. Bij ons kunt u terecht voor de beste biologische kwaliteitsproducten.



# Effectieve massagebehandeling voor soepele spieren en gewrichten

## Interview met chiropractor An Berben

### Volautomatische massagestoel getest door de chiropractor

**Soepele spieren en gewrichten zijn voor ieder mens belangrijk om in ons dagelijks leven goed te kunnen functioneren. Stress, overbelasting, slijtage of een lichamelijke aandoening kunnen ertoe leiden dat er stijfheid en/of pijnklachten ontstaan. Een veel gebruikte remedie tegen deze klachten is het gebruik maken van massage. Een dagelijkse massage werkt ontspannend, vermindert pijn, zorgt voor soepele spieren en gewrichten en houdt het lichaam energiek.**

Massage behoort tot de oudste therapievormen in de geschiedenis. Waar vroeger uitsluitend manuele massage bestond, is het tegenwoordig ook mogelijk gebruik te maken van een volledig geautomatiseerde massagestoel. Door middel van frequente massage wordt de bloedsomloop gestimuleerd en verbeterd. Spieren raken ontspannen, waardoor er een afname in stress ontstaat, als ook een afname van nek- en schouderklachten. Een dagelijks gebruik van 15 minuten in een goede massagestoel is voldoende voor een goede ontspanning van de nek, schouders, rug en benen.

Chiropractor An Berben heeft het topmodel van de massagestoelen van Panasonic getest. In dit artikel kunt u lezen wat haar bevindingen zijn.

#### Hoe heb je de werking van deze stoel ervaren?

"In eerste instantie was ik heel kritisch over de toegevoegde waarde die een stoel qua massagemogelijkheden de patiënten kan bieden. De Panasonic Real Pro Hotstone massagestoel echter heeft duidelijk een therapeutische functie. Dit komt door de vele mogelijkheden die deze stoel biedt. Zeker omdat er eerst een bodyscan wordt uitgevoerd, die door middel van druksensoren holle (lordose) en bolle (kyfose) curves in de rug opmeet, die bij ieder mens verschillend zijn. In het massagemechanisme zijn keramische warmte-elementen ingebouwd. In de stoel zijn zes verschillende, volledig automatische massageprogramma's voorgeprogrammeerd. Daardoor is het mogelijk dat de benodigde massage voor elke gebruiker doelgericht is, exact op de juiste plek met de juiste techniek. Dit is bijzonder en ik heb dit als heel prettig ervaren."

#### Wat levert deze stoel op?

"De stoel biedt verlichting van de symptomen die mensen met chronische pijnklachten ervaren. Mensen met deze klachten zullen bij het gebruik hiervan veel baat hebben. Daarnaast is de stoel bijzonder geschikt voor een goed (preventief) onderhoud van de spieren. Zodoende kunnen chronische spier- en pijnklachten worden verlicht c.q. voorkomen. Strakke spieren verkrampen snel, gaan vastzitten en worden stijf. Door de werking van de stoel worden deze op een aangename manier los gemaakt en los gehouden, wat pijnverlichting oplevert."

#### Voor welke patiënten is de stoel geschikt?

"De stoel is bijzonder geschikt voor patiënten die last hebben van chronische spierpijnen, stijfheid en artrose. Daarnaast bij verkrampingen als gevolg van overbelasting en stress. Ook bij hoofdpijnklachten kan de stoel effectief ingezet worden."

De stoelen zijn eveneens zeer geschikt voor mensen die lijden aan fibromyalgie. De gewenste massagesterkte verschilt sterk per persoon en is instelbaar. Voor fibromyalgie patiënten is het gebruik van de stoel qua effect per persoon verschillend, afhankelijk van de persoonlijke conditie.

Binnen de chiropractorenpraktijken worden – naast acute pijnklachten – ook veel chronische pijnklachten behandeld. De Panasonic Real Pro Hotstone massagestoel is voor dit laatste doel het meest geschikt en kan ook door chiropractoren ingezet worden ter voorbereiding op de behandeling, dit gebeurt met name in de VS al langer."

#### En voor wie is de stoel niet geschikt?

"Niet alle patiënten zijn gebaat bij deze massagetechniek. De stoelen zijn NIET geschikt voor mensen die lijden aan reumatische artritis, ernstige osteoporose en andere inflammatoire gewrichtsaandoeningen. Evenmin kunnen acute pijnproblemen die met deze aandoeningen verband houden, behandeld worden. Juist omdat deze aandoeningen met ontstekingen gepaard gaan, kan de stoel hier

niet ingezet worden vanwege de intensiteit van de massages.

Daarnaast is de stoel NIET geschikt voor mensen met een rugprothese, sommigen met whiplash en andere acute rug- en nekklachten."

#### Wat is je conclusie?

"In eerste instantie was ik zeer sceptisch over de mogelijkheden van de massagestoel. Na het testen kan ik niet anders zeggen dan dat ik zeer aangenaam verrast ben door de mogelijkheden en de effecten die deze massages te weegbrengen. De Panasonic Real Pro Hotstone massagestoel is zeker geschikt om ook op therapeutische basis in te zetten, zowel door de chiropractor als door mensen thuis. De massagebewegingen zijn niet overdreven, maar erg aangenaam."

De stoel is voorzien van een uitneembare dempingsmat, waardoor de intensiteit van de massage verminderd wordt. Daarnaast is de kracht instelbaar. De massage moet geleidelijk worden opgebouwd. Daarnaast is het per persoon verschillend in hoeverre er een milde of een sterkere massagevorm gekozen of verdragen kan worden. Het is daarom altijd erg belangrijk tevoren goed advies in te winnen."

