

## VOORWOORD

Welkom bij deze 10<sup>e</sup> Ruggespraak. De reacties, die ik krijg van lezers en patiënten zijn altijd bijzonder mooi en leuk om te horen. Het vormt een inspiratiebron om door te gaan en nieuwe onderwerpen aan te boren, maar onderwerpen zijn er genoeg. Je raakt nooit uitgepraat over gezondheid en je lijf en leden. Als het goed is, ga je gedurende je leven, je lichaam en geest steeds beter leren kennen. Zoals je je man of vrouw of een vriend of vriendin meer gaat waarderen, naarmate je elkaar steeds beter leert kennen. Het is zoals een goede wijn. Hij wordt beter, hoe rijper en ouder hij wordt. Veel mensen zijn het gevoel met hun lijf en geest kwijt. En dat is jammer! Probeer er weer kennis mee te maken en maak het je vriend of vriendin. Luister er naar, want dat doe je ook naar de personen van wie je houdt. Vergeef vooral jezelf voor alle fouten, die je maakt en al gemaakt hebt. Beloof beterschap en spreek dat ook met jezelf af. Vergeef ook anderen, die je in jouw ogen iets hebben aangedaan. Pas dan kan je verder met van jezelf te houden en anderen die liefde te geven, die ze verdienen.

Veel leesplezier en maak het leven aangenaam!

Paul Kreukniet, chiropractor.

## **NIEUWE CHIROPRACTOR**

Na het vertrek van Rachael Talbot, hebben we weer een nieuwe collega-chiropractor: Thomas van den Hof. Thomas is 34 jaar en zojuist afgestudeerd in Engeland (Anglo-European College of Chiropractic) als volwaardig chiropractor. Hij heeft eerst fysiotherapie gedaan en een tijdje in Zwitserland gewerkt. Thomas kan dus bogen op een ruime kennis en ervaring met betrekking tot gezondheid en het behandelen van mensen met klachten aan het bewegingsapparaat. Op maandag en donderdag zal hij de praktijk versterken en bij het ter perse gaan van deze Ruggespraak, is hij inmiddels al begonnen. Wij wensen hem veel kracht en sterkte en kijken zeer uit naar onze samenwerking. Het zou heel mooi zijn, wanneer wij beiden tot grote hoogten kunnen stijgen.

Thomas veel succes!!

## **EVEN VOORSTELLEN**

Als eerste zal ik mij even voorstellen. Mijn naam is Thomas van den Hof. Vanaf 1996 tot 2003 werkte ik als fysiotherapeut, eerst in Zwitserland daarna in Nederland. Tussentijds heb ik mijn horizon verbreed door te reizen.

Na een aantal jaren als fysiotherapeut gewerkt te hebben, kwam ik tot de conclusie dat mijn kennis onvoldoende was om mensen adequaat en vlot te helpen. De stap om chiropractie te gaan studeren is daarom een erg juiste beslissing geweest voor mij. Chiropractie staat naar mijn mening een mooie toekomst te wachten en over een tiental jaren zal menig een van ons beroep gehoord hebben. Nu nog is er veel onwetendheid en onbegrip over wat wij chiropractoren nu eigenlijk doen (bij zowel patiënten als dokters). Daarom zie ik een verbetering van de waardering over chiropractie als één van mijn doelen in de toekomst.

Ik woon samen met mijn vriendin Renée in Rotterdam. Samen vormen we een medisch duo, aangezien zij binnenkort als arts gaat werken.

Sporten is één van mijn grootste hobby's. Ik mag graag wielrennen, mountainbiken, skiën/boarden, squashen, wandklimmen en boksen. Maar een etentje in een gezellig restaurantje vind ik ook erg plezierig. Voor lezen ben ik iets te onrustig, alhoewel ik me goed kan concentreren als het gaat om studiemateriaal of andere interessante nieuwe theorieën. Het maakt eigenlijk niet uit, als ik op z'n tijd maar lekker kan bewegen.

Natuurlijk hoop ik een bijdrage te kunnen leveren aan deze mooie praktijk in Rhoon. Mijn toewijding en enthousiasme zullen de praktijk hopelijk veel goed doen. Wellicht daardoor kunnen we meer mensen helpen met hun klachten.

## EIGENWAARDE

“Verlies nooit je gevoel van eigenwaarde!”, is een veel gehoorde kreet. Maar wat is nu eigenlijk eigenwaarde?

