



# CHIROPRAKTISCH

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

**Sta op  
voor  
jong  
en  
oud!**



# VAN DE VOORZITTER JUBILEUM

De Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) viert in 2015 haar 40-jarig jubileum. Sinds haar opgerichting in 1975 is de NCA de afgelopen 40 jaar de toonaangevende beroepsorganisatie voor chiropractoren in Nederland en het aanspreekpunt voor leden, patiënten, zorgprofessionals, verzekeraars en beleidsmakers in Nederland. Deze mijlpaal laten wij uiteraard niet ongemerkt voorbij gaan.

Dit jaar staat voor de NCA in het teken van beweging. Rug- en nekpijn zijn de op één na grootste oorzaken van ziekteverzuim, en beweging is van ongekend groot maatschappelijk belang in de aanpak van rug- en nekpijn. Gedurende dit jubileumjaar start de NCA daarom de campagne 'sta op voor je rug'. U zult de komende tijd – zowel lokaal als nationaal – verschillende initiatieven voorbij zien komen om meer beweging te promoten onder het motto 'sta op voor je rug'.

16 oktober is door de World Health Organisation (WHO) uitgeroepen tot 'World Spine Day', ofwel Wereld Wervelkolom Dag. Omdat wij als chiropractoren elke dag vanuit ons vakgebied bezig zijn met de gezondheid van de wervelkolom, is dit de ideale dag om ons jubileum groots te vieren. Alhoewel het exacte programma nog niet bekend is, gaan wij er een onvergetelijke dag van maken voor een ieder die de NCA, chiropractie, en de wervelkolom een warm hart toedraagt.

Viert u met ons mee? Zorg dan in elk geval dit jaar voor een cadeautje voor de wervelkolom en 'sta op voor je rug!'

Met feestelijke groet,

V.H.E. (Vivian) Kil, MChiro  
Chiropractor, Voorzitter NCA



## Van de redactie

Annie Holleman, Nijmegen/Lent en  
Arnold Steeg, Wijchen/Druten

Voor u ligt alweer de eerste editie van Chiropraktisch van 2015, de informatiekant die door de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) wordt uitgegeven. We hebben weer een mooie verzameling van artikelen, nieuwtjes en wetenschap voor u verzameld met als hoofdt thema: 'Sta op voor jong en oud!'

*Sta op voor jong en oud*

Wij als chiropractoren zijn blij met de trend dat de rug weer belangrijk wordt gevonden. Immers, een goed functionerende rug is een voorwaarde om te kunnen werken, in je huis of de tuin te kunnen werken, te ravotten met de kinderen, om te kunnen dansen op een feestje of om op het strand te kunnen wandelen. Niet alleen is een gezonde rug nodig voor kinderen om te kunnen klimmen, rennen en fietsen of om te leren zwemmen. Ook als we ouder worden, is een goed bewegende rug een voorwaarde om boodschappen te doen, het huis bij te houden, te kunnen wandelen en fietsen, kortom om zelfstandig te kunnen blijven.

Na vele jaren krijgt de rug eindelijk weer de aandacht die het verdient. Niet alleen willen we geen rugpijn, we willen onze rug optimaal en zo lang mogelijk kunnen gebruiken. Natuurlijk nemen we het de jeugd niet kwalijk dat ze zich onaantastbaar voelen als het gaat om gezondheid. De meeste jongeren hebben maar weinig last van hun lichaam - hormonen daar gelaten - en als er iets mis gaat, herstelt het veelal snel. Het is daarom belangrijk dat een goede houding en beweging al jong gewoontes

worden en dat dit net zo vanzelfsprekend voor hen is als hun gezondheid. Hoe de rug kinderen kan beïnvloeden en welke rol chiropractie kan spelen om die rug beter te laten functioneren, leest u op pagina 8: mijn kind heeft een scoliose, wat nu?

Verder is onze houding in de afgelopen jaren veranderd. We zitten veel meer, het digitale tijdperk met telefoons, tablets en laptops vergt op dit moment veel van onze rug en nek. Ook stress houdt ons immobiel. Tips om ook uw rug en nek mee te laten gaan met de nieuwe tijd leest u op pagina 3: staand werken, gezond of nieuwe rage?

En bent u geïnteresseerd in sterke botten? Dan is het artikel op pagina 5: botontkalking: het sluipende probleem tijdens de overgang, een kolfje naar uw hand.

Zoals u ziet, delen wij graag onze kennis en passie over de rug met u. Dit doen we met de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) inmiddels al 40 jaar!! Dat doen we met deze krant maar ook met de vernieuwde website van de NCA: [www.chiropractie.nl](http://www.chiropractie.nl).

Chiropractoren zijn hoog gekwalificeerde en goed getrainde professionals die hart hebben voor uw rug, maak er gebruik van!

De PR-commissie van de NCA wenst u weer 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? Of wilt u over een bepaald onderwerp meer informatie ontvangen? Laat het ons weten. Uw reactie zien wij graag tegemoet op [info@nca.nl](mailto:info@nca.nl).

**NCA chiropractie:  
de beste zorg voor rug-  
en nekklachten volgens de  
allerhoogste kwaliteit**



NCA, sinds 1975  
toonaangevend in

- Kwaliteit
- Expertise
- Integriteit
- Duurzaamheid



**NCA** Nederlandse  
Chiropractoren Associatie

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

# STAAND WERKEN, GEZOND OF NIEUWE RAGE?



**Nikky van Bodegom, Alkmaar**

**Je hebt het de laatste tijd vast een keer voorbij zien komen, in de media of op Facebook: Staand werken is gezond. Maar waarom eigenlijk? Is het niets meer dan een nieuwe rage? We weten het allemaal, zitten is niet goed voor je en regelmatig bewegen is belangrijk. Maar hoe slecht is zitten nu eigenlijk voor je? Wij zetten de feiten voor je op een rij!**

Laten we eens beginnen met hoeveel we gemiddeld zitten op een dag. We staan op en gaan zitten voor ons ontbijt. Vervolgens gaan we zittend in de auto naar het werk waar we, als we pech hebben, de hele dag, ja je raadt het al, mogen zitten! Vervolgens gaan we weer zittend in de auto naar huis waar we zittend aan tafel wat gaan eten en vervolgens uitgeput op de bank ploffen om lekker op de bank zittend tv kijken. Gelukkig zijn er ook mensen die fietsend naar het werk gaan of geen zittend beroep hebben maar de gemiddelde Nederlander zit ontzettend veel. Uit wereldwijd onderzoek blijkt dat we gemiddeld 7,7 tot 15 uur per dag zitten. Nu is ook nog eens uit onderzoek gebleken dat het niet uitmaakt hoeveel we sporten, het zitten dat we die dag hebben gedaan kunnen we niet terug draaien.

#### Waarom zitten slecht is voor je rug

De wervelkolom heeft vier curven waardoor de rug (van de zijkant bekeken) een "S" vorm heeft. Deze curven zorgen ervoor dat

de druk over de tussenwervelschijven (de kussentjes tussen de wervels) goed wordt verdeeld. Een goed postuur betekent dan ook dat deze "S" vorm behouden moet worden. Maar als je een lange rit in de auto maakt of lang achter een bureau moet zitten, is het moeilijk altijd een perfect postuur aan te houden. Het gaat vaak even goed maar na een tijdje begin je te draaien op je stoel, hang je opeens voorover gebogen over een boek of begin je steeds verder onderuit te zakken achter je computer.