#### Tot slot

An, graag bedank ik je voor je deskundige toelichting en de tijd die je hebt vrijgemaakt om deze stoelen te testen.

ADVERTENTIE

## In vertrouwde handen

De Panasonic Real Pro Hotstone massagestoel heeft een therapeutische functie. Het massagemechanisme is voorzien van keramische warmte-elementen. Zes verschillende, volautomatische programma's en ingebouwde bodyscantechnologie maken het mogelijk dat de gekozen massage voor elke gebruiker doelgericht is, exact op de juiste plek met de juiste techniek. Zo wordt diepgaande ontspanning van uw spieren bereikt. Elke dag weer.



Bel voor een vrijblijvende proefmassage in de Nederlandse showroom:

Comfort Living B.V.  
Boteyken 349  
3454 PD Utrecht  
T: 030 267 95 06  
[www.massagestoelen.net](http://www.massagestoelen.net)

Het Multi shiatsu massagekussen KX500 van massani biedt u de mogelijkheid op elk gewenst moment van de dag gemasseerd te worden. Of u nu thuis bent of onderweg in de auto. Licht van gewicht en compact van vorm.

Bestel nu dit populaire en effectieve massagekussen met 4 infrarood kneedkoppen en profiteer tot 31-12-2013 van **15% extra korting** via de website met kortingscode **NCA13**.



Exacte massage door bodyscan



Totale lichaamsmassage



3D massage mechanisme



Hotstone massagekoppen

# Panasonic massagestoelen

GEAVANCEERDE ROBOTMASSAGESTOELLEN SINDS 1969



## Het gebruik van infrarood deken ter verlichting van reumatoïde klachten

**Een infrarood-sauna heeft een gunstige uitwerking op mensen met reumatoïde artritis en de ziekte van Bechterew. De pijn en stijfheid waar reumapatiënten vaak aan lijden, neemt bij een bezoek aan de sauna vaak af.**

Dat is de conclusie op het onderzoek dat op een internationaal congres van reumatologen in Amerika werd gepresenteerd. De diepwerkende warmte van de deken heeft een weldadige en ontspannende invloed op het gehele lichaam, met name voor spieren, pezen en gewrichten. Infrarood bevordert de spierwerking, de nachtrust en nierfunctie en de afvoer van afvalstoffen uit het lichaam. Bovendien is het goed voor de huid.

Uit onderzoek in de afgelopen drie jaar, verricht door Medisch Spectrum Twente en Saxion Hogeschool te Enschede, blijkt dat de pijn en stijfheid bij patiënten met reumatoïde artritis en Bechterew na gebruik van kortgolvlige infrarood met 40 tot 50 procent vermindert. Een infrarood sauna heeft daadwerkelijk een heilzame uitwerking op mensen met reumatische aandoeningen.

Het onderzoek werd uitgevoerd onder leiding van dr. Frits Oosterveld, lector aan de academie voor fysiotherapie van de Saxion Hogeschool, en reumatoloog professor Hans Rasker van het Medisch Spectrum Twente.

### Wat is infrarood?

Infrarood licht bestaat uit elektromagnetische

straling die voor het menselijk oog niet zichtbaar is. Het licht is op de huid wel waar te nemen door de warmte die het geeft. De warmte van infrarood heeft een goede invloed op verschillende lichamelijke klachten.

### Spier- en gewrichtsaandoeningen en de effecten van infrarood

Spier- en gewrichtsaandoeningen zijn veel voorkomende klachten. Er zijn veel verschillende soorten aandoeningen en de pijn heeft verschillende oorzaken. De warmte van infraroodstraling heeft hierop een gunstig effect. De infraroodstraling dringt diep door in de huid en stimuleert de bloedsomloop. Hierdoor neemt de spierspanning af en als de ledematen minder stijf zijn, neemt ook de gewrichtspijn af. Het wordt veel gebruikt om de pijn te verlichten bij reuma en andere aandoeningen van het bewegingsapparaat.

De warmte in het lichaam heeft niet alleen een goede werking op de spieren. Giftige stoffen uit de omgeving worden sneller het lichaam uitgevoerd. Deze grondige reiniging heeft niet alleen een positieve invloed op spieren en gewrichten, maar ook op de huid. Deze zuiverende werking vermindert huidaandoeningen zoals acné, psoriasis en eczeem.

### Wat is het effect van infrarood licht

Infrarood licht dringt diep door in de huid, waardoor de lichaamstemperatuur stijgt. Hierdoor

stijgen ook de hartslag en de bloedsomloop. Dit stimuleert de stofwisseling en zorgt ervoor dat afvalstoffen sneller worden afgevoerd. De infraroodstraling veroorzaakt een versnelde koortsreactie die virussen en bacteriën kan doden. Door de temperatuurstijging gaan de bloedvaten openstaan en gaat de huid transpireren. Zodoende raak je afvalstoffen kwijt. Het aantal witte bloedcellen neemt op die manier toe en versterkt het afweersysteem. Door deze versnelde afvoer van afvalstoffen verdwijnen opgehoopte zuren snel en wordt spierpijn sterk verminderd. Naast het versnelde afvoeren van afvalstoffen worden ook voedings- en bouwstoffen sneller aangevoerd. Het lichaam herstelt daardoor ook sneller van een grote inspanning of een aandoening. Daarnaast zorgt de versnelde stofwisseling ervoor dat spieren beter doorbloed zijn en dit maakt ze weer langer en soepeler. De gehele weerstand, de afweer tegen virussen en bacteriën wordt hierdoor versterkt. Verschillende lichamelijke klachten kunnen hiermee verlicht of zelfs verholpen worden.