Eigenwaarde wordt gevormd door het beeld, dat je van jezelf hebt of hoe je over jezelf denkt. De meeste van ons hebben wel een paar lijken in de kast, die ze er om de haverklap uit halen om hun eigenwaarde naar beneden te halen. Ze doen dat niet altijd bewust, maar zijn het van jongs af aan al zo gewend, dat ze er zelf niet eens erg in hebben. Het beeld, dat je over jezelf hebt, wordt meestal in je jonge jaren gevormd. We zijn als onbevleete zielen zeer vatbaar voor kritiek van anderen, zeker van onze naasten en dierbaren. Dat kan een mening zijn van je ouders, je broer of zus, kinderen op school, de leraar of lerares, of bijvoorbeeld de zweminstructeur, die je hoog hebt staan. Vooropgesteld, dat deze mensen het niet altijd kwaad bedoelen, kan het een hoop schade en schaamte veroorzaken, waar men maar moeilijk vanaf lijkt te komen. Het gevolg is, dat je te kritisch over jezelf gaat denken of jezelf te veel veroordeelt, waardoor je zelfvertrouwen wordt ondermijnd. We kennen allemaal wel van die situaties, waarin we voor onszelf moeten opkomen of in het openbaar moeten spreken en waarin we op dat moment volkomen lijken te falen, door gebrek aan eigenwaarde en vertrouwen. Dat kleine rot stemmetje van vroeger, dat je al heel je leven bij je hebt, komt weer om de hoek kijken om je te vertellen, dat je te dik bent, te lang, niet welbespraakt genoeg, te dom, te lelijk, te klein of te timide. Vaak denken we op dat moment: “Dat kan ik niet. Wat zullen ze wel van mij denken?!” En wie “ze” nou zijn, heb ik nooit kunnen ontdekken. Het is een soort onzichtbare tegenstander, die we maar niet schijnen te kunnen uitschakelen.

Sommigen van ons hebben zo'n lage eigenwaarde, dat ze bijna de deur niet meer uit durven en hebben een fobie ontwikkeld. Deze mensen worden vol gestopt met medicijnen tegen angst- en paniekaanvallen. Alles wat dat doet, is de chemie in het lichaam en de hersenen veranderen, maar de oorzaak wordt niet bestreden. Door het gebruik van medicijnen wordt de ziekte, zoals het genoemd wordt, vaak in stand gehouden, omdat er van alle kanten aandacht aan wordt geschonken. Echter, als de mens weer probeert het gevoel en contact met zichzelf terug te krijgen, zijn de medicijnen niet nodig, of misschien alleen gedurende een korte periode.

Hoe wij over onszelf denken, creëren wij in ons hoofd. Als kind was je vatbaar voor de mening van anderen. Als je 'groot' bent, hoeft dat niet meer. Want wat is nou de mening van een ander? Het leven is vergankelijk, ook die personen, die jou het leven zuur maken, ook jij zelf. Dus een mening is altijd maar tijdelijk. Als je positief en goed over jezelf denkt, bouw je een barrière op tegen slechte of negatieve meningen van anderen. Je laat ze niet meer jouw leven negatief beïnvloeden. Het is raar, maar het is wel een feit, dat complimentjes naar jou, vaak minder lang blijven hangen, dan slechte meningen. Zo lang zelfs, dat ze je hele leven als een juk op je schouders rusten. Het wordt tijd om voorgoed af te rekenen met dat juk. Het staat het gelukkige leven, dat je verdient, in de weg. Niemand heeft het recht om jou ongelukkig te maken. Veel heb je zelf in de hand. Probeer de keuze te maken, dat jij belangrijk bent op deze wereld. Je hebt het recht om gelukkig te zijn, net als ieder ander. Probeer tenminste goed over jezelf te denken en je zult merken, dat je ook beter over anderen gaat denken.

Hier volgen enkele tips om deuken uit je eigenwaarde te halen:

1. Laat het verleden rusten. Wat geweest is, is geweest. Wat gezegd is, is gezegd.
2. Vergeef jezelf voor al je fouten en dwalingen. Ze hebben je gevormd, tot wat je nu bent; een goed persoon.
3. Vergeef anderen, pas dan kun je verder. Pas op, vergeef echt uit je hart! Vergeef vooral je verleden.
4. Leef volgens je eigen principes en normen en waarden. Het geeft innerlijke rust en zelfvertrouwen.
5. Zeg wat je wilt zeggen, wanneer en waar je maar wilt, maar zwijg wanneer dat beter is. Dan kwets je jezelf en een ander niet.
6. Toon medeleven! Geen medelijden, dan ga je zelf ook kapot. Maar steun daar waar nodig. Het zal je sterker maken.
7. Vertoon moed. Ondanks dat het leven een strijd kan zijn, kan je beter als een held gaan, dan als een lafaard.
8. Bescherm jezelf en zorg goed voor jezelf.