Bij elke lichaamshouding worden de wervelkolom en de tussenwervelschijven belast. Uit onderzoek is gebleken dat de belasting het minst is als we op de rug liggen. De druk van het lichaamsgewicht wordt hierbij gelijkmatig over het hele lichaam verdeeld en niet alleen over de ruggenwervels. Maar de druk blijkt het grootst te zijn als we zitten. Alle druk van het bovenlichaam komt op de onderste werveltjes terecht. De druk op de onderrug is dan bijna twee keer zo groot dan als we staan. Bij langdurig zitten kantelt het bekken naar achteren en heeft de rug de neiging om bol te staan in de vorm van een "C" in plaats van de mooie "S" vorm die we eerder hebben besproken. Daardoor wordt deze druk nog vele malen hoger. De spieren en banden van de rug worden hierdoor uitgerekt en vermoeid, wat kan resulteren in rugklachten.

Niet alleen het zitten in de verkeerde houding, maar ook langdurig stil zitten is een groot probleem voor onze rug.

Onze tussenwervelschijven hebben geen eigen bloedvoorziening. Dit betekent dat ze de voeding moet krijgen uit bewegingen van de wervelkolom. Als we lang stilzitten, zorgt dit er dus voor dat de tussenwervelschijven niet voldoende voeding krijgen. Dit leidt vervolgens tot degeneratieve (achteruitgaande) veranderingen in de tussenwervelschijven. Als een tussenwervelschijf eenmaal dit soort veranderingen vertoont, is dit niet meer terug te draaien. De tussenwervelschijven zijn door deze veranderingen minder sterk geworden en kunnen zelfs pijn gaan geven bij lage belasting.

#### Andere gezondheidsproblemen door zitten

Naast de negatieve effecten op de rug door veel zitten, wordt er nu ook meer onderzoek gedaan naar andere gezondheidsproblemen die ontstaan door te veel zitten. De resultaten blijven maar binnenstromen. Uit verschillende, recente onderzoeken is gebleken dat te veel zitten slecht is voor onze mentale gezondheid en het de kans op diabetes (suikerziekte) vergroot. Ook de kans op hart- en vaatziekten neemt toe doordat de bloeddruk stijgt en het cholesterolgehalte toeneemt. Ook zagen de onderzoekers toename in verschillende types kanker bij mensen die veel zitten. Met name darmkanker, baarmoederhalskanker en longkanker. De risicotoename met iedere twee uur die er gezeten werd, bleek 8% voor darmkanker, 10% voor baarmoederhalskanker en 6%

voor longkanker te zijn. Daarnaast bleek ook dat mensen die veel zitten een lagere levensverwachting hebben dan mensen die dit niet doen.

#### De oplossing!

Het is wel duidelijk. In ons zitgedrag moet verandering komen want onthoud: het aantal uur dat we op een dag hebben gezeten kunnen we niet terugdraaien met sporten of bewegen. De schade is als het ware blijvend. Dit is dan ook de reden dat veel bedrijven investeren in staande bureaus. Dit is een bureau waaraan je zittend kunt werken, maar die ook eenvoudig in hoogte verstelbaar is waardoor je, wanneer je maar wilt, op kunt staan en staand verder kunt werken. Beschik je niet over een dergelijk bureau? Probeer dan te staan als je telefoneert, ga wandelen in je pauze in plaats van zittend te lunchen, plan koffie dates bij de koffieautomaat met collega's. En wil je ook je collega's een handje helpen? Introduceer staande overleggen, dit is niet alleen beter voor je lijf maar uit onderzoek is ook gebleken dat een staand overleg leidt tot meer creativiteit, grotere samenwerking en snellere besluitvorming, dus korter vergaderen, wie wil dat nou niet? Dus, is staand werken een rage? Nee. Maar het is de laatste tijd wel een veel besproken onderwerp en dat is maar goed ook. Want zitten is op meerdere vlakken ongezond en staand werken biedt talloze voordelen. Dus als je morgen op je werk komt, verander dan meteen je werkplek en STA OP VOOR JE RUG!

# ARTROSE EN SLIJTAGE

Annie Holleman – Nijmegen/Lent

Tussen onze botten en wervels bevindt zich (gewrichts)kraakbeen. Dit kraakbeen zorgt ervoor dat de botten niet langs elkaar schuren en dat de gewrichten soepel kunnen bewegen. Slijtage van dit kraakbeen is een natuurlijk proces en komt vooral voor op oudere leeftijd. Artrose daarentegen is een reumatische aandoening aan het (gewrichts) kraakbeen en kan ook op jongere leeftijd voorkomen. Artrose is een van de meest voorkomende chronische gewrichtsziekten.

## Oorzaken van artrose en slijtage

Artrose en slijtage worden beide veroorzaakt doordat het kraakbeen tussen onze botten of wervels niet (meer) optimaal functioneert. In het geval van slijtage komt dit voornamelijk

door het natuurlijke verouderingsproces van ons lichaam. Bij artrose is er meer aan de hand. Het kraakbeen wordt hierbij door verschillende oorzaken aangetast. In beide gevallen met als gevolg dat het kraakbeen zachter en onregelmatiger wordt. Hierdoor wordt het uiteindelijk dunner en kan het op den duur zelfs helemaal verdwijnen. Dit heeft weer invloed op de aangrenzende botten en wervels, die vaak stijver en harder worden. Risicofactoren zijn onder andere oude sportblessures, roken, overgewicht, een afwijkende gewrichtsstand, leeftijd, zwaar lichamelijk werk en erfelijkheid.

## Symptomen van artrose en slijtage

Artrose en slijtage komen het meest voor in de grote teen, de duim en de heup. Maar ook in het kniegewricht en de rug

komt het regelmatig voor. Klachten uitendel zich met name in de vorm van stijfheid van gewrichten. Stijfheid bij het wakker worden, bij het in beweging komen vanuit een rustpositie (zoals het opstaan uit een stoel) en bij bepaalde bewegingen zoals bukken. Vaak vermindert de stijfheid door in beweging te blijven.

Daarnaast is er meestal pijn aanwezig in de vorm van startpijn. Dat wil zeggen dat de pijn zich vooral uit als men na bijvoorbeeld een periode van zitten of liggen weer in beweging wil komen. Deze pijn vermindert in rustposities. Verder kunnen de spieren in de omgeving van het gewricht verkrampen en op die manier zorgen voor ongemakken in aangrenzende gebieden. Artrose in de lage rug kan zo bijvoorbeeld leiden tot pijn in de

billen en artrose in de heup is vaak voelbaar in de lies.

## U hoeft niet met de pijn te leven!

Helaas is het proces van artrose of slijtage niet ongedaan te maken. Wel zijn er enkele manieren waardoor de kwaliteit van leven verbeterd kan worden. Beweging is onmisbaar, maar tegelijkertijd soms ook erg lastig omdat bewegen juist pijnlijk kan zijn. Met behulp van chiropractische behandelingen kan de bewegingsvrijheid in de gewrichten verbeterd worden. In combinatie met het juiste beweegadvies kan er dan voor worden gezorgd dat er, ondanks de artrose of slijtage, weer pijnvrij bewogen kan worden. Vraag uw chiropractor naar de mogelijkheden.

# CHIROPRACTIE STUDEREN IN WALES

Björn Denissen, Pontypridd

Mijn naam is Björn Denissen, 26 jaar oud en ik ben gevraagd om een stuk te schrijven over de opleiding chiropractie in Wales. In dit stuk lees je hoe het leven van een tweedejaars chiropractie student aan het Welsh Institute of Chiropractic (WIOC) eruit ziet.

Na 1,5 jaar op de opleiding bevalt het nog steeds ontzettend goed. Echter, ik heb lang getwijfeld of ik chiropractie wilde gaan studeren, maar na twee jaar als fysiotherapeut te hebben gewerkt en zowel de Anglo European College of Chiropractic (AECC) als het WIOC te hebben bezocht, was ik overtuigd.

Het is een pittige keuze, vier jaar studeren in het buitenland, zeker nadat je een aantal jaar werkzaam bent geweest als fysiotherapeut. Desondanks ben ik erachter gekomen dat dit de beste keuze is die ik tot dusverre heb

gemaakt.