### Infrarood deken: werking en voordelen

In een traditionele sauna transpireer je water en natrium. In een infrarood deken is het mogelijk om zware metalen als lood en zink en andere afvalstoffen kwijt te raken.

Door de werking van de carbon wires (deze zenden het infrarood uit) ontstaat in de infrarood sauna een diepgaande warmte die als het ware vanuit het lichaam komt. De infrarood deken

heeft dezelfde effecten als de infrarood sauna. Het grote voordeel van de infrarood deken is de doeltreffende ontgiftiging van het lichaam. Naast water bevat het zweet ook vet, cholesterol en alergerende gifstoffen.

Verhitting van het huidweefsel bevordert metabolische processen. Grotere cellulaire energieproductie werkt helend en herstellend. "Hyperthermia", of koortstherapie, helpt het bestrijden van infecties. Dit effect wordt bereikt met de infrarood deken. Een infrarood deken verwijdert toxische chemicaliën en metalen sneller en effectiever dan enige andere methode. Door het herhaaldelijk gebruik van een infrarood deken herstelt de huid langzaam van deze schadelijke invloeden.

### Waarschuwing

Hoewel compleet ongevaarlijk, is het raadzaam een arts te raadplegen indien er vanwege uw gezondheid twijfel zou kunnen zijn omtrent het gebruik van de infrarood deken. Zwangere vrouwen, personen onder invloed van sterke geneesmiddelen of wanneer men ernstige spierontstekingen heeft. Hoewel het bewezen is dat infrarood voor reumapatiënten verlichting biedt bij pijn- en stijfheidsklachten, is het niet aan te bevelen hiervan gebruik te maken wanneer de ziekte in een acute fase verkeert. Onder invloed van de warmte verergert dan namelijk de ontsteking. Infrarood toepassingen zijn alleen doelmatig zolang de ziekte in een rustige fase verkeert. Raadpleeg daarom altijd uw arts.

## Dankzij de infrarood deken kan iedereen nu ook thuis van een saunabezoek genieten!



### Infrarooddeken

Kerkstraat 53, 5076 AT Haaren  
T 0411 - 622 393  
E info@infrarooddeken.nl  
W www.infrarooddeken.nl

De infrarood deken is een speciaal ontworpen deken om de effecten van een infrarode sauna ook thuis te kunnen ervaren. De diepwerkende infrarode warmte van de deken heeft een weldadige en ontspannende invloed op het gehele lichaam. De infrarood dekens verlichten pijn en stijfheid bij reuma en andere aandoeningen van het bewegingsapparaat. Met name de spieren, pezen en gewrichten hebben baat bij de behandeling. Een regelmatig gebruik van de saunazak bevordert de spierwerking en bloeddorstrooming. De zuiverende werking vermindert eveneens huidaandoeningen zoals acné, psoriasis en eczeem.

Bij bestelling t/m 31 december 2013 worden op beide modellen geen verzendkosten in rekening gebracht. Vermeld Actiecode: NCA-deken

€ 275,-  
incl. btw



infrarood deken

€ 154,-  
incl. btw



infrarood stoeldekken

Meer informatie en bestellen: [www.infrarooddeken.nl](http://www.infrarooddeken.nl), Petra Luyben, Tel. 0411- 622393, [info@infrarooddeken.nl](mailto:info@infrarooddeken.nl)

## Van curatief naar preventief

**Health2Work is één van de grootste spelers op het gebied van Productergonomie in Nederland en heeft als doel het verzorgen van een gezonde en efficiënte leef- en werkomgeving. Hun oplossingen kunnen zowel curatief als preventief worden ingezet, maar zijn bovendien afgestemd op het individu.**

### Lichamelijke klachten

Het aantal lichamelijke klachten onder de Nederlandse bevolking is stijgende. Dit is zowel het geval bij de senioren als bij de jeugd. Kinderen nemen vaak een verkeerde zithouding aan. Dit is dikwijls een gevolg van het verkeerd afstemmen van bureaustoelen en bureaus. Ook zware rugtassen zijn niet bevorderlijk voor de lichamelijke gesteldheid.

Bovendien zijn scholieren en studenten de grootste risicogroepen voor het krijgen van RSI. Naast deze groep hebben veel werkenden last van RSI. Eén op de tien mensen bezoekt de huisarts wegens RSI-klachten. Ook het aantal bezoeken aan de fysiotherapeut en chiropractor is stijgende.

### Health2Work / Health2Life

Health2Work en zusterbedrijf Health2Life richten zich op het aandragen van oplossingen door middel van advies, training en producten, om er voor te zorgen dat mensen optimaal kunnen genieten van een vitale en comfortabele leefomgeving. Het motto is dan ook "Een vitale en comfortabele leefomgeving draagt bij aan een betere kwaliteit van leven". Dit zijn redenen genoeg om steeds meer aandacht te schenken aan Product Hulpmiddelen om op deze manier een vitale en comfortabele leefomgeving te verkrijgen.

### Ergoshape bureaustoelen

Daarnaast maakt het bedrijf zelf meubels, zoals de Ergoshape... voor een gezonde en efficiënte werkplek! Daarnaast maakt het bedrijf zelf meubels, zoals de Ergoshape... voor een gezonde en efficiënte werkplek! Daarnaast maakt het bedrijf zelf meubels, zoals de Ergoshape... voor een gezonde en efficiënte werkplek!

