

## Winter in Nederland....?

De winter is aangebroken! Het seizoen van korte dagen, weinig daglicht, en kou buiten. Maar toch valt er ook in het winterseizoen veel te genieten. De winter brengt ons ook ijspret en sneeuwpret. Misschien kunnen we de schaatsen weer onder binden of met de familie sleetje rijden. Genoeg mogelijkheden om ook in de winter lekker actief te blijven!

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

**Vivian Kil, MChiro, DC  
Chiropractor**

## Wintersport, veilig?

Jaarlijks gaan 1,2 miljoen Nederlanders op wintersport. Niet iedereen komt daar zonder kleerscheuren vanaf. Welbekend zijn de gipsvluchten die onfortuinlijke wintersporters terug naar Nederland brengen. Met een gedegen voorbereiding en door je te houden aan bijvoorbeeld de pisteregels kun je veel blessures voorkomen.

## De juiste ski's

Ski's kopen of huren is niet iets dat je zomaar even tussendoor doet, er zijn inmiddels namelijk al heel veel verschillende soorten ski's. Het is belangrijk dat je je daarom goed laat adviseren, bijvoorbeeld door een wintersportspecialist.

Welke ski's voor jou geschikt zijn hangt af van je lengte, gewicht, ervaring en wat je precies wilt gaan doen. Koop of huur je ski's die niet bij jouw niveau en skistijl passen dan kun je blessures oplopen.

Voordat je ski's gaat kopen of huren is het verstandig dat je al een beetje kennis hebt over wat voor soorten ski's er zijn en wat je met de verschillende ski's kunt doen. Door deze kennis kun je al een redelijk beeld vormen van welke ski's passen bij jouw behoeften.

Je moet ook nadenken over hetgeen waarvoor je de ski's wilt gaan gebruiken. Wil je alleen op mooi geprepareerde pistes skiën of wil je ook off piste skiën, van de buckelpiste af en telemarken? De meeste skiërs zijn alpine skiërs en zij hebben de grootste keuze in uitrusting. Wil je meer specialistische vormen van skiën beoefenen en op verschillende sneeuwondergronden skiën, zorg er dan voor dat je weet hoe gespecialiseerd jouw uitrusting moet zijn.

Voordat je ski's gaat kopen of huren moet je tot slot ook weten welke skilengte voor jou geschikt is. Voor het bepalen van je skilengte bestaan enkele richtlijnen. De lengte van de ski hangt bijvoorbeeld af van je eigen lengte je gewicht, je ervaring en het soort skidiscipline dat je wilt beoefenen. Een wintersportspecialist kan je adviseren over skilengte naar aanleiding van deze richtlijnen. Skiën met de juiste ski's kan al helpen om blessures voorkomen.

## De juiste skistokken

Hoewel skistokken niet speciaal lijken vervullen ze toch belangrijke functies bij het skiën. Door het gebruik van skistokken kun je makkelijker je balans houden op de skipiste en skistokken kunnen ook steun geven als je dreigt te vallen waardoor je blessures kunt voorkomen. De skistok is tevens het draaipunt van elke bocht die je maakt op de piste. Zeker als beginnende skiër is het makkelijker om je met de skistokken op de piste te begeven. Hoe simpel ze ook zijn, skistokken zijn heel belangrijk als je de piste op gaat.

Zorg ervoor dat je skistokken koopt of huurt met een voor jou goede lengte. Als je skistokken te kort of te lang zijn is je houding op de ski's verkeerd. Een verkeerde houding zorgt voor onbalans en ongemakken tijdens het skiën en kunnen blessures veroorzaken.

Als je wilt testen of skistokken de juiste lengte hebben moet je het volgende doen:

- Zet de skistok ondersteboven met het handvat op de grond.
- Pak de skistok vast net onder de teller (dat is het ronde en platte schijfje dat aan de onderkant van de skistok zit).
- Neem je skihouding aan en plaats de stok voor je voeten op de grond. Hou ook je handen in de skihouding.

Nu je in deze houding staat moeten je bovenarm en onderarm een hoek van 90° vormen. Als de hoek klopt heeft de skistok de juiste lengte. Als de hoek niet klopt moet je andere skistokken proberen.

## Campagne Gebruik je kop, helm op!

Jaarlijks worden in ons land circa 100 wintersporters in ziekenhuizen behandeld met ernstig hoofdletsel. Het werkelijk aantal Nederlandse wintersporters dat ernstig hoofdletsel oploopt in het buitenland ligt met zekerheid hoger. Maar omdat ziekenhuizen in de populaire wintersportlanden geen registratie van specifieke letsels bijhouden is hier helaas geen uitspraak over te doen. Hoofd- en hersenletsel is een ernstige blessure die langdurig hinder oplevert. De belangrijkste gevolgen zijn: concentratieverlies, minder goed geheugen, snellere vermoeidheid en chronische hoofdpijn. Terwijl hoofdletsel eenvoudig voorkomen worden door het dragen van een helm.

