



Herfst

De zomer zit er weer op, en we kunnen ons weer gaan klaarmaken voor de winter. De dagen worden korter, de temperatuur gaat omlaag, en de kachel mag weer aan.

Helaas is de herfst ook vaak de tijd dat de verkoudheden en griepvirussen de kop weer opsteken. Daarnaast gaan mensen meestal minder bewegen en vaker 's avonds thuis op de bank zitten in plaats van actief te zijn in de buitenlucht. Allemaal zaken die onze gezondheid niet bevorderen.

In deze nieuwsbrief leest u tips en adviezen die u kunnen helpen om ook in de herfst goed voor uw gezondheid te zorgen.

Namens het team van Nervus praktijk voor chiropractie wens ik u veel plezier bij het lezen van deze nieuwsbrief,

Vivian Kil, MChiro, DC
Chiropractor

“APK” voor de rug? Doen!

Pijnklachten die langer duren dan 6 maanden noemen we chronisch. Vaak wordt dit gezien als ‘Leer er maar mee leven’. In veel gevallen zien we echter dat mensen met chronische klachten toch nog flink kunnen verbeteren. Het is daarbij meestal wel van groot belang om zorg te blijven dragen voor de wervelkolom (rug of nek). Vandaar dat chiropractoren al jaren adviseren om enkele malen per jaar de rug te laten controleren.

Dit klinisch inzicht begint nu ook wetenschappelijke ondersteuning te krijgen. Onderzoekers van de afdeling Reumatologie van de Universiteit van Mansoura (VS) vonden namelijk dat manipulatie van de wervelkolom effectief is bij chronische lage rugpijn, en dat voor behoud van resultaat regelmatig onderhoud van belang is. Dit artikel werd gepubliceerd in het top orthopedische wetenschappelijke tijdschrift: ‘Spine’ (zie link).



<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21245790>

Hoe vaak dit nodig is verschilt van persoon tot persoon. In onze praktijk hebben we vaak veel minder behandelingen nodig dan wordt voorgesteld in het artikel, omdat we zoals u weet veel meer kunnen doen dan alleen de wervelkolom manipuleren.

Wees dus verstandig en zorg goed voor uw wervelkolom.

Chiropractie kan daarin een zeer belangrijke bijdrage leveren.

Langer en gezonder leven? Beweeg!

Het lijkt zo voor de hand te liggen: Beweging is essentieel voor de gezondheid. Iedereen weet dit zo langzamerhand ook wel en toch bewegen we met ons allen nog steeds niet voldoende. De consequenties zijn enorm: minder bescherming tegen ziekten als dementie en Alzheimer, verhoogde kans op hart- en vaatziekten, meer kans op Diabetes.

Hoogleraar Hesseling (Universiteit Maastricht) gaf aan dat 16% van alle doden in de westerse wereld het gevolg zijn van een zittend bestaan! Niet voldoende bewegen heeft daarbij een grotere impact op de volksgezondheid dan het overmatig gebruik van alcohol.



Zijn collega prof. Schrauwen gaf aan dat er inmiddels 1 miljoen mensen met Diabetes type 2 in Nederland zijn. Diabetes is een aandoening waarbij de suikerspiegel in het bloed te hoog wordt. Bij type 1 komt dit doordat een bepaald hormoon, dat de suiker uit het bloed haalt en in de cellen stopt, niet gemaakt wordt. Bij type 2 wordt dit hormoon (insuline) wel aangemaakt) maar reageren de cellen niet meer op insuline. Suiker blijft daardoor in het bloed zitten. Deze type 2 vorm van Diabetes is bij veel mensen goed te voorkomen, dan wel te verbeteren/genezen. Voldoende beweging is daarbij absoluut noodzakelijk!

Ontbijt: autorijden zonder brandstof gaat ook niet...

Nogal wat mensen slaan de belangrijkste maaltijd van de dag over. Maar na een nachttje slapen waarin het lichaam een flink aantal uren zonder voedsel geweest is, is de tank bij het opstaan leeg.

Een stevig ontbijt dat niet alleen koolhydraten maar ook eiwitten en vetten bevat is een goed begin van de dag. Veel Nederlanders beginnen de dag met gesuikerde cornflakes, cruesli met melk, drink ontbijt en een kop koffie. Dit wordt echter zo snel door het lichaam verwerkt dat we kort daarna eigenlijk al weer wat nodig hebben. Doen we dat niet dan leidt onze concentratie eronder.

Een goed gevarieerd ontbijt is dus van groot belang voor zowel volwassenen als kinderen. Bent u weleens weggereden op een lege accu/brandstoftank?