### Ergoshape rugkussens

De Ergoshape rugkussens vervangen een orthese. Het grote voordeel van de Ergoshape kussens is dat ze continu opnieuw inzetbaar zijn en op maat kunnen worden gevormd. Door middel van de speciale vulling vormt het kussen zich volledig naar het lichaam. Hierdoor ontstaat een optimale drukverdeling en perfect aansluitende ondersteuning. De Ergoshape kussens werken met een luchttoevoer- en vacuümsysteem, waarmee de perfecte vorm kan worden gecreëerd.



### Defa lordose zitsteun

De Defa lordose zitsteun dient ter preventie, voorkoming, behandeling van rugklachten. Fysiotherapeuten zijn een fervent voorstander van het gebruik van deze universele Defa zitsteun, rugkussens, lordose kussens door patiënten en senioren.

Met deze Lordose rugsteun neemt u altijd een anatomisch juiste zithouding aan in iedere stoel. Deze lordose rugsteun is praktisch in hoogte verstelbaar door een band met contragewicht. Voortaan zit u comfortabel en gezond!

Health2Life biedt een breed scala aan ergonomische oplossingen om pijnklachten van het bewe-

gingsapparaat te verminderen. De producten leveren een positieve bijdrage aan de vermindering van pijnklachten.

Kortom: Health2Work en Health2Life bieden een compleet aanbod voor een gezonde en efficiënte werkplek én een vitaal en comfortabel leven!

### Wat kenmerkt Health2Work / Health2Life?

Vertrouwen, communicatie, kennis en service met veel enthousiasme vormen het fundament van Health2Work / Health2Life. Dit natuurlijk in combinatie met de juiste mensen binnen de organisatie.

De organisatie toont haar producten in een echte belevingswereld en biedt meerwaarde door de producten in uw leefomgeving goed in te stellen en persoonlijk advies te geven op de plek waar dit advies ook daadwerkelijk kan worden toegepast!

Natuurlijk kunt u altijd bellen (088 240 00 60) voor een persoonlijk en deskundig advies op maat. Of bezoek onze websites:

[www.health2work.nl](http://www.health2work.nl)

[www.health2life.nl](http://www.health2life.nl)



# Een goede houding: altijd en overal

MIJNOEFENING.NL, Sten Hofstad

Een groot gedeelte van pijn en klachten kunnen vermeden worden als u let op de juiste houding. In de voorgaande edities van deze krant hebben we het belang van een goede zithouding besproken. Lees verder en zie waar u op moet letten bij andere dagelijkse, veel voorkomende activiteiten.



Boodschappen doen, het tillen van bagage, het meeslepen van uw werkdossiers en een laptop; het is allemaal snel te zwaar. Dit kan vrij lastig zijn als u snel rug-, nek- en/of andere bewegingsklachten ervaart. Het is opnieuw belangrijk om een paar

regels aan te houden om uw rug zo min mogelijk te belasten.

- **Houd een correcte loophouding aan.** In het kort: er is een eenvoudige manier om vast te stellen wat uw correcte hoofdstand is. Maak met de duim en wijsvinger een L, waarbij de wijsvinger onderaan de kin komt, en de duim op uw borst. Ontspan uw schouders en trek ze een beetje naar achteren.
- **Til nooit te zwaar, of boven uw kunnen.**
- **Verdeel de last symmetrisch.** Zoals u in afbeelding hiernaast kunt zien, is het beter de last over twee tassen te verdelen, dan alles in één heel zware tas mee te dragen.
- **Probeer uw buikspieren aan te spannen volgens het zogenaamde bracing principe.** Dit houdt in dat u uw buikspieren aanspant, net alsof u een klap zou kunnen opvangen tegen uw buik. Uw buikspieren aanspannen is niet hetzelfde als de buik intrekken. Maak er geen krachttoefening van, een klein beetje spanning is al voldoende om de rug te beschermen. Blijf ontspannen vanuit de buik ademen.
- **Houd uw knieën soepel en niet stijf als u loopt.**

- **Neem geregeld een pauze wanneer de afstand die u met de last moet afleggen, lang is.** Zet de last neer en ga bijvoorbeeld even zitten, dit resulteert in een andere druk op de gewrichten.
- **Overweeg het gebruik van een trolley of handbagage als een tas te zwaar is.** Zeker een laptop kan snel te zwaar zijn en dit kan uw bewegingsapparaat behoorlijk belasten.
- **Neem alleen mee wat u nodig heeft.**

Huishoudelijk werk kan soms ook een groot probleem zijn als u bewegingsklachten ervaart. Bij acute rugklachten is het beter het huishouden niet te doen.

Over het algemeen is bukken en tillen vrij zwaar voor de rug. Heeft u uw rug geblesseerd, dan is het opnieuw belasten van de rug slecht voor het herstel. Vergelijk het met een snijwondje aan uw vingertop; het zou niet goed zijn om dan toch gitaar te spelen.

In de afbeeldingen hiernaast ziet u een voorbeeld van een huishoudelijke activiteit, namelijk vegen. Vegen, stofzuigen en dweilen zijn dezelfde soort belastende bewegingen.