De studie is behoorlijk intens, zeker vergeleken met de studie fysiotherapie. Het is dus hard werken, maar als fysiotherapeut heb ik een voorsprong op de rest van mijn medestudenten met betrekking tot bijvoorbeeld de anatomie. Ook heb ik al ervaring opgedaan hoe je op de juiste manier met patiënten om moet gaan.

Het WIOC is onderdeel van de University of South Wales. De praktijkgebouwen van de opleiding chiropractie staan op een aparte locatie, met ernaast de kliniek.

Chiropractie is een erg complete studie, waar veel diepgang wordt gecreëerd door een gevarieerd aanbod van modules. De belangrijkste noem ik hieronder.

Het eerste jaar is met name gericht op de basiskennis, zodat iedereen aan het einde van dit jaar op hetzelfde niveau zit. Daarnaast is er een eerste kennismaking met

de belangrijkste vakken, zoals de technieken die een chiropractor gebruikt, fysiologie, radiologie en anatomie.

In het tweede jaar wordt er veel meer de diepte ingegaan en leer je ook de eerste set ups om een manipulatie uit te voeren.

In het derde jaar wordt het praktijkgedeelte verder uitgebreid, je leert orthopedische testen en meer set ups om een manipulatie uit te voeren.

Vervolgens ben je klaar om in het vierde jaar volledig actief te zijn in de kliniek waar 'echte' patiënten worden behandeld, in plaats van dat je oefent op je klasgenoten. Alle behandelingen die in de kliniek worden uitgevoerd, moeten door wetenschappelijke literatuur worden onderbouwd.

Wanneer je hard genoeg studeert en je de week maar goed indeelt, is er ook ruimte voor ontspanning en om van het studentenleven te genieten. Zo is er elke woensdag een feest op de universiteit, er worden sportcompetities georganiseerd op

ons prachtige sportcomplex en Cardiff ligt op circa 20 minuten rijden met de trein. Hier is van alles te doen, van shoppen tot het bezoeken van een sportwedstrijd.

Een groot gedeelte van de chiropractie studenten komt niet uit Cardiff of omgeving. Op de universiteit zitten veel internationale studenten. Al snel word je een heel hechte groep en leer je studenten uit alle jaren kennen. Op dit moment volgen in totaal zeven Nederlandse studenten de opleiding aan het WIOC. Je kunt op de campus wonen of in het dorp zelf. Ik heb ervoor gekozen in een huis te wonen, samen met een andere Nederlandse student. Het is een stuk gezelliger om samen met een medestudent in een huis te wonen dan op een kamer op de campus. Het is fijn als je na een dag studeren thuis kunt komen, samen kookt en erna nog even ontspant. Maar naast de velen uren studie zijn er ook behoorlijk wat weken vakantie. Zo heb ik met Kerstmis en Pasen drie weken vrij en ook nog vier maanden zomervakantie.



# Botontkalking: Het sluipende probleem tijdens de overgang

Nikky van Bodegom, Alkmaar

Veel vrouwen in de overgang kennen het. Loop je lekker onbezorgd in de supermarkt en opeens voel je het opkomen... Van je tenen tot je kruin, als een kachel die spontaan aanslaat. Je weet niet hoe snel je alle lagen kleding uit wilt trekken en probeert nonchalant met je hand langs je gezicht te wrijven om de zweetpareltjes van je gezicht te halen... wéér een opvlieger.

Maar er is nog een groot probleem tijdens de overgang. Een probleem dat we niet voelen of van de buitenkant kunnen zien: botontkalking ofwel osteoporose.

Botten hebben kalk (calcium) nodig om sterk te blijven maar bij botontkalking verandert de dichtheid van de botten doordat deze kalk en andere mineralen verliezen. Vóór de overgang worden de botten beschermd door de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron maar als deze hormonen afnemen, kan botontkalking of botafbraak sneller plaatsvinden.

Botontkalking geeft geen klachten en je kunt het dus niet voelen. Wel is er een verhoogd risico op botbreuken, na bijvoorbeeld een val, of het inzakken van de rugwervels waardoor je kleiner wordt en krommer gaat lopen, minder mobiel wordt of zelfs zenuwbeknelingen kunt krijgen.

Botontkalking kan niet worden terugge-

draaid. Het is daarom belangrijk om al vroeg te beginnen met het voorkomen van deze vervelende kwaal. Hier zijn alvast vier goede tips:

## Calcium

Calcium versterkt de botten. Volgens het voedingscentrum bevat een gevarieerde voeding, met gemiddeld 2 tot 3 porties melk en melkproducten en 1 à 2 plakken kaas, voldoende calcium. Maar ondanks dat wij allemaal zijn opgegroeid met het idee dat melk onze botten sterker maakt, komen er steeds meer studies naar buiten waarin geconcludeerd wordt dat dit helemaal niet het geval is. In een studie uit Zweden met 64.433 vrouwen en 339 mannen werd geconcludeerd dat mensen die veel melk dronken evenveel kans hadden op botbreuken als mensen die geen of minder melk dronken. Er zijn zelfs studies waarin beweerd wordt dat de kans op botbreuken wordt vergroot bij mensen die veel melk drinken. Naast melk zijn er ook andere producten die calcium bevat-

ten, zoals boerenkool, peulvruchten, noten en zaden. Maar wat het daadwerkelijke effect van melk en calcium op onze botten is: daar moeten we nog even op wachten. Er worden op dit moment veel studies naar dit onderwerp gedaan dus het definitieve antwoord komt vast snel naar buiten!

## Liever niet

Er zijn ook voedingsstoffen die de opname van calcium belemmeren. Natrium (onderdeel in bijvoorbeeld zout), alcohol, suiker, cafeïne en producten die rijk zijn aan dierlijke eiwitten zorgen ervoor dat calcium niet wordt opgenomen en via de urine verloren gaat. Zet het zoutvaatje dus liever niet meer op tafel en vermijd producten

als alcohol, koffie, chocolade, koffie, zoute drop en haring.

## Blijf in beweging

Dagelijks bewegen zorgt ervoor dat onze botten sterker worden doordat nieuw botweefsel wordt aangemaakt. Het gaat dan wel om sporten die de botten belasten, zoals wandelen, dansen, tennissen, golfen en oefeningen met gewichten. Sporten als fietsen en zwemmen zijn minder belastend voor de botten. Ze zijn dus wel goed voor spieren en gewrichten maar minder goed voor onze botten. Probeer dus een actieve levensstijl met variërende lichamelijke beweging aan te houden om je botten en spieren sterk en gezond te houden.

## Zoek op die zon!

Vitamine D is nodig om het calcium uit je bloed te halen en op te nemen in de botten. Momenteel blijkt zelfs uit onderzoek dat vitamine D meer effect heeft op de sterkte van onze botten dan calcium. Vitamine D zit onder andere in margarine, vlees, eieren, vette vis en volle kaas maar ook daglicht zorgt ervoor dat we deze vitamine aanmaken. Ga dus regelmatig lekker naar buiten om voldoende vitamine D aan te maken. Bedenk wel, in de winter kleden we ons graag warm aan als we naar buiten gaan maar dat betekent ook dat we al onze huid bedekken. Dus: 'show us some skin!' Zit je ergens heerlijk warm in het zonnetje, stroop dan lekker je mouwen op, haal dat sjaltje uit je nek want hoe meer huid hoe meer vitamine we op kunnen nemen.

ADVERTENTIE

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

Nu met 10% korting\* plus 30 dagen tevredenheidsgarantie



**thumper.**  
stay active

Bekend van de chiropractor

\* Kijk snel op onze site [www.vodamed.nl/massage](http://www.vodamed.nl/massage) om alle apparaten te bekijken en direct te bestellen! U ontvangt 10% korting in de kassa t/m 30 Juni 2015 met couponcode **NCAKQ2**.

