

Chiropractie

Chiropractie houdt zich voornamelijk bezig met storingen rond de wervelkolom welke van invloed zijn op de functie van het zenuwstelsel en dientengevolge op de gezondheid van het gehele lichaam.

Wereldwijd zijn er ruim 50.000 chiropractoren, afgestudeerd aan erkende colleges, voornamelijk in de Verenigde Staten. In Nederland vestigde zich de eerste chiropractor in 1967. Thans zijn er bijna 200, met een jaarlijkse groei van ongeveer tien procent.

Het functioneren van het zenuwstelsel in samenhang met de biomechanica van de wervelkolom ziet de chiropractor als het belangrijkste uitgangspunt voor zijn behandelwijze. Storingen in de werking van het zenuwstelsel gaan vaak samen met bewegingsbeperkingen in de wervelkolom en omgekeerd. Het complexe en gevoelige zenuwstelsel heeft een belangrijke taak bij het in stand houden van de gezondheid. Zowel onderzoek als behandeling zijn gericht op de aanwezigheid van storingen in de positie en onderlinge beweeglijkheid van in hoofdzaak wervelsegmenten. Op de plaats waar zich in de wervelkolom een aantoonbare blokkade voordoet past de chiropractor een "correctie" toe met het doel de blokkade op te heffen waardoor de doorstroming van de zenuwimpulsen hersteld wordt hetgeen van gunstige invloed is op het genezingsproces.

Omdat die behandeling zich voornamelijk concentreert op de wervelkolom wordt de chiropractor het meest benaderd in verband met rug- en nekklachten. Chiropractie beziet echter de mens als geheel en gaat ervan uit dat ook andersoortige klachten kunnen verdwijnen nadat storingen bij de wervelkolom zijn gecorrigeerd, mits de aandoening niet te ver gevorderd is. In de praktijk is het zo dat klachten als rugpijn, hernia, ischias, hoofdpijn, uitstralende armpijn vaak goed kunnen herstellen, maar ook kan er verbetering optreden bij maag- en darmstoornissen en bij slechte concentratie en vermoeidheid ten gevolge van bijvoorbeeld een whiplash.

Hoewel wij de voorkeur geven aan het begrip "correctie" boven die van "manipulatie" is er onmiskenbaar een overeenkomst. Er bestaat overigens binnen de chiropractie een veelvoud aan methodieken, waaronder bijvoorbeeld de zogenaamde "low-force" technieken. Daarnaast kan er gebruik gemaakt worden van mobilisatietechnieken, energetische behandelingen, maar ook oefeningen, houdings- en dieetadviezen of voedingssupplementen en adviezen ten aanzien van levenshouding.

Indien nodig maakt de chiropractor gebruik van röntgendiagnose voor het bepalen van de behandelwijze of om eventuele contra-indicaties voor bepaalde behandelvormen vast te stellen. Na een 5 à 6 -jarige opleiding op academisch niveau wordt de afgestudeerde chiropractor verondersteld zelfstandig een diagnose te kunnen opmaken ter behandeling ofwel ter verwijzing naar een andere discipline. De patiënt kan daarom rechtstreeks een chiropractor consulteren zonder verwijzing.

HOOFDPIJN

Zo'n 10% van de bevolking heeft van tijd tot tijd last van hoofdpijn. Hoe ontstaat nu hoofdpijn? Hierop is niet een simpel antwoord te geven. Hoofdpijn kan ontstaan door een veelvoud van

oorzaken. Deze oorzaken kunnen zowel lichamelijk als psychisch van aard zijn. Van lichamelijke aard kunnen bijvoorbeeld zijn: opgelopen letsel, gebrek aan slaap, verkeerd eten, alcohol, te weinig frisse lucht en dat soort zaken. Als psychische oorzaak wordt vaak angst en stress genoemd.

Pijn in welke vorm dan ook, kan beschouwd worden als een waarschuwing van het lichaam dat er een ordeverstoring dreigt en dat de leefwijze moet worden aangepast. Alhoewel hoofdpijn, spanningshoofdpijn, migraine en dergelijke door een opeenhoping van verschillende oorzaken kunnen ontstaan, spelen toch vaak storingen in de nekwer velkolom hierbij een grote rol. Deze storingen, ook wel blokkades genoemd, betekenen een beperking in de beweging en een veranderde positie van wervels onderling. Spieren kunnen verkrampt en opgezet raken en zenuwen en bloedvaten geïrriteerd. Er kan een uitstralende pijn ontstaan, welke op verschillende plaatsen in het hoofd gevoeld kan worden, zelfs met de mogelijkheid van aangezichtspijn.

