



### Over deze nieuwsbrief...

Graag willen wij u op de hoogte houden van nieuws uit de praktijk. Middels een nieuwsbrief die uitgebracht zal worden elk kwartaal willen wij u graag informeren over interessante nieuwtjes, en algemene tips over een gezonde, actieve en verantwoorde levensstijl.

Dit is de allereerste uitgave van deze nieuwsbrief. Wij wensen u veel plezier bij het lezen van deze eerste editie.

### Even voorstellen...

**Nervus praktijk voor chiropractie opende haar deuren in september 2010. De praktijk werd opgericht door chiropractor Vivian Kil, en inmiddels wordt zij gesteund door twee praktijkassistentes. Sinds januari 2011 staat het team van Nervus praktijk voor chiropractie vijf dagen in de week voor u klaar.**

Het team van Nervus praktijk voor chiropractie:



**Vivian Kil, MChiro, DC**  
*Chiropractor*

Buiten het werk als chiropractor in haar eigen praktijk is Vivian ook actief als bestuurslid van de Nederlandse Chiropractoren Associatie, de beroepsorganisatie die zich inzet voor erkenning en handhaving van de chiropractie in Nederland. Verder heeft zij grote interesse in neurologie, en volgt zij een postdoctorale opleiding tot neurologische specialisatie binnen de chiropractie.



**Petra Swelsen**  
*Praktijkassistente*

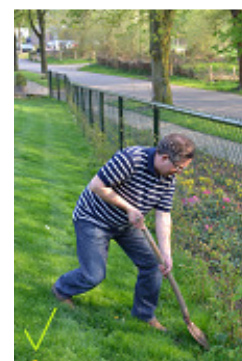
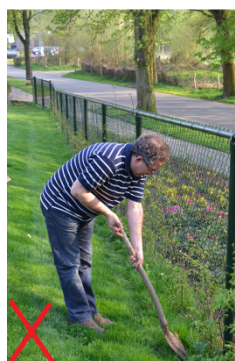


**Monique Vroomen**  
*Praktijkassistente*

### Het is voorjaar !!

Het tuinseizoen is weer in volle gang! Een goede tijd voor de verschillende tuincentra en tevens een drukke tijd bij ons in de praktijk. Het komt namelijk met grote regelmaat voor dat mensen zichzelf blesseren in de tuin, terwijl dit in veel gevallen makkelijk voorkomen had kunnen worden. Tuinieren hoeft in principe niet slecht te zijn voor de rug. Sterker nog: de beweging die we krijgen is juist heel gezond. Het probleem is echter dat er vaak op een onverstandige manier tewerk gegaan wordt en dat verhoogt het risico op klachten.

Onze ruggen kunnen best goed tegen zwaar werk. Waar we heel slecht tegen kunnen is langdurig eentonig werk. Het is dus belangrijk om van te voren een plan te maken welke klussen gedaan moeten worden en die dan verdeeld in porties uit te voeren. Liever dan de hele tuin in één keer om te spitten is het beter om na een half uurtje eerst een poosje iets anders te gaan doen, het liefst in een andere houding, (bijvoorbeeld rechtop staan snoeien) en dan weer verder te gaan met het spitten. Wanneer de werkzaamheden regelmatig gevarieerd worden dan is de kans op overbelasting een stuk kleiner.

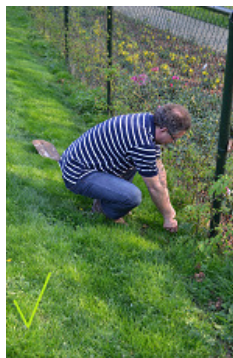


Ook is het van belang om rekening te houden met het optreden van vermoeidheid. Het is om die reden altijd onverstandig om zwaar werk aan het eind van de dag te gaan doen. De spieren die ons moeten beschermen zijn dan al moe en zullen dus niet tijdig kunnen ingrijpen als er iets verkeerd dreigt te gaan. Ga maar na: wanneer ontstaan de meeste blessures tijdens een voetbalwedstrijd? Aan het eind van de 2e helft, als vermoeidheid een rol gaat spelen en coördinatie minder wordt. Evengoed is het ook niet verstandig om meteen 's morgens als eerste het zware werk te gaan doen. De spieren zijn dan nog koud en de rug is stijf, waardoor we ook meer risico's lopen. Aan het eind van de ochtend of begin van de middag is dus een beter moment voor flinke inspanning. De lichtere klusjes zijn beter om mee te beginnen of te eindigen.

Zelfs wanneer iemand zich netjes aan deze tips houdt kan het nog steeds voorkomen dat de rug tijdens bepaalde activiteiten pijnlijk wordt. Wanneer dit gebeurt zijn twee dingen van groot belang. Ten eerste: stop waarmee u bezig bent. Ten tweede: STOP WAARMEE U BEZIG BENT! De rug heeft zojuist een signaal gegeven dat er iets niet goed gaat. Dit signaal negeren is vragen om problemen. Vergeet niet dat lichamelijke activiteit pijnsignalen onderdrukt.