**VODAMED**

Proostwetering 91, 3543 AC Utrecht - T. 085 40 10 900 - [info@vodamed.com](mailto:info@vodamed.com) - [www.vodamed.com](http://www.vodamed.com)

# Ontwikkeling van ons bewegingsapparaat

## Wat gebeurt er als we groeien?

Tamar Bakker, Amstelveen

Als we geboren worden, zijn we gemiddeld zo rond de 50cm lang. Wanneer we zijn uitgegroeid, is daar nog zo'n 1m15 bijgekomen. Het lijkt allemaal heel normaal en gelukkig is dat in de meeste gevallen ook zo. Maar tijdens de groei spelen er zich allerlei ingewikkelde processen af, waarbij veel factoren betrokken zijn. Denk daarbij aan hormonen, eiwitten, je voeding, de hoeveelheid beweging, maar ook ziektes die de groei kunnen tegenwerken.

### De groei van je botten

Aan het uiteinde van een bot zit een soort schijfje van niet-verkalkt kraakbeen, dit is de groeischijf. Doordat de kraakbeencellen zich vermeerderen, groeit het bot en worden kinderen in de groei weer een beetje langer. Als we ouder worden, wordt uiteindelijk al het kraakbeen omgezet in bot en groeien we niet meer verder. Op een röntgenfoto zie je ook dat de vingerkootjes bij kinderen ver van elkaar afliggen (door het 'nog-niet-verbeende-kraakbeen'), terwijl dat bij volwassenen aan elkaar zit. Hoewel de groeischijven zijn verbeend, is het bot in het volwassen leven ook erg 'dynamisch'. Het bot wordt steeds opnieuw afgebroken en ook weer aangemaakt, je hele leven door. Botaanmaak wordt gestimuleerd door het hormoon oestrogeen, dit zorgt er bij vrouwen voor dat de

botsterkte na de overgang ook wat sneller afneemt. Hierover meer in het stuk over osteoporose.

### Hormonen

Groeihormoon is belangrijk voor de groei. Dit wordt gemaakt in de hypofyse, een klier in je hersenen. Het hormoon stimuleert de lengtegroei door in te werken op de groeischijven. Groeihormoon wordt niet gelijkmatig in je lichaam afgegeven maar juist als een soort uitbarsting. Wanneer je overdag stil zit, wordt er maar weinig afgegeven en twee uur na het inslapen komt het volop in je lichaam. Verder heeft o.a. lichaamsbeweging ook een positieve invloed op de afgifte.

Naast groeihormoon zijn schildklierhormonen en geslachtshormonen (testosteron en oestrogeen) belangrijk voor de groei. Geslachtshormonen zorgen voor de snelle groei in de puberteit, tot wel 12cm per jaar!

Ook voor volwassenen heeft groeihormoon nog een aantal belangrijke functies. Het is belangrijk voor het spierstelsel, de botdichtheid, de lichaamsstofwisseling en ook voor ons welbevinden.

### Wat is groeipijn?

De meningen verschillen sterk over de oorzaak van 'groeipijn'. Het is in ieder geval een pijn die vaak 's nachts door kinderen of pubers wordt gevoeld en het komt voor aan beide kanten. Een theorie is dat dit komt doordat kinderen 's nachts vaak groeien en dat spieren en pezen hierdoor meer rek krijgen, wat pijn geeft. Zoals al eerder uitgelegd, groeien we niet iedere dag evenveel en kan de pijn dus ook de ene nacht wel aanwezig zijn en de volgende nacht niet. Het is in ieder geval niet alarmerend, probeer als ouder eventueel wat massage te geven of wat te koelen op de pijnlijke plek. Neem bij aanhoudende pijn wel contact op met een zorgverlener.

### Chiropractie en kinderen in de groei

Zoals je nu waarschijnlijk begrijpt, gebeurt er enorm veel in je lijf tijdens de jeugd, en dan hebben we het hier al-

leen kort over de groei gehad van je botten. Je spieren moeten in hetzelfde tempo langer worden en dat zorgt ervoor dat je wat minder gecoördineerd kunt bewegen. Dit zie je vooral in de pubertijd, want dan groei je ook het meest. Het is belangrijk dat de jeugd veel in beweging is. Daardoor kan het lichaam zich het beste aan alle veranderingen aanpassen. Bovendien train je de motoriek. Daarnaast is het ook belangrijk dat je op een goede manier beweegt.

Hierbij kan chiropractie helpen. Door te zorgen dat gewrichten zo goed mogelijk kunnen bewegen, wordt de aansturing van de spieren ook verbeterd, hierdoor kun je groei optimaliseren en ook blessures voorkomen. Door gericht probleemgebieden aan te pakken, te adviseren en eventueel oefeningen mee te geven, hopen we dat de jeugd pijnvrij kan bewegen en dat blessures afnemen want dan is sporten extra leuk!

### Voorbeeld van klachten waarbij chiropractie kan helpen:

Hoofdpijn, nek en rugklachten, patella-femorale pijnsyndroom en andere knieklachten, schouderpijn, blessure preventie en nog veel meer. Mocht u hierover meer willen weten, vraag dan uw lokale chiropractor om advies.



ADVERTENTIE

## Voedingssupplementen met een heilzaam effect



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

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 cliëntèle. 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](http://www.perfecthealth.nl)

PERFECT  
HEALTH®

# Zere oren door huilbaby's: hoe chiropractie kan helpen!

Irma Lukkien, Bournemouth

**Ik denk dat we ze allemaal wel eens gehoord hebben: horrorverhalen over baby's die vanaf de geboorte niets anders doen dan krijsen. Deze verhalen hebben mij vroeger wel eens serieus doen twijfelen of ik ooit wel aan kinderen moest beginnen. De ervaringen van anderen maakten me soms benauwd. Niet slapen, huilen, niet op de rug willen liggen, huilen, spugen, het kind uren lang rondrijden in de auto omdat dat de enige plaats is waar het kind slaapt, huilen, ouders met witte gezichten en blauwe kringen onder hun ogen, huilen, en het 'happy family' plaatje dat na de geboorte ineens heel, heel ver weg lijkt.**

## Zere oren

Ben je wel eens voor langere tijd bij een krijsende baby in de buurt geweest? Ik wel, in een klein behandelkamertje in de universiteitskliniek. Ik vond het bijzonder moeilijk om niet met mijn handen over mijn oren te gaan zitten. Het geluid geeft mij een koud gevoel in m'n buik – ik wil iets doen om de baby te helpen die zich duidelijk niet prettig voelt. Het huilen van een baby is één van de meest onrustbarende en alarmerende geluiden die er voor ons als volwassenen bestaan. We zijn biologisch geprogrammeerd om erop te reageren – om de baby te troosten. Logisch, aangezien huilen de enige manier is waarop een jonge baby met de wereld kan communiceren wanneer er iets mis is. Als de baby huilt, is het de bedoeling dat mama of papa komt om te voeden, te troosten of te beschermen. Dit is volledig functioneel en daarom normaal.

Maar soms huilt een baby altijd. Soms moeten de ouders dag in, dag uit dit onrustbarende geluid van hun kind aanhoren. "Mijn baby huilt vijf uur per dag." Of: "mijn baby huilt slechts een paar uur per dag niet." Vaak zijn deze baby's volledig ontroostbaar en de ouders wanhopig. Wanhopig, moe, gestrest, overprikkeld en verdrietig. Logisch, als je de hele dag in 'alarm-modus' bent. Ben je 's ochtends wel eens wakker geworden met een heel stijve nek? Ik vermoed dat een baby zich ongeveer net zo kan voelen na de geboorte.

