

RUGGESPRAAK

Geachte lezer,

Dit is de eerste druk van 'Ruggespraak'. Een uitgave van Chiropractie Rhooon. Het is de bedoeling u van nuttige informatie en tips te voorzien met betrekking tot de wervelkolom en alles wat daarmee samenhangt. Ook zullen berichtjes en anekdotes aan bod komen, die in of om de praktijk in Rhooon en Maassluis zijn gebeurd.

De lezer hoeft in geen geval patiënt te zijn, echter ik wil iedere lezer vertrouwd maken met chiropractie en het functioneren van het menselijk lichaam. In deze hectische tijd, waarin presteren voorop staat, wordt de mens nog al eens vergeten. Spanningen, angsten en frustraties werken stress-reacties in de hand en nog steeds zijn verkeerde (werk)houdingen de oorzaak van veel lichamelijk leed.

Het is de bedoeling probleempjes aan het licht of onder de aandacht te brengen, zonder altijd direct met een oplossing te komen. Omdat ik het eenvoudig genoeg niet weet of omdat er op dit moment nog geen is. In ieder geval zal ik zo oprecht mogelijk mijn mening geven over bepaalde dingen, zonder de bedoeling iemand toe te spreken of te kwetsen.

Veel leesplezier.

Paul Kreukniet, chiropractor.

EVEN VOORSTELLEN

Zoals de meeste lezers weten is mijn naam **Paul Kreukniet**. Ik ben 36 jaar (04-01-1965) en geboren Rotterdammer. Vanaf mijn zesde totdat ik in Engeland ging studeren, woonde ik in Rockanje. Van jongs af aan wilde ik dierenarts worden, wat later veranderde in arts. Het liefst chirurg in een ziekenhuis. Op mijn twaalfde kwam ik voor het eerst in aanraking met chiropractie. Mijn moeder tobde al meer dan een jaar met ernstige lage rugpijn, die inmiddels chronisch was geworden; de pijn ging niet meer weg. Zij kwam op bed te liggen en dat had ernstige consequenties voor het gezin. Het ziekenhuis was van mening dat zij een niet-operabele hernia had en met de pijn zou moeten leven. Via een andere patiënt kwam zij terecht bij chiropractor Soetendal in Papendrecht. Reeds na een behandeling of vijf was zij een ander mens. Gert Soetendal werd een vriend van het gezin en door hem ben ik enthousiast geworden voor de studie chiropractie. Vanaf toen wist ik zeker wat ik wilde worden. Een medisch beroep met behoud van zelfstandigheid, waarbij de behandeling van de zieke mens voorop staat, zonder interventie van medicijnen of chirurgische ingrepen.

Voordat ik mocht worden toegelaten tot de studie chiropractie, moest ik eerst het VWO-B doorlopen. Op mijn 19^e had ik dat voltooid. In september 1984 vertrok ik naar Bournemouth in Engeland, voor een 4-jarige opleiding tot chiropractor. Het is een dagopleiding van maandag t/m vrijdag. Het laatste jaar werkte ik, als stagiair, 3 dagen per week in een chiropractische kliniek. Het was een zware, maar erg leuke studie, waar ik u in een andere uitgave meer over zal vertellen.

Mijn studie voltooid hebbende en inmiddels 23 jaar oud, ben ik gelijk voor mijzelf begonnen in de praktijk in Rhoon. Maassluis kwam daar een jaar later bij, op dinsdag- en donderdagmiddag. Mijn (Engelse) vrouw kwam al snel over. In 1991 zijn wij getrouwd en hebben inmiddels een dochtertje van 7 en een zoontje van 10.

Ik neem mijn werk serieus en probeer iedereen zo goed mogelijk te helpen. De samenwerking met specialisten, huisartsen en therapeuten verloopt goed en het resultaat van dit alles is, dat de patiënten vertrouwen hebben in chiropractie.

Mijn naam is **Elly Wiering**. Ik ben 51 jaar (28-10-1950) en werk sinds 1 april 1997 met veel plezier bij Paul. Ik woon in Hoogvliet, samen met mijn man en sinds 4 jaar zonder onze zoon, die aan de KMA studeert. Ik ben geboren in Rotterdam en heb mijn jeugd doorgebracht in Gorinchem. In 1964 zijn wij naar Rotterdam teruggekomen en heb ik daar mijn MULO-A met middenstandsantekening gehaald. Daarna ben ik in het Havenziekenhuis aan de opleiding tot verpleegkundige begonnen. Hiermee ben ik halverwege gestopt, omdat het mij niet gaf wat ik had verwacht.