- **Het is aan te raden te allen tijde uw buikspieren aan te spannen, zoals hierboven is uitgelegd.**
- **Sta rechtop, probeer dus niet mee te buigen.**
- **De vegende beweging moet recht voor u gebeuren.**
- **Vermijd draaibewegingen van de rug.**
- **Buk niet, maar zak voornamelijk door uw knieën.**
- **Gebruik bij vegen en dweilen een lange stok en bij stofzuigen een lange stang om bukken te voorkomen.**

Voor meer informatie over houding, oefeningen en andere tips zie [www.mijnoefening.nl](http://www.mijnoefening.nl)

ADVERTORIAL + ADVERTENTIE

## Alternatief bij artrose

Er bestaan verschillende middelen die de klachten rondom artrose kunnen verlichten. Helaas werken ze niet bij iedereen even goed. Maar: er zijn alternatieven.

Als aandoening van het kraakbeen zorgt artrose vaak voor dikke en pijnlijke gewrichten. Dit is het gevolg van een ontsteking. Een prothese is de meest bekende eindoplossing, maar gelukkig zijn er ook in de voorstadiïa van de ziekte veel factoren die we kunnen beïnvloeden of die de

klachten kunnen verlichten. Voorbeelden zijn het tegengaan van overgewicht, werkaanpassingen om het proces te vertragen en het gebruik van ontstekingsremmers zoals zogenaamde NSAID's. "Helaas geven deze middelen soms bijwerkingen zoals maagklachten en niet elke artrosepatiënt kan ze gebruiken. Wellicht is Synofit een alternatief voor die groep", zegt orthopedisch chirurg Jan Ide de Jong.

### Vooralsnog geen bijwerkingen

Het middel wordt in Nederland gemaakt en bestaat uit ingrediënten als groenlipmossel en curcumine. De eerste zit vol met Omega 3-vetzuren en beide werken ontstekingsremmend. "In de veterinaire geneeskunde gebruikt men Syno-

fit al jaren met succes bij paarden. Het kent vooralsnog geen bijwerkingen en kan bij sommigen ontstekingsverschijnselen remmen. In een patiëntengroep van 100 personen vond tweederde het middel goed werken en prettig in gebruik. Reden genoeg voor de afdeling orthopedie van het Ziekenhuis Gelderse Vallei in Ede om samen met de Universiteit van Wageningen de werking van het middel wetenschappelijk te gaan onderzoeken. Een wondermiddel bestaat niet en we kunnen artrose niet genezen, maar het is zeker interessant om te onderzoeken bij welke groep mensen Synofit de klachten kan verlichten.", zegt De Jong.

Jan Ide de Jong, orthopedisch chirurg

**Noot van de redactie:** Dit interview met dr. Jan Ide de Jong is in september 2012 gepubliceerd in *Media Planet*, een bijlage van De Telegraaf. In aanvulling op dit gehouden interview liet hij onlangs het volgende weten:

"Ons onderzoek start rond 1 oktober 2013 onder leiding van professor Renger Witkamp van de WUR enerzijds en de vakgroep orthopaedie ZGV Ede anderzijds. Het is wat vroeg om hier boeiende uitspraken te gaan doen, maar uiteraard kijken wij hoopvol naar het proces, de ervaringen van de gebruikers en de wetenschappelijk bewerkingen van dit alles."

Graag houden wij u van de ontwikkelingen in een volgende uitgave van *Chiropraktisch* op de hoogte.

**Synofit**  
joint support



## Blijf bewegen met Synofit

Synofit is een kuur voor soepele gewrichten\* op basis van Curcumine en Zwarte bes-bladextract. Deze actieve ingrediënten worden al jaren met succes toegepast in de paardensportwereld om de gewrichten van spring- en renpaarden in een goede conditie te houden.

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

Als enige is Synofit er ook in geslaagd om 100% pure Groenlipmossel in een vloeibare gestabiliseerde vorm te ontwikkelen en dit aan de formule toe te voegen. Naast deze vloeibare opbouwkuur zijn er Synofit Capsules als onderhoudskuur verkrijgbaar.



[www.synofit.nl](http://www.synofit.nl)



# Chiropractoren steunen Alpe d'HuZes



**ALPE D'HUEZ, Bob Bonnemayers, Voorzitter Nederlandse Vereniging Sport Chiropractie**

Op 5 en 6 juni jl. was de Franse Alpen Col Alpe d'HuZes weer het toneel voor de jaarlijkse editie van Alpe d'HuZes. Een Nederlands fietsevenement waarbij deze "Nederlandse berg" een aantal malen achter elkaar beklommen wordt, om geld in te zamelen voor onderzoek naar kanker.

Bijna 8000 deelnemers hebben dit jaar met elkaar voor meer dan 25 miljoen euro aan sponsorgelden opgehaald. Dit fantastische bedrag wordt gedoneerd aan het eigen Alpe d'HuZes/KWF-fonds binnen KWF Kankerbestrijding. Met dit geld financiert Alpe d'HuZes onderzoeken, projecten en diensten die in lijn zijn met de missie: Alpe d'HuZes wil wetenschappelijk onderzoek betreffende alle mogelijke vormen van kanker bevorderen en ondersteunen, met als doel kanker zo snel mogelijk onder controle te brengen en tegelijkertijd mensen te faciliteren en inspireren om zo Goed, Gelukkig en Gezond mogelijk te leven met kanker.

Gezien de grootte van het evenement is een groot medisch team nodig om de deelnemers te ondersteunen. Het medische team bestond dit jaar uit 163 professionals vanuit diverse disciplines, waaronder artsen, verpleegkundigen, manueel therapeuten, fysio-

therapeuten en sportmasseurs.