Zo zijn er natuurlijk nog veel meer dingen, die je gevoel van eigenwaarde kunnen versterken. Ga bij je gevoel naar binnen en je zult het antwoord vinden.

## **MEDICATIE GERELATEERDE HOOFDPIJNEN**

Hoofdpijn is een erg vervelende klacht, die veel mensen tijdelijk of zelfs permanent kan invalideren. De oorzaken van hoofdpijn kunnen erg verschillen. Natuurlijk houden wij ons vooral bezig met hoofdpijnen die lijken voort te komen uit de nek, of in ieder geval een component vanuit de nek (cervicale wervelkolom) hebben. Veel mensen, die in onze praktijk komen met dergelijke klachten hebben al een scala aan medici “versleten”. Inmiddels is bekend, dat een grote oorzaak van hoofdpijn aan de medicatie kan liggen. Ironisch genoeg zijn het veelal medicijnen, die tegen hoofdpijn gebruikt/voorgescreven worden. Medicatie Afhankelijke Hoofdpijn is hoofdpijn, die ontstaat door langdurig (meer dan drie maanden) gebruik van te veel, vrij verkrijgbare pijnstillers, zoals paracetamol, aspirine, naproxylene, diclofenac, ibuprofen etc. Te veel is een relatief begrip. Niemand verwacht, dat je door elke dag en dat drie maanden lang, paracetamol te slikken, een zuerende hoofdpijn kan ontwikkelen. Eén of twee paracetamols per dag, lijkt, in eerste instantie, niet zo gevaarlijk, maar het kan voor hoofdpijnpatiënten ernstige gevolgen hebben. Wij bedoelen natuurlijk niet, dat u per direct moet stoppen met uw medicatie. Het zou erg onverstandig zijn, dit op eigen initiatief te doen. Overleg altijd eerst met uw arts, chiropractor of apotheker.

Voor meer informatie kunt u kijken op:

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

[www.people.zeelandnet.nl/vdwindt/migraine/medafhank.htm](http://www.people.zeelandnet.nl/vdwindt/migraine/medafhank.htm) - 15k –

Op deze websites staan tevens adviezen betreffende eet en/of drink gewoontes. Mocht u twijfels of vragen hebben dan kunt u natuurlijk altijd bij ons of bij uw huisarts terecht.

## **MANDJES MANIA**

Ook dit jaar organiseren wij weer de actie 'Mandjes Mania'. Voor degenen, die het nog niet weten: de actie 'Mandjes Mania' is opgezet dóór mensen vóór mensen. Het is de bedoeling om rond kersttijd eetbare en drinkbare (niet bederfelijke) producten in te zamelen voor kansarmen in onze samenleving in de buurt. Echter ook producten zoals waspoeder, shampoo e.d. zijn welkom. Sommigen doneren liever geld, dat mag ook.

Deze producten worden voor de kerst afgeleverd bij de 'Werkgroep Zonder Naam', gevestigd in een kerk in Rotterdam-Ommoord. Zij maken er pakketten van en zorgen dat het allemaal goed terechtkomt. Vorig jaar hebben wij met jullie ongeveer 100 huishoudens blij kunnen maken. Fantastisch toch?!

Van het geld, dat wordt gedoneerd, kopen wij (met extra korting) ook producten, die mensen nodig hebben. Mensen, geef dit jaar weer gul! Er zijn er zoveel, die het nodig hebben. U kunt uw pakketten of producten afleveren bij de praktijk in Rhoon, geld doneren in een pot op de balie of geld overmaken aan Chiropractie Rhoon bv, met omschrijving 'actie Mandjes Mania', op rekeningnummer 502743883 of gironummer 4431139.

Alvast bedankt! Vóór 20 december willen wij alles graag rond hebben.

## **BEWEGEN EN DIEET**

Diëten lijkt een juiste manier om overtollig gewicht te verliezen. Er wordt door hele volkstammen gelijnd en gevast. Tot frustratie van velen haakt het merendeel af na enige tijd. Volhouden tot het streefgewicht, lijkt bij vele diëten het moeilijkst. Natuurlijk moet een dieet goed bij je passen. Er zijn vele soorten diëten op de markt. Welk dieet het beste bij je past hangt o.a. af van de tijd die je jezelf geeft om op het streefgewicht te komen, maar natuurlijk ook van de hoeveelheid af te vallen gewicht.