"Tijdens de afdaling ga je vaak net zo snel als op een brommer en als je daar op rijdt zet je ook uit veiligheidsredenen een helm op. Waarom dan niet bij wintersport?" aldus Joris Gieske van de Nederlandse Ski Vereniging. "In veel landen zijn kinderen tot en met 14 jaar verplicht om een helm te dragen op de piste. Verstandige volwassenen zouden het voorbeeld van de kinderen moeten volgen en een helm gaan dragen". Gebruik je kop, helm op.

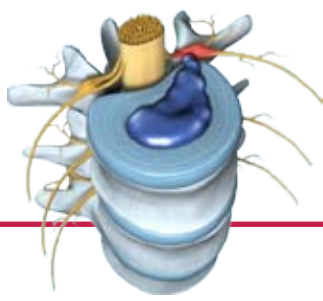
## Nicolien Sauerbreij start campagne Gebruik je kop, helm op!

Met een klap op de Kop van Jut startte Olympisch kampioene snowboarder Nicolien Sauerbreij 14 december de campagne 'Gebruik je kop, helm op'. De campagne is een initiatief van Stichting Consument en Veiligheid en de Nederlandse Ski Vereniging (NSKiV). Het doel is het aantal skiërs en snowboarders dat hoofd- en hersenletsel oploopt te verminderen.



## Toch een blessure?

Ondanks alle goede voorbereidingen en het in acht nemen van de veiligheidsmaatregelen op de skipiste kan er soms toch een blessure ontstaan. Heb je na je wintersportvakantie een blessure opgelopen dan kun je altijd contact opnemen met je chiropractor.



## Wat is een hernia?

Een hernia (voluit: hernia nucleus pulposus) is een uitstulping van een tussenwervelschijf. Tussen twee wervels ligt de schokabsorberende tussenwervelschijf, deze zorgt voor elasticiteit en vergroot de bewegingsvrijheid. De anatomie van een tussenwervelschijf is te vergelijken met een ui. Er zitten lagen aan de buitenkant en in het centrum zit een materiaal dat men kan vergelijken met gel. De uitstulping van de tussenwervelschijf ontstaat doordat het zachte binnenste deel kracht uitoefent op de buitenste lagen. Dit ontstaat door overbelasting. Oorzaken hiervoor zijn (verkeerd) herhaaldelijk tillen, veel en langdurig zitten en niet of te weinig sporten.

## Hoe vaak komt het voor?

Nek en rugklachten zijn in de huidige westerse maatschappij een veel voorkomend probleem. Zo zien huisartsen heel veel mensen met nek- of rugklachten, ca 1,6 miljoen in 2003 (RIVM). Op basis van demografische ontwikkelingen is de verwachting dat het absolute aantal personen met nek- en rugklachten tussen 2005 en 2025 met 6,7% zal toenemen. Als er specifiek gekeken wordt naar lage rugklachten met uitstraling in het been dan zijn er ongeveer 107.600 mannen en 136.200 vrouwen die jaarlijks hier last van hebben. Hiervan hebben ca 30.000 mannen en 18.000 vrouwen een hernia. (RIVM - [www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/bewegingsstelsel-en-bindweefsel/nek-en-rugklachten/omvang](http://www.nationaalkompas.nl/gezondheid-en-ziekte/ziekten-en-aandoeningen/bewegingsstelsel-en-bindweefsel/nek-en-rugklachten/omvang).)

## Anatomie van de wervelkolom

De rug (ook wel wervelkolom of ruggengraat genoemd) bestaat uit 24 wervels, het heiligbeen (sacrum), het stuitje (coccyx) en de twee bekken helften. Om er voor te zorgen dat we ons soepel kunnen bewegen en ons niet voortbewegen als een robot zitten er tussen de wervels "kussentjes" die zorgen voor een goede schokabsorptie. Deze "kussentjes" noemen we ook wel tussenwervelschijven. In totaal hebben we er 23. Beweging in de wervelkolom (b.v buigen, strekken) wordt mogelijk gemaakt door de gewrichten die zich aan de achterkant van de wervelkolom bevinden. Elk gewricht heeft een gewrichtskapsel welke registreert hoe je beweegt. Op deze manier worden spieren voorzien van informatie. In samenspel met het zenuwstelsel wordt hierdoor een gecoördineerde beweging mogelijk gemaakt.

Een hernia ontstaat wanneer de tussenwervelschijf zijn soepelheid verliest. Deze schijf, die werkt als een soort 'schokbreker' in de wervelkolom, kan bepaalde bewegingen dan niet meer goed opvangen. Het gevolg hiervan is dat er scheurtjes komen in de buitenkant van de schijf waardoor de zachte binnenkant van de schijf niet meer goed beschermd wordt. Als een deel van de zachte stof in de tussenwervelschijf naar buiten stulpt spreken we van een hernia nucleus pulposus. Deze uitstulping kan druk uitoefenen op een zenuw en dit kan leiden tot een verminderde functie van de zenuw.

## Symptomen van een hernia

Een hernia veroorzaakt rugpijn en kan uitstralen naar één of beide benen. Ook tintelingen in been of voet kunnen op een hernia wijzen. Bij het verergeren van de klachten kunnen de beenspieren kracht verliezen of gevoelloos raken.