Ook dit jaar waren, voor de derde keer op rij, chiropractoren van de Nederlandse Chiropractoren Associatie en Nederlandse Vereniging Sport Chiropractie aanwezig. Dit jaar waren Inge Rolvink als chiropractor en Bob Bonnemayers als chiropractor/medisch teamleider aanwezig om de deelnemers van de nodige behandelingen te voorzien. De meest voorkomende klachten bij de deelnemers waren klachten aan de nek/schouder en lage rug, als gevolg van de houding op de fiets en door het veelvuldig remmen tijdens de afdaling. Het medisch team functioneerde als een perfect geoliede machine, waarbij uitstekend multidisciplinair werd samengewerkt tussen de verschillende disciplines.

Wij kijken terug op een zeer geslaagd evenement. Gezien de grote behoefte aan chiropractische zorg zijn we volgend jaar uiteraard weer van de partij!



## Omgaan met pijn



**ARNHEM, Marijke van Ramselaar, Psychosociaal therapeut**

Het hebben van pijn is geen prettige ervaring, het is een onaangename sensatie.

De oorzaak is doorgaans een beschadiging van het lichaam, of een dreigende beschadiging.

Pijn heeft een signaalfunctie. Pijn hoort bij het leven en kan ook van levensbelang zijn.

Wanneer wij onze hand op een gloeiende kachel leggen en geen pijn zouden voelen, dan is het voor te stellen wat het gevolg zou kunnen zijn. Door de pijnsensatie trekken we onze hand terug, de pijn zorgt ervoor dat we ons in acht nemen om de gevolgen van de beschadiging zoveel mogelijk te beperken.

### Wat is pijn?

De beste definitie van het begrip pijn is die van de IASP (International Association for the Study of Pain). Dit is een wereldwijde vereniging van artsen, psychologen, verpleegkundigen, chiropractoren, fysiotherapeuten, wetenschappers en allen die bij het onderzoek naar- en de behandeling van pijn betrokken zijn.

De definitie luidt "Pijn is een onplezierige sensatie en een emotionele ervaring die duidt op (dreigende) weefselbeschadiging, of wordt beschreven in zulke termen."

Het laatste gedeelte van deze definitie "of wordt beschreven in zulke termen" duidt op het feit, dat wanneer iemand zegt dat iets pijnlijk is, het ook pijn is.

Pijn is dus wat de ander zegt dat het is. Dus niet wat wij denken dat die ander voelt. Mensen die pijn hebben zeggen soms "Ik wou dat je heel even mijn pijn zou kunnen voelen." Pijn is een individuele ervaring, daarin kan een patiënt zich ook alleen en onbegrepen voelen door de omgeving.

Uit deze definitie is ook op te maken dat pijn niet alleen te maken heeft met waar deze zit, hoe die voelt, hoe erg die is en hoe lang die duurt. Maar ook dat pijn een emotionele ervaring is. Pijn boezemt angst in, verlamt en kan depressief maken. Geestelijke pijn kan lichamelijke pijn veroorzaken en lichamelijke pijn kan geestelijke pijn tot gevolg hebben.

Pijn is een sensatie die je je niet kan herinneren, maar wel de onaangenaamheid ervan. Bijvoorbeeld tijdens een bevalling weet de vrouw dat de weeën pijn doen, maar na de geboorte is dit een herinnering die niet meer voelbaar is.

Door wetenschappelijk onderzoek werd het in de negentiende eeuw mogelijk het verschijnsel pijn te verklaren. Door het gebruik van de microscoop werd de bouw van de zenuwen, het ruggenmerg en de hersenen duidelijk. Zodoende begreep men de functie van de zenuwen die geprikkeld worden en de hersenen een seintje geven dat er iets aan de hand is.

Er zijn verschillende soorten pijn, men spreekt van acute pijn en chronische pijn.

### Acute pijn

Acute pijn is een manier waarmee het lichaam laat weten dat er iets mis is en dat er iets aan gedaan moet worden. Acute pijn wordt meestal als scherp of schrijnend beschreven. Zenuwuiteinden worden sterk geprikkeld of beschadigd.

Veel acute pijn gaat gauw weer over, bijvoorbeeld stoten, vallen, kneuzen.

Bij acute pijn gaat men naar de dokter of het ziekenhuis, er wordt een behandeling gestart en na verloop van tijd verdwijnt de pijn.

In het geval van acute pijn is het doorgaans eenvoudig de oorzaak en het gevolg ervan te begrijpen.

### Chronische pijn

Chronische pijn is een pijn die steeds terug komt en langer dan 3 tot 6 maanden duurt. De pijn is continue of afwisselend aanwezig. De pijn wordt niet altijd verklaard door een beschadiging in het lichaam.

Voorbeelden waarbij chronische pijn wordt ervaren zijn:

- Artrose
- Chronische rugpijn
- Hoofdpijn
- Whiplash
- Tenniselleboog, muisarm, golferelleboog, klachten van arm, nek, schouder
- Prikkelbare darm syndroom
- Fibromyalgie

Pijnbehandelingen kunnen onder andere bestaan uit medicatie, fysiotherapie, behandelingen door de chiropractor of het aanleggen van zenuwblokkades door een arts.

### Omgaan met chronische pijn

Chronische pijn kan veel invloed hebben op het dagelijkse leven. Veel mensen organiseren hun hele leven er omheen. Het gevolg is vaak dat de klachten nog erger worden, omdat de aandacht voornamelijk naar de pijn gaat. Dan bepalen de pijn en de angst voor de pijn wat er wel of niet gedaan wordt.