Vanaf 1968 tot aan de geboorte van mijn zoon (1979) ben ik tandartsassistente geweest bij tandarts Smalbroek in Rotterdam-Zuid. Na de geboorte van onze zoon

ben ik Spaans gaan studeren, omdat ik het tijdens mijn vakanties niet kon uitstaan, dat ik deze taal niet kon verstaan en spreken.

Toen Arjan naar de middelbare school ging, heb ik de draad weer opgepakt en ben weer als tandartsassistente gaan werken. Na twee jaar kon ik een baan krijgen als polikliniekassistente in het Dijkzigt Ziekenhuis op de afdeling kaakorthopedie, waar patiënten met aangeboren kaakafwijkingen vanaf hun geboorte werden behandeld. Daarna ben ik drie jaar als lasertherapeute werkzaam geweest bij het Medisch Lasercentrum in Rotterdam. Hier verwijderde ik tatoeages en pigmentvlekken door middel van laserstralen. Vanwege verhuizing van de kliniek naar Amsterdam ging ik op zoek naar een andere baan en die vond ik bij Chiropractie Rhooon. Hier heb ik een werkkring waar ik zelfstandig kan werken en gebruik kan maken van alle kennis, die ik heb opgedaan in mijn vorige werkzaamheden. Samen met Paul en Jennie vormen we een goed team en ik hoop hier nog lange tijd te blijven werken.

Ik ben **Jennie van Velzen**, ik ben 44 jaar (27 april 1957) en ik woon ook in Hoogvliet. Ik ben 22 jaar getrouwd met Gerard en wij hebben twee kinderen, Sandra van 16 jaar en Jeffrey van 11 jaar. De eerste is pas begonnen met MBO kappersopleiding en de tweede zit in groep 8 van de basisschool en wil daarna naar het Thorbeckelyceum, afd. Sport.

Zelf heb ik de Mavo met goed gevolg doorlopen. Mijn eerste baantje was op de administratie van een autobedrijf. Dat was zo eentonig, dat ik op zoek ging naar ander werk. Dit vond ik bij Bureau Veritas in Rotterdam, een scheepskeuringsbedrijf. Daar heb ik drie jaar gewerkt. Omdat ik in 1979, na mijn huwelijk, parttime wilde gaan werken en dit niet kon bij het bureau, ging ik dus weer op zoek naar ander werk. Via een uitzendbureau kwam ik terecht bij het Hoogheemraadschap van Schieland. Dit beviel zo goed, dat ik daar in vaste dienst ben gaan werken. In de tussentijd heb ik de nodige cursussen gedaan, waaronder een cursus administratief medewerkster, notuliste en Nederlands. In tegenstelling tot Elly heb ik dus geen enkele medische achtergrond.

Na de geboorte van Sandra ben ik gestopt met werken, omdat ik mij fulltime met mijn kind (later kinderen) wilde bezighouden. Wel ben ik toen een computercursus gaan volgen, waar ik nu nog steeds veel plezier van beleef. Ook ben ik toen in de avonden zwembles gaan geven. Pas toen Jeffrey in groep 6 zat ben ik weer naar werk gaan zoeken. Ik ben toen via uitzendbureau HTC bij Paul terecht gekomen, waar ik gelijk in het diepe werd gegooid, omdat Elly op vakantie ging en ik het dus maar in mijn eentje moest zien te klaren. Dat is goed gelukt en het beviel van beide kanten, zodat ik in vaste dienst ben gekomen.

Naast mijn werk voor Paul doe ik ook nog vrijwilligerswerk bij het Ankerclubhuis in Hoogvliet en doe ik het wedstrijdsecretariaat pupillen bij voetbalvereniging Rijnmond in Hoogvliet. Ik ben dus een drukbezet mens, maar over het algemeen bevalt mij dit goed. Ik vind het contact met de patiënten erg leuk, omdat je hier zoveel verschillende mensen meemaakt. Dit houdt het werken erg leuk en ik hoop dit dan ook nog lang te kunnen blijven doen.

EEN STUKJE GESCHIEDENIS

Eind 19^e eeuw leefde er in Amerika een arts, genaamd D.D. Palmer. Hij was niet tevreden met de voor die tijd geldende geneeswijzen: het voorschrijven van medicijnen voor zieke mensen. Bij zijn onderzoek naar andere methoden, kwam hij vaak bij het betasten van de wervelkolom van zijn patiënten 'onregelmatigheden' tegen. Door te proberen deze onregelmatigheden te corrigeren, verbeterde de toestand van de patiënten. Toen één van zijn patiënten hem wegens doofheid aan één oor na een ongeval, consulteerde, merkte hij een veranderde stand van de nek-wervelkolom op. Na een zogenaamde correctie kon de man weer horen en D.D. Palmer wist toen zeker, dat hij de oorzaak van veel ziektebeelden moest zoeken in de wervelkolom, waar uiteindelijk alle zenuwbanen uit ontspringen.