Ik dacht altijd dat je als aanstaande ouder maar gewoon moet hopen dat je geen huilbaby op de wereld zet en is dat wel het geval, dan heb je gewoon pech. Ik ben erachter gekomen dat dat lang niet altijd zo hoeft te zijn. Tijdens mijn studie bleek dat er wel degelijk een expert bestaat die een huilbaby vaak kan helpen: de chiropractor.

## De geboorte

Ik denk dat we het er allemaal wel over eens zijn dat de geboorte van een baby een zwaar proces is voor de moeder. Ik vermoed echter dat de impact van de geboorte op een klein babylijfje wordt onderschat. Gottlieb <sup>1)</sup> zegt in zijn onderzoek in 1993 al dat het geboortetrauma bij baby's wordt onderschat en als gevolg daarvan onderbehandeld blijft. Een normale vaginale geboorte is al niet makkelijk voor de baby: de reis naar buiten is een grote aanslag op het fragiele lijfje. Rib- of sleutelbeenbreuken zijn dan ook niet zeldzaam. Vaak wordt het nekje van de baby op een pijnlijke manier gedraaid of gebogen. Het is niet voor niets dat sommige baby's een scheve of gedraaide nek en opgetrokken

schouderjes hebben na de geboorte. Ook in de rest van de rug zitten vaak pijnlijke, verkrampde spieren. En dan hebben we het nog maar over een normale geboorte! Is er sprake van een keizersnee, vacuüm- of tangverlossing of een stuitligging, dan is het risico van een pijnlijke rug, nek of kaak bij de baby nog veel groter.

Uit onderzoeken is gebleken dat de oorzaak van overmatig huilen vaak ligt in pijnlijke spieren of onjuist functionerende gewrichten. In dit geval kan een chiropractor helpen. Nu moet je bij chiropractie voor baby's niet denken aan het typische corrigeren van de nek van een volwassene wat vaak een 'karakend' geluid maakt. Het spreekt voor zich dat een chiropractor de behandeling aanpast aan het formaat van het lichaam van de patiënt. De behandeling van baby's bestaat voornamelijk uit het uitvoeren van zachte druk op de spieren met de vingers, ongeveer net zoveel druk als je zou gebruiken om te beoordelen of een mango rijp is. Een heel lichte en veilige behandeling dus.

En effectief bovendien. Verschillende onderzoeken van onder andere professor Joyce Miller, pediatrich chiropractor aan het AECC, hebben uitgewezen dat een chiropractische behandeling het aantal huiluren van een huilbaby aanzienlijk vermindert. En dat maakt het leven van de baby en, niet minder belangrijk, van de ouders een stuk makkelijker.

## Back to sleep

In 1991 werd in Engeland en Wales de grote 'Back to sleep-campagne' <sup>2)</sup> gelanceerd, waarin ouders van baby's werd geadviseerd hun baby op hun rug te laten slapen. Hier-

mee werd geprobeerd het enorme aantal gevallen van wiegendood te verlagen. En dat is gelukt: waren er aan het begin van de campagne nog 20.000 gevallen per jaar, dat aantal was in 2012 tachtig procent lager. Van die tachtig procent was zeventig procent overigens bereikt in de eerste twee jaar na het lanceren van de campagne. Het initiatief heeft dus duizenden levens gered.

Helaas is het op de rug leggen van een baby lang niet altijd vanzelfsprekend. Veel baby's die door hun moeder naar de AECC chiropractie kliniek worden gebracht, kunnen niet op hun rug slapen: soms worden zij na een paar uur slaap huilend wakker en moet mama ze uiteindelijk toch op hun buik leggen om ze verder te laten slapen. Soms begint een baby al te huilen zodra mama ook maar probeert de baby op de rug te leggen om de luierterschonen. De eerste baby die ik behandelde, George, begon al te huilen zodra zijn moeder zich voorover boog om hem op zijn rug op de behandeltafel te leggen. Van op zijn rug slapen was uiteraard al helemaal geen sprake. George's moeder sliep elke nacht zittend met kleine George tegen haar borst gedrukt. De oorzaak van dit alles was dat George een heel pijnlijk ruggetje had. Na twee behandelingen kon George per nacht ongeveer vier uur lang op zijn rug slapen.

Er is dus wel degelijk een beroepsgroep die veel ouders en hun jonge baby's uit deze nachtmerrie kan halen. Laten we hopen dat professor Joyce Miller en collega's gestaag doorgaan met het aanleveren van bewijs om deze kleine wereldwonderjes van hun ongemakken af te helpen.

Bronnen in tekst: <sup>1)</sup> Gottlieb, M.S. (1993). Neglected spinal cord, brain stem and musculoskeletal injuries stemming from birth trauma, *Journal of manipulative and physiological therapeutics*, Volume 16, Issue 8, 537-543.

<sup>2)</sup> Back to sleep: <http://www.bris.ac.uk/research/impact-stories/2012/cotdeath.html>

## ADVERTENTIE



## Fusselastec 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 Fusselastec steunzolen uw klachten kunnen verminderen.

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

Om de perfecte pasvorm van Fusselastec te garanderen, wordt er een individuele voetmeting gedaan. Fusselastec is slechts één millimeter dik en kan in al uw schoenen gedragen worden, zelfs in open schoenen. De Fusselastec 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 Fusse-

lastic graag een geheel vrijblijvend en kosteloos bezoek bij u aan huis.

U kunt dan Fusselastec modelsteunzolen thuis in uw eigen schoenen uitproberen en direct ervaren of Fusselastec 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 Fusselastec. Omdat elke voet uniek is, worden Fusselastec steunzolen altijd volledig op maat gefabriceerd.

Bent u benieuwd naar wat Fusselastec voor u zou kunnen betekenen? Surf dan op internet naar de website: [www.fusselastec.eu](http://www.fusselastec.eu). U kunt hier uitgebreide informatie lezen over Fusselastec 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.

# MIJN KIND HEEFT EEN SCOLIOSE, WAT NU?

Tamar Bakker, Amstelveen

Een scoliose is eigenlijk een draai in je wervelkolom. Als je van de zijkant kijkt, hoort je rug een dubbele S-vorm te hebben, maar als je van achteren kijkt, eigenlijk niet. Is dit wel het geval, dan noem je dat een scoliose. Zeker 4% van de mensen heeft een scoliose, al ligt dit aantal mogelijk hoger omdat het bij veel mensen maar zo minimaal is dat het niet wordt gediagnosticeerd en ook niet altijd duidelijke klachten geeft.

## Oorzaken

Soms is een scoliose al bij de geboorte aanwezig, door bijvoorbeeld wervels die wat vergroeid zijn, maar veel vaker ontwikkelt het zich tijdens de groei. Rond de leeftijd van 10 jaar is het vaak het meest zichtbaar. Een enkele keer ontstaat een scoliose nog later, bijvoorbeeld door veroudering.

In 10% van de gevallen is een ziekte of aandoening de oorzaak van de scoliose, dit zijn dan vaak aandoeningen aan de zenuwen of de spieren die voor de verkromming zorgen.

In 65% van de gevallen is de oorzaak niet bekend, al betekent dat niet dat er geen oorzaak is. Mogelijk wordt er door meer onderzoek meer bekend over de oorzaken. Vaak is er ook wel een familiale factor.

## Klachten

Kinderen hebben heel vaak geen last van een scoliose. Ze zijn nog zo flexibel dat het lichaam het wel kan opvangen. Op latere leeftijd kan het een medeoorzaak zijn van rugklachten maar het hoeft in veel gevallen niet tot pijn te leiden.

In combinatie met een scoliose merk je soms de volgende dingen:

- Meer spanning aan een kant van je rug.

- Ongelijke beenlengte of armlengte.
- Een wat meer uitstekend schouderblad aan een kant of wat meer spanning bij je ribben aan een kant.
- Soms kan de spanning in je rug door de scoliose ook andere klachten geven zoals hoofdpijn of rugklachten.