Essentieel is de verhouding tussen inname van calorieën en verbranding van méér calorieën aan de andere kant. Bijv. bij het eten van 100 Kcal en verbranden van 150 Kcal zal men logischerwijs afvallen. Een gemiddelde vrouw verbrandt tussen de 2000-2500 Kcal per dag. De man daarentegen verbrandt tussen de 2500-3000 Kcal. Waarom? Omdat de spiermassa groter is. Is dit een ingang om effectiever af te vallen? Jazeker. Meer spiermassa verbrandt meer energie. Niet alleen de hoeveelheid spiermassa maar tevens de mate van basaal metabolisme (rust stofwisseling) speelt een rol. Bijv. een sportief persoon van 20 jaar zal, zowel tijdens activiteit als in rust, meer energie verbranden dan een relatief inactieve 55-jarige met een zittend beroep van hetzelfde gewicht.

Daarom is het zo enorm belangrijk om te bewegen tijdens een dieet. De Kcal die genuttigd worden, worden sneller verbrand en de eigen energiereserves (m.n. vet) zullen eerder en langer aangesproken worden. Met bewegen bedoelen we zeker geen topsport maar gewoon een flinke wandeling of lekker trappen op de fiets is al voldoende. Het maakt niet zo zeer uit hoe je beweegt, **als** je maar beweegt. Ideaal gezien zou je op 60-70% van het maximale kunnen zitten voor minimaal 30 minuten om de meest effectieve vet verbranding te realiseren. Dat komt ongeveer overeen met een lekkere, vlotte fietsgang of een wandelgang van 5 à 6km/uur.

Een andere, maar zeker niet onbelangrijke, reden is, dat bij het groeien van vetcellen het hormoon Leptine in de bloedbaan komt. Dit hormoon wordt geproduceerd door die vetcellen. De productie van Leptine heeft tot gevolg dat de vetcellen geremd worden in verdere vetopbouw. Via de hersenen veroorzaakt dit o.a.:

1. een onderdrukking van het hongergevoel
2. een verhoging van het energieverbruik d.m.v. een verhoogd basaal metabolisme (basis stofwisseling) en temperatuur verhoging bij activiteit
3. een verandering van het hormonale "setpoint" waardoor er een vermindering van vetopbouw en verhoging van vetafbraak in de vetcellen plaats vindt (Berne and Levy, 2000). Deze toename in activiteit heeft dus tot gevolg dat er ook in rust meer energie (Kcal) verbrandt wordt. Echter dit fenomeen heeft tot gevolg dat bij een extra toename van opgenomen calorieën het lichaam als het ware gaat "hamsteren". Het lichaam wordt efficiënter in de energieverbranding in combinatie met energieopslag. Vetcellen zullen dus kort na een dieetperiode meer energie opslaan. Hierdoor ontstaat dus het alom bekende "jojo- effect".

Een andere belangrijk deel, dat zeker niet vergeten moet worden tijdens dit proces is dat de **spiermassa toeneemt** en het **vetpercentage afneemt**. M.a.w. op de weegschaal zal er in eerste instantie niet veel veranderen. M.n. in het begin van het dieet, in combinatie met meer beweging, zullen de spieren meer vocht vasthouden wat tot een lichte toename van het gewicht leidt. De vochthuishouding in het lichaam

verandert dus ook. Let hierop, drink voldoende!!! Natuurlijk is dit niet een proces wat omkeert na 15 minuten fietsen. Het heeft tijd nodig, het lichaam moet zich aan de nieuwe situatie aanpassen. Doorzetten is dus van belang. Zorg er dus voor, dat het niet te moeilijk wordt. Leg de lat niet te hoog, maar bouw het rustig op en neem er ruimschoots de tijd voor!

## **WAT GOED IS VOOR U, IS GOED VOOR UW KIND**

Weken, maanden of jaren gaat u om de zoveel tijd naar uw chiropractor voor preventief onderhoud of omdat de chiropractor de klachten onder controle houdt. U voelt zich daar prettig bij. Het is niet meer wekelijks, de verzekering of het ziekenfonds vergoed een gedeelte en u kunt goed met de klachten leven en er mee omgaan.

Het is gezond om een goed of beter functionerende wervelkolom te hebben. Immers een groot gedeelte van het zenuwstelsel huist erin (ruggenmerg), wat op zijn beurt alle dingen aanstuurt in het lichaam. Van bloeddruk tot leverfunctie, van ademhaling tot het samentrekken van spieren. Kortom alles wat je bewust en onbewust doet heeft met het ruggenmerg of het zenuwstelsel te maken. Kunt u zich voorstellen, dat het huis (=wervelkolom) gezond moet zijn en goed moet functioneren om het ruggenmerg zijn werk goed te laten doen?