Hij ontwikkelde technieken om bepaalde wervels te betasten en te behandelen (chiropractische manipulaties). Hij begon zijn kennis te verbreiden aan andere mensen. In 1895 werd het eerste college geopend om studenten op te leiden.

Chiropractie gaat uit van het eigen vermogen van het lichaam om zichzelf te genezen, zolang die 'levensenergie' vrij kan doorstromen langs alle zenuwbanen en het centrale zenuwstelsel. Dat is de basis. Helaas zien de meeste mensen ons tegenwoordig als behandelaars van lage rug- en nekproblemen, terwijl er nog zoveel meer kan worden gedaan. Het zelfgenezend vermogen van het lichaam is groot en wij zijn blij dat we een handje kunnen helpen.

WIST U DAT

- migraine-hoofdpijn vnl. een hormonale oorzaak heeft
- daarom meer vrouwen dan mannen migraine hebben
- rugpijn de meest voorkomende oorzaak is van arbeidsongeschiktheid bij de beroepsbevolking
- de opleiding tot chiropractor 5 ½ jaar duurt
- er 160 erkende chiropractors in Nederland zijn
- patiënten met ernstige rugpijn vaak in het geheel geen degeneratieve veranderingen (slijtage) vertonen
- ontstekingsremmende medicijnen, zoals diclofenac, ibuprofen, aleeve en advil een negatief effect hebben op maag en darmen
- zwangerschap geen beletsel is om chiropractische behandelingen te ondergaan
- bepaalde supplementen, zoals vitamines, mineralen en homeopathische middelen klachten kunnen verbeteren?

HEB VERTROUWEN

Vaak al na de eerste behandeling vertellen mensen mij, dat ze nog niks voelen van een verbetering of verlichting en vragen zich überhaupt af of de behandelingen wel gaan helpen.

De meeste patiënten, die onze praktijk bezoeken hebben al gedurende geruime tijd last. We spreken dan van een 'chronische' klacht (langer dan 2-4 maanden). Van alles is onderzocht en verschillende therapeuten zijn er op los gelaten, met weinig tot geen resultaat. Een klacht (pijn) is het gevolg van letsel, kwetsuur of malfunctioneren van een weefsel of gewricht in het lichaam. Het is een signaal om de patiënt er op te wijzen, dat er iets 'mis' is in het lijf. Voordat deze signalen optreden is er vaak een hele geschiedenis aan vooraf gegaan. Je kunt het vergelijken met een ijsberg in het water. Eénderde bevindt zich boven water, tweederde er onder. De top boven water kun je vergelijken met de pijn. In het geval van rugpijn spelen dus factoren een rol, die gedurende langere tijd aanwezig zijn, zoals (werk)houding, erfelijkheid, (geestelijke) belasting, ongelukken in het verleden, herhaaldelijk zwaar tillen, etc.

Chiropractie-behandelingen zullen zowel gericht zijn op de oorzaak van de klacht, als het adviseren om dit in de toekomst te voorkomen. Het in balans brengen van de wervelkolom zal in vele gevallen niet meteen resultaat geven, maar geleidelijk. Allerlei weefsels moeten zich aanpassen aan de nieuwe situatie en dat kost tijd en soms wat 'na-pijn'. Het herstel van de balans aan de wervelkolom geeft het zelfgenezend vermogen van het lichaam de kans om een handje te helpen. Dat doet uw lichaam zelf!. Uw chiropractor helpt een handje, een duwtje in de goede richting!

Spiëren, banden en gewrichten gaan zich aanpassen aan de nieuwe situatie, maar dat kost tijd. Het zou niet gek zijn om te redeneren, dat het net zo lang duurt om een klacht te laten verdwijnen als dat hij of zij erover heeft gedaan om naar boven te komen. Gelukkig gaat het in de regel een stuk vlotter. Een maand na de eerste behandeling kan wel wat resultaat worden verwacht, afhankelijk van de aard van de kwaal, de duur van de kwaal, de lichamelijke conditie van de patiënt, de leeftijd van de patiënt en andere factoren, zoals spanning, werkhouding, voeding, etc.

Houdt dus moed en vertrouwen! In de behandeling, in uzelf, in uw chiropractor en uw zelfgenezend vermogen. In een volgende editie zullen we wat dieper ingaan op uw 'zelfgenezend vermogen'.