## Behandelingen

Hoe eerder je een scoliose ontdekt, hoe beter, met behandelingen kun je verergering proberen te voorkomen. Zeker bij kinderen is het goed om een 'oogje in het zeil' te houden. Als kinderen groeien, is de kans dat de scoliose verergert veel groter dan wanneer je uitgegroeid bent. Gelukkig blijft de scoliose in de meeste gevallen beperkt. Pas als de scoliose groter is dan 25 graden (gemeten op een röntgenfoto)

zijn zwaardere maatregelen nodig, zoals een korset of gips. Als de scoliose groter is dan 45 graden, wordt er naar de mogelijkheden van een operatie gekeken.

## Chiropractie en oefentherapie

Om de scoliose te beperken en eventuele pijn te verminderen, zijn er verschillende opties. De chiropractor kan helpen bepalen wat voor stappen noodzakelijk zijn. Soms kan het belangrijk zijn om een röntgenfoto te laten maken om de hoeken van de scoliose te meten maar dit is lang niet altijd nodig. Met behandelingen van een chiropractor kun je zorgen dat de mobiliteit van de rug weer verbetert en mogelijke secundaire problemen, zoals pijn in je onderrug of hoofdpijn, verholpen kunnen worden. Daarnaast is het goed om bewust met je houding om te gaan, want scheid zitten helpt niet mee! Oefeningen kunnen hierbij ondersteunen. Soms is een oefenprogramma thuis of in de sportschool



voldoende maar met name bij kinderen kan ondersteuning van een fysiotherapeut, caesar- of mensendiecktherapeut ook belangrijk zijn. De chiropractor kan je hier goed advies over geven.

## Conclusie

Gelukkig is een scoliose in de meeste gevallen helemaal niet erg. Wel is het goed om vooral bij kinderen in de gaten te houden of de scoliose niet verergert. Zorg dat je er snel bij bent en win advies in bij een arts, chiropractor of fysiotherapeut.





# Hoe blijven we fit in de wereld van de 'digitale-zit-maatschappij'

Annique Holleman, Nijmegen/Lent

De moderne tijd brengt klachten met zich mee waar we vroeger nooit last van zouden hebben gehad. De muisarm is een oude bekende, maar tegenwoordig is er ook de sms-duim, de iPad-nek, de gamebochel en binnenkort komt daar waarschijnlijk nog de selfie-schouder bij.

**Wist u dat** we in de huidige maatschappij per dag gemiddeld 221 keer op onze telefoon kijken? Dat we gemiddeld zo'n 8 uur per dag zitten? En dat pubers gemiddeld meer dan 16 uur per week (buiten schooltijd) achter een beeldscherm spenderen?

## De gevolgen

Deze veranderingen in leefstijl leiden tot allerlei gezondheidsproblemen. Doordat we minder bewegen en meer stilzitten, verslechtert de motorische ontwikkeling en algehele fitheid van onze populatie. Rug- en nekpijn zijn nu al de op één na grootste oorzaken van ziekteverzuim, maar als onze kinderen zo doorgaan, worden rug- en nekkklachten of nekpijn vanzelf een keer lijstaanvoerder.

Ons lichaam is gemaakt om te bewegen en niet om te zitten, zeker niet in een slechte houding achter computers en tablets. Behalve motorische problemen is ook bewezen dat meer dan 2 uur beeldschermtijd per dag kan leiden tot slaapgebrek, depressie en angststoornissen. Ook

hoofdpijn, niet scherp zien en vermoeide en branderige ogen kunnen het gevolg zijn van het aantal uren dat we per dag achter een beeldscherm spenderen.

## Het advies

Als het op ontwikkeling aankomt, is beeldschermtijd voor kinderen jonger dan twee jaar van weinig toegevoegde waarde. Te veel tijd achter een beeldscherm gaat echter wel ten koste van de speeltijd die een kind heeft en daarmee de hoeveelheid beweging die een kind krijgt. Omdat jonge kinderen namelijk vooral leren door te bewegen, is het belangrijk om beeldschermtijd op jonge leeftijd tot een minimum te beperken. Met vallen en opstaan ontdekken kinderen de wereld. Het is dus ontzettend belangrijk dat een kind veel plezier heeft in het bewegen en daarin constant wordt uitgedaagd.

Bij tieners daarentegen kan beeldschermtijd wél erg leerzaam zijn en bijdragen aan de ontwikkeling. Helaas gaat de beeldschermtijd bij deze groep vaak gepaard met een erg slechte zithouding. Als ouder is het moeilijk om hier verandering in aan te brengen, maar het goede voorbeeld geven is al een goed begin. Daarnaast kunt u met een paar simpele regels een heel eind komen.

- Creëer een ergonomische zitplek voor het gebruik van computer of laptop;
- Laat kinderen buiten schooltijd niet meer dan 2 uur per dag achter een beeldscherm doorbrengen. Dit gaat ten koste van de

tijd die kinderen nodig hebben om te bewegen en zo bijvoorbeeld obesitas te voorkomen;

- Zorg dat kinderen geen TV, tablet of smartphone op hun slaapkamer gebruiken of gedurende een uur voor het naar bed gaan. Dit kan een negatieve invloed hebben op het inslapen en de totale rusttijd.

Voor volwassenen is het raadzaam om niet meer dan 4 uur per dag te zitten, minimaal 30 minuten per dag intensief te bewegen in de vorm van sporten, fietsen of wandelen en niet langer dan 30 minuten achter elkaar te zitten zonder pauze. Deze pauze hoeft slechts een paar minuten te duren, denk hierbij bijvoorbeeld aan water halen, staand telefoneren of overleggen met een collega. Hiermee kunnen aandoeningen als hoofd-, nek- en rugpijn veelal worden voorkomen. Zoals gezegd is ons lichaam gemaakt om te bewegen en niet om te zitten. Probeer het lichaam te geven wat het nodig heeft.

## Kom in beweging en bespaar tijd!

Heeft u vaak het idee dat u gewoonweg geen tijd heeft om te bewegen? 221 keer op de telefoon kijken, 150 minuten TV kijken, 56 minuten op Facebook stalken en 5 uur achter de computer zitten... dat kan vast wel wat minder. Ruil een uurtje schermtijd in voor een uurtje bewegen. Uw lichaam zal u er dankbaar voor zijn.

## Sta op voor je rug!



ADVERTENTIE



## RollerMouse<sup>®</sup> by contour

“Een betere manier van werken”



- Voorkom onnodige muisbewegingen.
- Maak vereiste bewegingen zo nauwkeurig, comfortabel en moeiteloos mogelijk.
- Elke beweging wordt gemaakt van een centrale positie.
- Geschikt voor links- en rechtshandig muisgebruik.

De RollerMouse is ontworpen voor u, en voor de manier waarop werken bedoeld is.



**TEST** & match<sup>®</sup>

Probeer nu 15 dagen gratis  
en ervaar het verschil.  
[www.backshop.nl](http://www.backshop.nl)

**BACKSHOP**<sup>TM</sup>  
ENJOY ERGONOMICS

Tel.: +31(0)10-470 26 11 · [info@backshop.nl](mailto:info@backshop.nl)  
Vareseweg 43 · 3047 AT Rotterdam

# Motorische ontwikkeling: baby's willen ook bewegen!

Tanja Mulder, Waalwijk

**Beweging is een voorwaarde voor een goede lichamelijke ontwikkeling. Gelukkig doen kinderen niets liever dan bewegen, ze ontdekken niet alleen zichzelf, maar ook de rest van de wereld. Dankzij al dit bewegen ontwikkelen kinderen zich niet alleen op motorisch, maar ook op cognitief en sociaal gebied.**

Helaas gaat deze ontwikkeling niet altijd vanzelf. Leren rollen, kruipen, lopen, springen, rennen, huppelen en zwemmen kan voor heel veel frustratie zorgen. Leren bewegen is een zeer complex proces, waarbij een flink aantal dingen goed moet functioneren om het te laten lukken. Via de zintuigen (oren, ogen en tastzin) komt er veel informatie uit de omgeving op uw kind af. Deze informatie moet goed verwerkt kunnen worden om te resulteren in een goede balans en een goed coördinatievermogen. Door er al op jonge leeftijd voor te zorgen dat de spieren, gewrichten en zenuwen goed functioneren, kunnen veel van de frustraties worden voorkomen. De chiropractor kan u hierbij helpen.