Daarom is het, dat bijna iedereen zich beter voelt na een behandeling (als de ev. napijn van de behandeling over is). Men voelt zich vitaler, beweeglijker, scherper, sterker en meer in balans en dat kan eigenlijk ook niet anders. Het is als een 'opfrisbeurt' of een 'servicebeurt'. Zeker in combinatie met een gezonde levensstijl (bewegen, juiste voeding, ev. supplementen, veel water drinken, rusten en ontspanning zoeken), zou dit wel eens de therapie van onze nieuwe eeuw kunnen zijn. Zeker, omdat het relatief gezien, niet kostbaar is. Uw chiropractor geeft u graag advies over een gezonde levensstijl of heeft kanalen en ingangen bij mensen, die u kunnen helpen. Vraag erom!

Maar als chiropractie voor u zo goed werkt, waarom dan niet op jongere leeftijd alvast beginnen? Wat goed is voor u, is goed voor uw kind. Ook al hebben ze nog geen klachten. Een optimaal functioneren wervelkolom hoort bij een goede gezondheid. Net als een goed gebit elk half jaar door de tandarts wordt gecontroleerd. Na een bezoek aan de chiropractor kan uw kind zich beter concentreren en beter presteren, zowel op sportief vlak als op school. Denkt u, dat het goed is om dag in dag uit op een schoolstoeltje te zitten? Het antwoord hierop is niet moeilijk. Zeker als u bij uw kind bepaalde zaken niet vertrouwd, zoals de houding, een scheefstand (of u heeft een scheefstand), vaak hoofdpijn of na een val of ongelukje, het maakt niet uit wat. Wat goed is voor u, is goed genoeg voor uw kind of kleinkind. Vanaf een jaar of zes, zeven of acht. Tenzij er eerder ongelukken zijn gebeurd of er een gecompliceerde bevalling heeft plaatsgevonden. Kom dan eerder!

En het is nooit te laat. Ook uw oudere, getrouwde kinderen kunt u hierin adviseren. Een hoop ellende kan worden voorkomen door de preventieve werking van chiropractische behandelingen. Vraag ernaar bij uw chiropractor of de assistentes.

## **BEKENDE TERMEN**

Veel termen kunnen verwarrend zijn, daarom lijkt het ons juist om meer duidelijkheid te scheppen.



<b>In de volksmond</b>	<b>Medische term</b>	<b>Betekenis</b>
Hernia	Hernia Nucleus Pulposus (HNP)	Een kapotte tussenwervelschijf met of zonder zenuw irritatie of beklemming
Ischias	Acute mechanische lumbale disfunctie inclusief neuronaal compromie	Lage rugklachten met een irritatie van de nervus Ischiadicus (zenuw aan de achterzijde van het been).
Lumbago	Acute exacerbatie van mechanische lumbale disfunctie (vaak bij chronische lage rugklachten)	Plotselinge verergering van langdurige lage rugklachten zonder zenuw irritatie.
Spit	Acute mechanische lumbale disfunctie	Plotselinge verstuijing van een lokaal gewrichtje in de wervelkolom (= facet gewrichtje) zonder zenuw irritatie
Artrose	Artrose	= slijtage van een gewricht
Artritis	Artritis art...= gewricht ...itis = onsteking	Ontsteking van een gewricht. Ontsteking is een normaal genezingsproces van bijv. structuur of orgaan.

## WIST U DAT .....?

- wij ook sport blessures kunnen behandelen!
- wij ook heup, schouders, knie en teen kunnen behandelen
- veel schoolkinderen rugklachten hebben zonder dat er iets aan gedaan wordt. En dat dit veelal kan leiden tot chronische klachten. Toch kan dit vaak op een vlotte en relatief gemakkelijke manier m.b.v. chiropractische behandelingen voorkomen worden.
- wij ook hele jonge kinderen en baby's kunnen behandelen
- de opleiding chiropractie o.a. in Engeland is en sinds kort gesubsidieerd wordt en daardoor ook voor buitenlandse (lees: Nederlandse) studenten erg aantrekkelijk is geworden.
- ook chiropractoren regelmatig cursussen moeten volgen om "up to date" te blijven.
- het belangrijk is dat chiropractoren en dokters nauw samenwerken.
- Nederlandse chiropractoren bezig zijn een opleiding in Nederland te starten.
- in beweging blijven het allerbeste is bij acute lage rugklachten.