Wat kunt u zelf doen om hoofdpijn te voorkomen of te verlichten? Ga eerst bij uzelf na wat in de afgelopen dagen de oorzaak kan zijn geweest; te druk of te haastig gewerkt, te lang in dezelfde houding gezeten bij bureauwerk of handwerk, te lang televisie gekeken, een verkeerde combinatie van voedsel en/of drank om een paar voorbeelden te noemen. Hoofdpijn achter de ogen kan onder andere veroorzaakt worden door overmatig suikergebruik, een "band" om het hoofd wijst veelal op spanning evenals pijn in het achterhoofd.

Enkele tips: Ga bij opkomende hoofdpijn bij voorkeur in de frisse lucht diep in- en uitademen in een rustig tempo, waarbij u schouder-, buik- en bilspieren laat ontspannen bij elke uitademing. Drink een glas water. Neem even enkele ogenblikken rust en denk daarbij aan iets wat u ontspant, bijvoorbeeld een mooie vakantiebeleving. Wissel de houding af als u bureau- of handwerk doet. Draai langzaam enige malen met het hoofd en maak draaiende bewegingen met de schouders.

Indien de hoofdpijn aan blijft houden of met grote regelmaat terugkomt, raadpleeg dan een chiropractor om te laten onderzoeken of er een oorzaak in de wervelkolom te vinden is. Er kunnen ook andere klachten mee samenhangen, zoals kortademigheid, maag- en darmstoringen, vermoeidheid en wazig zien.

Veel van deze klachten kunnen met chiropractische correcties worden verholpen.

Lage rug- en nekklachten komen in onze samenleving helaas erg veel voor. Vaak zijn het geen ernstige aandoeningen, maar ze kunnen wel als zeer hinderlijk ervaren worden en het normaal functioneren belemmeren.

Men kan pijn lokaal in nek of lage rug voelen, maar ook uitstraling naar arm, been of hoofd. Dergelijke klachten hebben altijd een achterliggende oorzaak. Men kan zich bijvoorbeeld vertellen, waardoor er acute pijn ontstaat. De oorzaak is dan duidelijk aanwijsbaar.

Vaak is er ook sprake van een geleidelijk proces en ligt de oorzaak minder voor de hand. Het herhaaldelijk verkeerd belasten van de wervelkolom kan leiden tot storingen in de rug, in de vorm van een veranderde onderlinge positie en/of functie van wervels en bekken. Dit kan gepaard gaan met verhoogde spierspanningen. Stap voor stap bereikt het lichaam een drempel en ontstaan er pijnsignalen. De patiënt begrijpt dan vaak niet waarom: hij deed toch niets bijzonders!

In het eerste stadium kan de pijn spontaan verdwijnen, maar als de storingen niet gecorrigeerd worden, komen de pijnen steeds vaker terug.

De chiropractor zal zich primair richten op het opsporen en corrigeren van de storingen in de wervelkolom en in het bekken. Soms zal hij daarbij gebruik moeten maken van röntgenfoto's. De patiënt zal tevens inzicht moeten krijgen in het ontstaan van zijn klachten. Een aangepaste werkhouding of bijvoorbeeld het aanleren van een bepaalde tiltechniek moet terugkeer van de klacht kunnen voorkomen. De chiropractor creëert immers de basis tot herstel, maar de patiënt moet nek en lage rug de kans geven om te kunnen genezen.

CHIROPRACTIE EN KINDEREN

Velen denken, dat chiropractie alleen toegepast kan worden bij de volwassen mens. Niets is minder waar. Preventie van rugklachten start juist op jonge leeftijd. Al tijdens de geboorte wordt het kind aan allerlei krachten blootgesteld. Kleuters vallen veelvuldig en ook de lange uren in de schoolbanken zijn belastend voor de rug van de kinderen.

Een goede preventieve zorg voor het gebit van het kind vinden we inmiddels de normaalste zaak van de wereld. Hetzelfde zou eigenlijk gehanteerd moeten worden voor een delicaat orgaan als de wervelkolom. De chiropractor is bij uitstek geschikt om de stand en functie van bekken en rug van uw kind te controleren en eventueel daar waar nodig te behandelen. Het zijn juist kinderen die snel op de behandeling reageren, waardoor vaak slechts enkele behandelingen noodzakelijk zijn. Indien nodig kan in overleg met een Cesar- of Mensendiecktherapeut een verder houdingsprogramma ontwikkeld worden.