Pijn heeft naast lichamelijke ook veel psychische en sociale gevolgen. Het werkt door in je gezin, je relatie en op je werk. Pijn kan je dwingen anders te gaan leven. Beperkingen in het sociale leven brengen emoties als angst, boosheid en verdriet teweeg.

Het gedrag wordt ook bepaald door de pijn, dat betekent vaak dat op een moment dat je minder last hebt, je al snel over je grenzen gaat, terwijl je bij veel last je bed niet uit komt. Dit wordt *pijngestuurd* functioneren genoemd en kan leiden tot onderbelasting of overbelasting. Daardoor kan je fysieke en mentale draagkracht op de lange termijn ach-

teruit gaan en heb je steeds minder energie om nog iets te doen.

De pijnsignalen hebben invloed op je gedachten, gevoelens en gedrag.

Het is belangrijk eigen, veelal negatieve gedachten te onderzoeken, pijn beïnvloedt in sterke mate onze opvattingen en denkpatronen over onszelf, maar ook over anderen in onze omgeving. Het kan zijn dat je zelfbeeld negatiever wordt en dat je meer wantrouwig en prikkelbaar bent tegen anderen.

### Zo blijf je chronische pijn de baas

Hoe voorkom je dat chronische pijn je leven vergalt? De pijn is helaas aanwezig, maar hoe kun je er aan werken om de *kwaliteit* van leven beter te maken?

Een paar tips:

- Besef dat *chronische pijn niet gevaarlijk is*. Er is geen acute weefsel schade.
- *Neem angst serieus*. Gevoelens van angst, depressiviteit of frustratie verergeren de pijn, doordat ze de herinnering eraan levend houden. Praat erover met iemand die u vertrouwt, de psycholoog of de huisarts.
- *Zoek afleiding*. Teveel gericht zijn op de pijn houdt de pijnsensatie in stand. De pijn zo weinig mogelijk aandacht geven helpt om die te accepteren.
- *Ontspan*. Verkrampte spieren helpen u niet verder.
- *Onderzoek welke therapie, cursus of organisatie u zou kunnen helpen om de kwaliteit van uw leven te verbeteren*. Er zijn veel mogelijkheden, het delen met lotgenoten zou ook een optie kunnen zijn.
- *Beweeg gestructureerd*. Als u veel doet bij weinig pijn en weinig bij veel pijn, dan is de pijn de baas. Schat in wat u kunt doen op een dag en doe dat ook, ongeacht de pijn.

Nu denkt u misschien "makkelijker gezegd dan gedaan". Dat is begrijpelijk, maar gunt u zichzelf een kans?





# Artrose en chiropractie

AMSTERDAM, Mariska van der Laan en Sten Hofstad

Artrose, beter bekend als gewrichtsslijtage, komt voor bij 10% van de mannen en 20% van de vrouwen in de leeftijd tussen 45 en 65 jaar. De prevalentie neemt toe met het ouder worden. Artrose begint in één of meerdere gewrichten en beperkt de bewegingsvrijheid, spierkracht, het uitvoeren van dagelijkse activiteiten en verhoogt het risico op vallen. Artrose is een chronische, degeneratieve aandoening met meerdere oorzaken, waaronder leeftijd, overgewicht, dagelijkse belasting (zwaartekracht) en gewrichtsblessures. De hand, heup, knie, nek en onderrug zijn gebieden waar artrose zich vaak manifesteert.

Artrose kan resulteren in bewegingsklachten. Chiropractische zorg kan voor deze klachten een uitkomst bieden. Dit betekent uiteraard niet dat uw artrose verdwijnt, echter door de bewegelijkheid van het betrokken gewricht te verbeteren, is het vaak mogelijk de resulterende klachten te verlichten. De laatste jaren zijn er diverse wetenschappelijke studies gedaan naar de effectiviteit van chiropractie voor patiënten met bewegingsklachten en artrose. Wetenschap is, zoals in de eerdere edities van *Chiropraktisch* is besproken, van groot belang voor de ontwikkeling van chiropractie. Onderstaand worden recente onderzoeken besproken die aan artrose zijn gerelateerd.

## Chiropractische zorg effectief bij heupartrose

Een intensief behandeltraject (16 behandelingen in 12 weken) door een chiropractor bij een 70-jarige patiënte heeft geresulteerd in een aanzienlijke vermindering van de klachten ten gevolge van heupartrose. De behandeling bestond uit manipulatie-technieken van de onderrug en heup, mobilisatie-technieken en spierontspanningstechnieken. Niet alleen haar pijnklachten waren verminderd, ook haar bewegingsvrijheid, balans en loopsnelheid waren verbeterd.

Strunk, R.C. & M. Hanses (2011). Chiropractic care of a 70-year-old female patient with hip osteoarthritis. *Journal of Chiropractic Medicine*; 10 (1): 54-59.

Naast het behandeltraject zoals hierboven is beschreven, kijken de onderzoekers in deze studie naar het versterkende effect van het aanpakken van omliggende gewrichten bij de behandeling van heupartrose. Indien ook de enkel, de knie, het bekken en de onderrug bij de behandeling van heupartrose worden aangepakt, lijkt dit een verdere verbetering van de pijnscore en de bewegingsvrijheid met zich mee te brengen. Bovenstaand artikel is een casusbeschrijving en geen onderzoek waarbij een controlegroep is gebruikt.