Om bij het voorbeeld van voetbal te blijven: we kennen allemaal het verhaal van de speler die tijdens de wedstrijd door zijn enkel gaat, de wedstrijd toch uitspeelt maar na afloop uit zijn schoen geknipt moet worden omdat zijn enkelbanden gescheurd blijken te zijn. In mindere mate gebeurt dit ook als u zich tijdens andere activiteiten blesseert. Als u toch doorgaat met de rug verder te belasten is de kans erg groot dat u hier later spijt van krijgt.



Als u de rug geforceerd heeft is het belangrijk om niet in een stoel neer te ploffen, want dan wordt alles stijf. Ga rustig een stukje wandelen, om de rug op een gezonde manier te bewegen en bij thuiskomst kunt u het pijnlijke gebied koelen met een ijszak (dus niet warmte). Normaal gesproken zal de rug met enkele dagen weer hersteld zijn.

Overigens is het heel logisch dat na een actieve dag in de tuin de boel een beetje stijf of pijnlijk voelt. Dit is niet omdat er iets niet goed is met uw rug, maar gewoon omdat u uw rug gebruikt heeft. Ook hier geldt dat dit snel hersteld dient te zijn.

**Als uw klachten niet na enkele dagen over zijn, neem dan zo snel mogelijk contact op met uw chiropractor.**

## Vitamine C & A

**Na de lange koude winter kunnen we allemaal wel wat extra vitamines gebruiken om weer fit aan het voorjaar te beginnen.**

Vitamine C is van cruciaal belang in de strijd tegen alle vormen van stress, welke het immuunsysteem verzwakken. Vitamine C geeft mannen en vrouwen een grotere stressbestendigheid, en versterkt daardoor het immuunsysteem zodat er een betere resistentie ontstaat tegen infectieziekten.

Vitamine C, of Ascorbinezuur, is ook zeer belangrijk voor het behouden en herstellen van goede gewrichten. Het is werkzaam in de collageensynthese, het proces dat zorgt voor het behoud van sterke botten en gewrichten. Een groot aantal mensen lijdt aan reuma of poliartritis omdat ze gedurende jaren onvoldoende vitamine C, via hun voeding in hun lichaam opnemen.

Vitamine A (retinol) is een vet-oplosbare vitamine die betrokken is bij de weerstand. Vandaar dat deze vitamine ook wel de naam 'anti-infectie vitamine' heeft. Vitamine A speelt een grote rol bij de groei, het gezichtsvermogen en de gezondheid van de huid, tand(vlees) en haar.

Vitamine A zit in boter, vis, melkproducten en groente en fruit. Fruit bevat bovendien bèta-caroteen (pro-vitamine A) en dit kan het lichaam naar behoefte omzetten in vitamine A.

**Als u ervoor zorgt dat u genoeg vitamine C en vitamine A toevoegt in uw dagelijkse dieet, dan versterkt u dus uw immuunsysteem, u vermindert de kans op verkoudheid en griep, en dus kunt u ongestoord genieten van alles wat het voorjaar u dit jaar te bieden heeft. Met behulp van de recepten hiernaast maakt u snel en makkelijk een lekkere vitamine boost waarmee u ervoor zorgt dat u in ieder geval genoeg vitamine C en A binnenkrijgt!**

## Lekkere vitamine boost...

### Sapje van grapefruit, sinaasappel en citroen

Zowel grapefruit als sinaasappelen zitten boordevol vitamine C, wat goed is voor het afweersysteem. Kies bij voorkeur roze grapefruit omdat die meer vitamine A bevat dan fruit met lichter vruchtvlees. Vitamine A versterkt het immuunsysteem.

Pers het sap van:

- 1 grapefruit
- 1 sinaasappel
- Een halve citroen

Eventueel aanlengen met cat's claw of echinacea.

### Smoothie van kiwi's, appels en peren

Kiwi's bevatten twee keer zoveel vitamine C als sinaasappelen en citroenen waardoor ze ons lichaam op een snelle manier beschermen tegen verkoudheden en griep. Bovendien zijn het krachtige energieleveranciers. Ook appels en peren zijn rijk aan vitamine C.

Gebruik een blender of een keukenmachine om van de volgende producten een heerlijke gezonde smoothie te maken:

- 2 kiwi's
- 1 appel
- 1 peer

Eventueel aanlengen met cat's claw of echinacea.

## Lezing over chiropractie

Op woensdagavond 27 april om 20.00 uur word er wederom een informatieve lezing georganiseerd in onze praktijk. De titel van de lezing luidt:

### CHIROPRACTIE, WAT IS DAT NOU EIGENLIJK?

Graag willen wij u, en alle geïnteresseerden in uw omgeving, van harte uitnodigen om deze lezing bij te wonen. U kunt zich bij onze praktijkassistentes telefonisch aanmelden om de lezing bij te wonen.