Osteoporose

Osteoporose is de medische term voor botontkalking. We denken dan vaak aan oudere mensen die wat krom beginnen te lopen. Voor een deel klopt dit beeld ook. Botontkalking ontstaat ten gevolge van veranderingen in de hormoonhuishouding die zeker bij vrouwen na de overgang behoorlijke gevolgen heeft. De botdichtheid kan hierbij jaarlijks met 2% afnemen. De risico's van osteoporose zijn genoegzaam bekend: verhoogde kans op botbreuken, krom gaan lopen door wervelinzakkingen, hierdoor gaat de beweeglijkheid en het gevoel voor evenwicht achteruit en de organen kunnen in de verdrukking komen doordat er minder ruimte in borst of buikholte aanwezig is.



Hoewel de ene mens er vatbaarder voor is dan de andere, en vrouwen in het algemeen meer dan mannen, kunt u veel zelf doen om (verdere) botontkalking te voorkomen. Zorg voor voldoende calcium, maar let daarbij ook op voldoende vitamine D. Zonder vitamine D kan het lichaam calcium namelijk niet opnemen. Blijf in beweging en zorg er daarbij voor dat u zichzelf met uw eigen lichaamsgewicht belast:

wandelen, tuinieren, joggen, tennissen, (rol)schaatsen, dansen en touwtje springen en in mindere mate fietsen en roeien. Krachttraining is hierin ook zeer goed mogelijk. Zwemmen heeft nauwelijks zin omdat het water veel van uw gewicht draagt. Van belang is verder dat u dagelijks enkele malen (2 of 3 keer een kwartier lopen) beweegt en niet bijvoorbeeld 1 keer per week een uur wandelt. Neem de trap als dat mogelijk is en kies de fiets, in plaats van de auto. Vermijd teveel zout, koffie, alcohol en tabak. Deze hebben een negatieve invloed op de botdichtheid.

De pijnklachten die ontstaan bij osteoporose zijn vaak het gevolg van het inzakken en de verminderde beweging. Chiropractische zorg kan u hierbij helpen. Uiteraard wordt bij de behandeling rekening gehouden met de gesteldheid van uw botdichtheid. Door weer vrijer te kunnen bewegen wordt het voor u aanzienlijk makkelijker om de strijd tegen de botontkalking op te pakken.

Legt u zich dus niet neer bij de diagnose: osteoporose. Er is veel dat u zelf kunt doen om verdere schade te voorkomen en de botdichtheid te behouden. Vraag ons voor meer informatie en neem ook eens een kijkje op www.osteoporosestichting.nl.

Vertel het anderen

Heeft chiropractie bij uw klacht geholpen? laat anderen mee profiteren. Vertel het anderen. Dankzij onze specialisatie zijn we in staat een effectief behandelplan op te stellen voor vele verschillende klachten. Voor meer informatie kunt u mensen ook altijd verwijzen naar onze website: www.nervus-chiropractie.nl.

Artrose; wat aan te doen? Jazeker!

Artrose wordt ook wel slijtage genoemd en kan voorkomen in alle gewrichten. Sommige gewrichten zijn hier echter meer vatbaar voor dan andere.



Voor de lage rug, heupen, knieën en handen moeten het vaak ontgelden. Artrose leidt vaak tot beperking van de beweeglijkheid, zorgt voor toegenomen ochtendstijfheid en draagt bij aan pijnklachten. Helaas is aan de artrose zelf niet zoveel te doen. Maar de klachten kunnen vaak wel verlicht worden. Dit komt omdat het grootste deel van de klachten niet van het versleten gewricht zelf komt maar van de omliggende spieren, banden, pezen en gewrichten.

Chiropractische behandeling kan vaak voor verlichting en verbetering van beweeglijkheid zorgen. Verbetering van gewrichtsbeweeglijkheid is van groot belang om verdere slijtage tegen te gaan. U wilt er dus voor zorgen dat wanneer u slijtage klachten heeft u in beweging blijft, maar dan wel zo dat uw lichaam het aankan. Verder zijn er een aantal voedingssupplementen tegenwoordig die ondersteuning kunnen bieden bij slijtageklachten. Vraagt u uw chiropractor wat in uw geval verstandig is qua beweging en supplementatie.

Lezing: Chiropractie, wat is dat nou eigenlijk?

Bent u geïnteresseerd in chiropractie en zou u er graag wat meer over willen weten? Op **woensdag 19 oktober** organiseren wij in onze praktijk een informatieve lezing over chiropractie.

U bent van harte welkom in onze praktijk aan de Nieuweweg in Valkenburg aan de Geul, van 19.30 tot 20.30 uur. Na afloop zal er voldoende gelegenheid zijn voor het stellen van vragen, onder het genot van een kopje koffie of thee.

In verband met beperkte ruimte willen wij u vragen om u aan te melden voor de lezing indien u van plan bent om de lezing bij te wonen. Dit kan via email (info@nervus-chiropractie.nl), telefonisch (043-6011051), of bij onze praktijkassistentes in de praktijk.