Luca, K. de, H. Pollard, J. Brantingham, G. Globe & T. Cassa (2010). Chiropractic management of the kinetic chain for the treatment of hip osteoarthritis: an Australian case series. *Journal of manipulative and physiologically therapeutics*; 33 (6): 474-9.

## Manipulatie- en mobilisatie-technieken effectief bij knieartrose

In deze randomised controlled trial (RCT) werden 43 deelnemers verdeeld over twee groepen. De ene groep ontving manipulatie- en mobilisatie-technieken (interventiegroep), de andere groep ontving een placebobehandeling in de vorm van interferentie therapie (behandeling middels stroom) op stand 0 (controlegroep) gedurende twee weken (drie behandelingen/week). In vergelijking met de controlegroep rapporteerden de deelnemers aan de interventiegroep een significante verbetering in de pijnscore, toegenomen bewegingsvrijheid en verbeterde participatie in de dagelijkse activiteiten.

Pollard, H., G. Ward, W. Hoskins & K. Hardy (2008). The effect of a manual therapy knee protocol on osteoarthritic knee pain: a randomised controlled trial. *The journal of the Canadian Chiropractic Association*; 52 (4): 229-242.

## Manipulatie- en mobilisatie-technieken effectief bij artrose in de nek

Bij 10 patiënten met gewrichtsslijtage hoog in de nek werd een behandeltraject, bestaande uit manipulatie- en mobilisatie-technieken, gestart. Pijnscores



verminderden van gemiddeld 8/10 voor het behandeltraject naar 3/10 na het behandeltraject. Tevens was de nekrotatie verbeterd van gemiddeld 28 graden voor het behandeltraject naar 52 graden na het behandeltraject. Röntgenfoto's die voor en na het behandeltraject gemaakt waren, toonden toegenomen hoogte tussen de gewrichten aan bij zes van de 10 patiënten.

Yu, H., S. Hou, W. Wu & X. He (2011). Upper cervical manipulation combined with mobilization for the treatment of atlantoaxial osteoarthritis: a report of 10 cases. *Journal of manipulative and physiologically therapeutics*; 34 (2): 131-7.

Bij bovengenoemde studies geldt dat de onderzoeksopzet nog verder verbeterd kan worden. De test- en controlegroepen zijn nog zeer klein en vaak waren er überhaupt geen controlegroepen. De studies tonen aan dat manipulatie of mobilisatie op korte termijn zowel pijnverlichting als toename van de bewegingsvrijheid kan opleveren. De lange termijn effecten van chiropractie op artroseklachten zijn nog niet grondig onderzocht, maar de ervaring uit de praktijk is dat er in veel situaties positieve effecten haalbaar zijn. Om artroseklachten te beperken, zijn naast chiropractie ook een goede voeding en voldoende lichaamsbeweging van groot belang. Uw chiropractor kan u hier advies over geven.

## Cartoon



## COLOFON

'Chiropraktisch' is een uitgave van:

De Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA)

Waagplein 4a, 8501 BE Joure

Tel. 0513-412041

Email. info@nca.nl

Web. www.nca.nl

### Redactie

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

### Ondersteuning Facilitair Bedrijf Chiropractie

Siebrand Greven, Antsje S. Boersma, Hester Wolters

### Tekstredactie en Advertenties

Ineke Slob - PROAS Arnhem

### Vormgeving

Identim, Wageningen

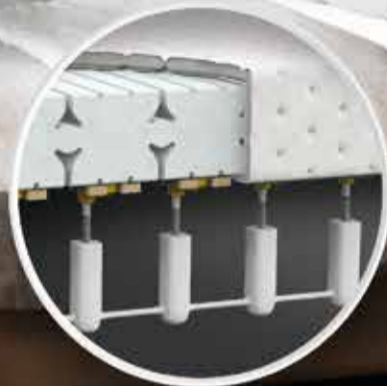
Foto's: Shutterstock, tenzij anders vermeld.

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



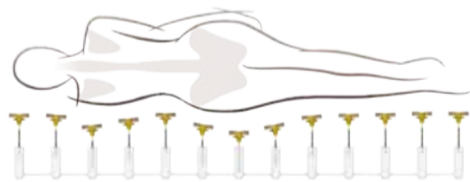
# Uw rug verdient ook 's nachts de beste oplossing

Het Dorsoo-slaapsysteem zorgt voor een correcte ondersteuning in elke slaaphouding dankzij een unieke meebewegende lattenbodem. Hierdoor slaapt u meer ontspannen en dieper. Het resultaat is een (rug)pijnvrij en uitgerust begin van de dag.

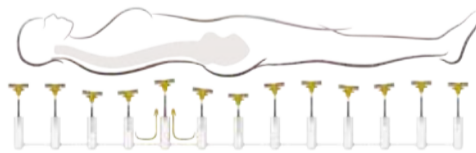


Vraag de gratis brochure aan op [dorsoo.nl](http://dorsoo.nl)

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



Zijlig: uw wervelkolom wordt recht gehouden



Ruglig: de natuurlijk kromming van uw rug wordt behouden



## Innovatief

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

## Intelligent

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

## Gezond

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

## 2 maanden tevredenheidsgarantie

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



[www.dorsoo.nl](http://www.dorsoo.nl)

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

Dorsoo Nijmegen  
Neem met ons contact op  
voor een afspraak met  
de Dorsoo-slaapmobiel.  
Tel +31(0)43-3030050

  
**Dorsoo**  
Slapen zonder rugpijn