Het zenuwstelsel reguleert alles in het

lichaam. Het zorgt voor een goede aansturing van spieren en laat gewrichten op de juiste manier bewegen. Als er een kink in de kabel komt en de informatie via de zenuwbanen niet of te langzaam wordt afgeleverd, kunnen er problemen ontstaan met de motoriek van een kind. Motorische problemen bij baby's en kinderen kunnen zich op vele verschillende manieren uiten. Denk bij baby's aan een voorkeurshouding. Ook zien we soms moeite met omrollen, laat zijn met kruipen, zitten of lopen. Bij dreumesen denken we aan achterlopen in de ontwikkeling, onhandigheid of veelvuldig vallen. Kleuters en jonge kinderen hebben soms geen plezier in buiten spelen, kunnen moeilijk meekomen met gym- of zwemles. En sommige beginnen te klagen over rug-, nek- of hoofdpijn.

Als er gewrichten, spieren of zenuwen zijn die verkeerde informatie doorsturen of de informatie niet goed verwerken, kan dit resulteren in problemen met de motoriek van uw kind. Vaak is de onderliggende oorzaak van motorische problemen een opeenstapeling van factoren. Fysieke stress tijdens de zwangerschap en de bevalling, ongelukjes thuis, op straat en op school, (sport) blessures of te veel en vaak ook in

een verkeerde houding zitten vormen de basis. Een chiropractor kan al vanaf heel jonge leeftijd de motorische ontwikkeling van een baby/kind ondersteunen. Een chiropractor zorgt voor een stabiele basis, zo is het zenuwstelsel klaar voor de stappen die gemaakt moeten worden in de ontwikkeling. De behandeling die door een chiropractor wordt uitgevoerd, is zacht en veilig en kan vanaf zeer jonge leeftijd worden toegepast.

Maar alleen een goed werkend zenuwstelsel is niet genoeg. Er moet bewogen worden! Belang van bewegen geldt voor alle leeftijden! Het begint zelfs niet pas als een dreumes gaat kruipen of bij een peuter die rondartelt. Dit begint al veel eerder. Een baby moet al op jonge leeftijd de ruimte krijgen om te bewegen. We zijn ons er ondertussen allemaal wel van bewust dat een baby niet te lang in een Maxi Cosi mag liggen. Maar er zijn nog vele andere situaties waarop we alert moeten zijn. Het allerbeste ligt een baby op een platte ondergrond met genoeg ruimte om te bewegen.

Ongemerkt zijn er heel wat momenten dat



een baby niet genoeg ruimte heeft. Kijk bijvoorbeeld eens kritisch naar de bak van de kinderwagen? Heeft een baby genoeg ruimte om lekker met zijn of haar armen te zwaaien en met de benen flink te trappen? De ouderwetse kinderwagen had een heerlijk grote bak waarin kinderen lang konden liggen. Nu komt het voor dat baby's al met vier of vijf maanden in de zithouding worden gelegd terwijl het lichaam daar nog helemaal niet aan toe is. Ook de wipstoeltjes, die tegenwoordig nog vaker ingezet worden omdat ze fijn op hoogte zijn, biedt een kindje geen mogelijkheid om lekker vrij te bewegen en dus te ontwikkelen. Speciale ligkussens voor baby's horen ook in dit rijtje thuis. Leg ze er niet te lang in, ze beperken de bewegingsvrijheid.

Een box, een kleed, een veilige plek om te liggen en te spelen, dat is wat baby's nodig hebben.

ADVERTENTIE

## The Healthy Back Bag<sup>®</sup>

Allemaal moeten we wel eens zware lasten sjouwen, en vaak belasten we onze rug hiermee. Nu kan iedereen met rugproblemen of -klachten een tas dragen die ontworpen werd met advies van medisch geschoold personeel en die er bovendien erg trendy uitziet! Cool én comfortabel.

### NIEUWE TAS, NIEUWE RUG

De Healthy Back Bag is de eerste echte "rugzak" ter wereld. Dit unieke model werd speciaal voor mensen met rugproblemen ontworpen en combineert elegantie en stijl met gezondheid. Deze gepatenteerde "regendruppel" vormgeving van de Healthy Back Bag<sup>®</sup> werd in de Verenigde Staten ontwikkeld met de hulp van een chiropractor. De belangrijke voorwaarde daarbij was: het nieuwe model moest rug vriendelijk zijn.



### Wat u moet weten over uw rug

- Onze rug bestuurt het hele lichaam en maakt alle bewegingen van het hoofd, de armen en de benen mogelijk.
- Minstens 1 op de 3 volwassenen heeft tijdens zijn leven last van rugpijn.
- De ruggengraat bestaat uit 33 wervels, waarvan er 24 kunnen bewegen.
- Vooral de lage rug loopt het grootste gevaar op letsels.

### ERGONOMISCH EN UITGEBALANCEERD

De ergonomisch ontworpen back bag is voorzien van maar één draagriem en volgt de natuurlijke kromming van de ruggengraat. Daardoor voelt een zware last opmerkelijk lichter aan. Over de volledige lengte van de tas is een aantal raakpunten aangebracht zodat het gewicht goed wordt verspreid. Dit resulteert in aanzienlijk mindere belasting op de schouders, de rug, de nek en de hals.



### COMFORTABEL

Deze back bag kan over één van de schouders, over de rug of over de borst worden gedragen, en dat terwijl u toch makkelijk aan uw spullen aan de binnenkant kunt komen, zonder de tas af te moeten doen. Hierin zit het verschil met andere standaard schoudertassen die druk zetten op één punt van de schouder.

### ANTI-SLIP

De handige "antislip" strook voorkomt dat de tas van uw schouders glijdt, zoals dat met de meeste schoudertassen vaak het geval is.

### VEILIG EN GEORGANISEERD

Elke back bag is voorzien van handige en inventieve details: van de vernuftige indelingen, de praktische sleutelhanger en veilige ritsen tot de zilverkleurige voering die borg staat voor het makkelijk terugvinden van al uw spulletjes.

### VEELZIJDIG

De Healthy Back Bags zijn verkrijgbaar in dames- en heren uitvoering. Ze kenden een nooit gezien succes in de VS en worden nu al in meer dan 2000 zaken verkocht. Ook binnen Europa wint de bag aan populariteit. De prijzen variëren tussen € 45 en € 109 voor modellen in diverse materialen (crinkle nylon, microfiber, etc.) en tussen € 125 en € 200 voor de lederen uitvoeringen.



### Tien goede redenen om een The Healthy Back Bag te kiezen

1. Ergonomisch ontworpen om de druk ter hoogte van de rug te verminderen.
2. Een look met uitstraling die bovendien gezond is voor de rug.
3. Draag de Back Bag op uw manier: over uw schouder of diagonaal.
4. Volgt de natuurlijke kromming van uw lichaam.
5. Een grote hulp bij de organisatie van dagelijkse spullen dankzij de vele onderverdelingen aan binnen- en buitenkant.
6. Leuke kleuren en degelijke materialen.
7. Iedere tas is voorzien van een zilverkleurige afwerking voor "stressvrij" rommelen...
8. Veiligheid: alleen u kunt de hoofdrits openen.
9. Een tas voor elke dag: voor het werk, reizen, outdoor, sport, ...
10. Omdat uw rug het al zwaar genoeg heeft...