In een tussenwervelschijf zitten niet veel gevoelszenuwen waardoor het kan zijn dat de hernia zelf geen pijn doet. Hierbij is er geen rugpijn aanwezig maar wel uitstraling in een been. In veel gevallen is er wel rugpijn en beenpijn aanwezig. De symptomen van een hernia kunnen verschillen, afhankelijk van welke zenuw wordt geïrriteerd en hoe ernstig dit is. Hernia's in de lage rug geven vooral uitstraling naar de benen, zoals tintelingen en gevoelloosheid en kunnen zelfs voor verlamingsverschijnselen zorgen, zoals bijvoorbeeld een klapvoet.

## Oorzaken

Een hernia is een veel voorkomende aandoening van de lage rug die slechts in circa 50% van de gevallen gepaard gaat met klachten. De gemiddelde leeftijd van het krijgen van een hernia ligt tussen de 20 en 45 jaar en het komt iets vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. De scheurtjes in de buitenste laag van de tussenwervelschijf ontstaan

doorgaans geleidelijk als gevolg van verkeerde lichaamshouding- en beweging. Weinig afwisseling in de houding (zoals bij veel soorten van zittend of staand werk) vergroot de kans op het ontwikkelen van een hernia. Hetzelfde geldt voor werk waarbij steeds dezelfde bewegingen worden gemaakt, zoals tillen, veelvuldig bukken en draaien. Soms ontstaat een hernia plotseling door een ongeval.

## Met hernia klachten naar de chiropractor?

Als u met uw klachten naar de chiropractor gaat zal deze vragen stellen over uw rugpijn en over uw algehele gezondheidstoestand. De pijn kan namelijk samenhangen met andere gezondheidsklachten. Daarna volgt een grondig lichamelijk onderzoek. In het geval van een mogelijke hernia zal de chiropractor neurologische testen uitvoeren. Bij een hernia kan gericht gekeken worden of er zich afwijkingen in spierfunctie en/of andere stoornissen voordoen. De chiropractor kan uit de beschreven pijnuitstraling en het chiropractisch-neurologisch onderzoek vaak opmaken welke zenuw geïrriteerd wordt door de hernia.

De chiropractor kan u vervolgens het advies geven om verder diagnostisch onderzoek te ondergaan, dit zal dan gaan in samenspraak met de huisarts. Een hernia is op een normale röntgenfoto niet te zien. Hernia's zijn goed te zien op een scan, zoals een CT of MRI scan, waarbij men ook kan zien of er sprake is van een directe druk van de hernia op de zenuwwortel. Indien er een röntgenfoto, CT of MRI scan beschikbaar is dan kan dit nuttig zijn voor de chiropractor om de prognose te bepalen en de behandeling daarop af te stemmen.

Hernia is een beladen term en de grote angst voor mensen die af en toe rugpijn hebben. De meeste herniaklachten kunnen goed door een chiropractor behandeld worden zonder dat er een operatie nodig is.

De chiropractor kan gebruik maken van verschillende behandel technieken afhankelijk van de ernst van de klacht. De chiropractor gebruikt diverse druktechnieken om de beweeglijkheid van de wervelkolom zoveel mogelijk te herstellen. Het doel is de tussenwervelschijfruimte te vergroten om zodoende de druk van de uitstulping op de zenuw te verlagen. Dit kan met bepaalde rek ofwel tractie technieken, bewegingstechnieken voor de wervelkolom of spierontspanningstechnieken. De behandeling zelf is meestal niet pijnlijk.

Bij een ernstige hernia zal de chiropractor u verwijzen naar een huisarts of neuroloog. Dan kan een operatie uitkomst bieden. Echter, na de operatie is normaal gesproken de pijn op de plaats van de hernia verdwenen, (weliswaar de hernia-plek van pijn verlost), maar kunnen andere plaatsen in rug of bekken nog pijnlijk zijn. Daar kan chiropractische behandeling verlichting brengen.

Naast de behandeling met druktechnieken kan de chiropractor u advies geven over een goede houding, ergonomie, sport, oefeningen en voeding. Ook al is de behandeling succesvol, uw rug blijft een zwakke plek die extra aandacht verdient. Sterke buik-, bil- en rugspieren ontwikkelen is van groot belang. Om dit te bewerkstelligen kan samenwerking met fysiotherapeuten belangrijk zijn. Hierdoor wordt uw wervelkolom meer ontzien en u kunt een actief leven leiden.

## Wat moet u doen als u denkt een hernia te hebben, of iemand kent met "hernia-achtige symptomen"?

Belangrijk is om goed te onderzoeken waar de oorzaak van de klacht zit. Hierin is de chiropractor gespecialiseerd en kan u dus uitstekend uitleggen of het om een hernia gaat of dat de klachten ergens anders vandaan komen. De chiropractor is daarnaast zeer geschikt om een hernia te behandelen.

**Meer informatie over hernia kunt u vinden op onze website [www.nervus-chiropractie.nl](http://www.nervus-chiropractie.nl). en om een afspraak te maken voor een onderzoek kunt u telefonisch contact met ons opnemen via 043 - 601 10 51.**