Voor informatie en verkooppunten: [www.houseofbagz.nl](http://www.houseofbagz.nl)  
House of BagZ, Rijnstraat 79, Arnhem, T: 06-532 52 517

HEALTHY  
BACK  
BAG

# Chiropractisch wetenschappelijk onderzoek in Nederland



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

**In deze editie van Chiropractisch vertellen Sidney Rubinstein en Annemarie de Zoete opnieuw over de laatste wetenschappelijke ontwikkelingen binnen de chiropractie in Nederland.**

Sidney werkt twee dagen per week als onderzoeker op de afdeling Gezondheidswetenschappen aan de Vrije Universiteit (VU) in Amsterdam. Naast dat hij zelf onderzoek uitvoert, begeleidt hij studenten en promovendi van deze afdeling en geeft hij les in systematische reviews (c.q. literatuur studies). In deze editie leest u waarom deze systematische reviews zo belangrijk zijn voor u als patiënt.

## Waarom systematische reviews?

Jaarlijks verschijnen er meer dan een miljoen artikelen over allerlei behandelingen in de gezondheidszorg die in meer dan 20.000 'medische' tijdschriften zijn gepubliceerd. Gezien dit grote aantal beschikbare artikelen is het voor de chiropractoren, maar natuurlijk ook voor artsen en beleidsmakers, onmogelijk om al deze literatuur bij te houden. Toch is het voor chiropractoren van groot belang dat zij op de hoogte blijven van al deze nieuwe kennis, zodat ze hun patiënten op de beste manier kunnen behandelen en begeleiden. Daarom worden er artikelen geschreven waarin al deze informatie wordt samengevat. Chiropractoren die in de praktijk werken, maar natuurlijk ook andere professionals in de gezondheidszorg, kunnen dan, door deze overzichtsartikelen te lezen, goed op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in hun vakgebied.

In deze overzichtsartikelen die we systematische reviews noemen, worden beschikbare onderzoeken volgens duidelijke richtlijnen samengevat. Het is bijvoorbeeld heel belangrijk hoe de artikelen verzameld en geselecteerd worden. Ook worden alle onderzoeken volgens vooropgestelde regels op kwaliteit beoordeeld. Daarnaast wordt ook veel aandacht besteed aan de manier hoe al de resultaten moeten worden samengevat. Bij het schrijven van een systematische review is veel kennis noodzakelijk over hoe medisch onderzoek in elkaar zit.

## De Cochrane Collaboration

Om de kennis van systematische reviews onder professionals in de gezondheidszorg, maar ook onder patiëntenorganisaties te verspreiden, bestaat de Cochrane Collaboration. De Cochrane Collaboration is een 'wereldwijde non-profit' organisatie. Voor de organisatie werken meer dan 31.000 mensen (vnl. vrijwilligers) uit

meer dan 120 landen. De Cochrane Collaboration werkt ook nauw samen met de 'Wereldgezondheidsorganisatie (WHO). Cochrane reviews zijn onmisbaar voor uw chiropractor en de kans is groot dat uw chiropractor deze reviews leest om op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen. Er worden ook samenvattingen van reviews voor patiënten geschreven en er zijn zogenoemde korte 'podcasts' (audiobestanden) voor iedereen beschikbaar waarin reviews eenvoudig zijn samengevat.

Cochranereviews zijn voor alle behandelingen in de gezondheidszorg beschikbaar. Zo zijn er bijvoorbeeld reviews over de verschillende typebehandelingen voor acute en chronische nek- en lage-rugpijn verschenen, zoals oefentherapie



en chiropractie. Ook zijn er bijvoorbeeld reviews over de effectiviteit van vitamine C en zink voor verkoudheid geschreven. Voor meer informatie over de Cochrane Collaboration verwijst ik u graag naar [www.cochrane.org](http://www.cochrane.org). Ook is er een Nederlands Cochrane Centre, waar informatie in het Nederlands te lezen is.

Annemarie de Zoete werkt twee dagen per week aan haar promotieonderzoek naar chiropractie op de afdeling gezondheidswetenschappen op de VU. In de vorige versie van Chiropractisch heeft ze verteld over het onderzoek aangaande het beoordelen van MRI scans door chiropractoren. Ook heeft ze geschreven over de enquête die ze gehouden heeft onder chiropractoren over het gebruik van diagnostisch beeldvormend materiaal, zoals röntgen en MRI scans door chiropractoren, het management van de lage rugpijn patiënt in de chiropractische praktijk en het gebruik van nationale en internationale richtlijnen bij de behandeling van lage rugpijn patiënten door chiropractoren. De resultaten van deze enquête zullen in de volgende uitgave van Chiropractisch worden uitgelegd.

Annemarie heeft de afgelopen tijd aan haar onderzoek gewerkt, dat gesponsord wordt door de Europese Chiropractische Unie (ECU). Het doel van dit onderzoek is om duidelijkheid te verkrijgen welke behandelingen het meeste geschikt

zijn voor patiënten met chronische lage rugklachten. Voor dit onderzoek moet een database worden opgezet. Hierin kunnen alle gegevens van alle grote onderzoeken van de afgelopen 10 jaar naar het effect van chiropractie bij lage rugklachten worden samengevoegd. Het opzetten van deze database doen we niet alleen. We werken samen met onderzoekers uit o.a. Canada, Australië, Engeland en Denemarken. In Engeland en Canada zijn er ook databases opgezet met gegevens van onderzoeken naar het effect van bijvoorbeeld oefentherapie bij lage rugpijn.

Op dit moment zijn we de structuur van de database aan het opzetten, zodat we al onze gegevens kunnen invoeren en onze gegevens met die van de andere databases samen kunnen voegen tot één grote database.

Ook hebben we in de literatuur gezocht naar alle onderzoeken die het effect van chiropractie bij chronische lage rugpijn hebben gemeten. De auteurs van deze onderzoeken zijn door ons aangeschreven met de vraag of we hun gegevens aan deze database mogen toevoegen.

De komende maanden zullen we het opzetten van de database afronden en de gegevens verzamelen zodat we deze in de database kunnen gaan invoeren.

Chiropractor Laurens Dekker heeft in januari 2015 de cursus 'Inleiding in medisch onderzoek' gedaan. Hij gaat de komende maanden starten met een onderzoek naar het effect van chiropractie bij herniapatiënten. Chiropractor Gertjan van Koert gaat deze cursus in september 2015 volgen en zal ons onderzoeksteam daarna komen versterken.

## Cartoon



## COLOFON

'Chiropractisch' is een uitgave van:

**De Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA)**

Waagplein 4a, 8501 BE Joure  
 Tel. 0513-412041  
 Email [info@nca.nl](mailto:info@nca.nl)  
 Web [www.nca.nl](http://www.nca.nl)

### Redactie

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

### Ondersteuning Facilitair Bedrijf Chiropractie

Siebrand Greven  
 Hester Wolters

### 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](mailto:info@nca.nl).

# 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 kussens vinden begint vanaf nu met een gratis SlaapID® onderzoek.

En dat gaat makkelijker dan u denkt.

### Slaaponderzoek nieuwe stijl



Thuis 3 nachties slapen met de SlaapID® sensor. En u weet precies uw slaaphouding, slaappgedrag 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:

bedden  
SPECIALIST.NL

beddenspecialist

**VAN VELDHUIZEN**

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

Vraag naar de voorwaarden  
in de winkel

**auping**

**ledorm®**  
Bed to nature.

**Beddelicious®**

**swissflex**  
Finest sleep technology.

**SlaapID**  
slapender wijs

**Vandyck**  
THE ART OF BED & BATH FASHION