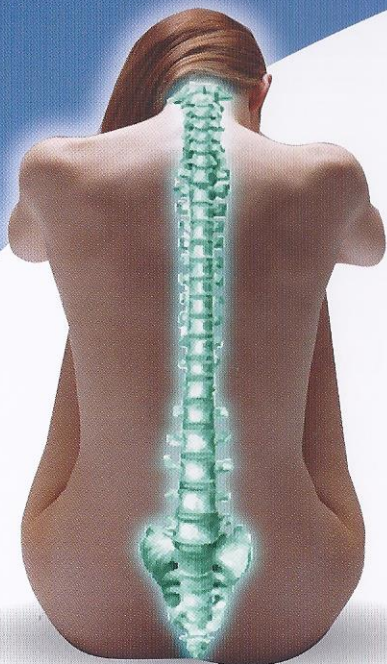


• CHIROPRACTIE

Chiropractie is een wereldwijd bekende vorm van geneeskunde, waarin de wervelkolom centraal staan. Chiropractie gaat ervan uit dat veel gezondheidsproblemen daarin hun oorsprong kunnen hebben. De wervelkolom speelt een grote rol in onze gezondheid, want een belangrijke deel van het centrale zenuwstelsel bevindt zich Het ruggenmerg in de wervelkolom is onderdeel van het centrale zenuwstelsel. De zenuwen in het ruggenmerg verbind de hersenen met de rest van het lichaam. (Vergelijk het met een telefooncentrale: als er storingen in de verbindingen zijn, komt de boodschap niet goed door). Als een zenuw de boodschap niet goed doorgeeft, kan dat overal in het lichaam gevolgen hebben; in gewrichten, spieren, organen enzovoort.

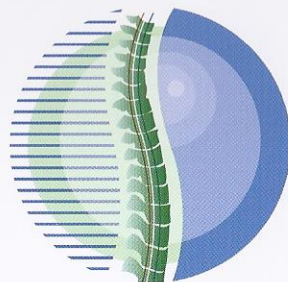
De chiropractor kijkt naar uw gehele gezondheidstoestand en leefgewoonten om uw klachten aan te pakken. Medicijnen of operaties maken geen deel uit van de behandeling.



• MEER WETEN?

Over de meest voorkomende problemen en de chiropractische behandeling ervan zijn folders verkrijgbaar in de praktijk en op onze website.

- CHIROPRACTIE EN LAGE RUGPIJN.
- CHIROPRACTIE EN HERNIA
- CHIROPRACTIE EN PIJN IN DE BOVENRUG
- CHIROPRACTIE EN HOOFDPIJN/MIGRAINE
- CHIROPRACTIE EN NEKKLACHTEN
- CHIROPRACTIE EN WHIPLASH
- CHIROPRACTIE EN ARTROSE



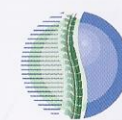
BOWMAN

CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSCENTRUM

WWW.BOWMANCHIROPRACTIE.NL
WWW.CHIROPRACTIEHELPT.COM

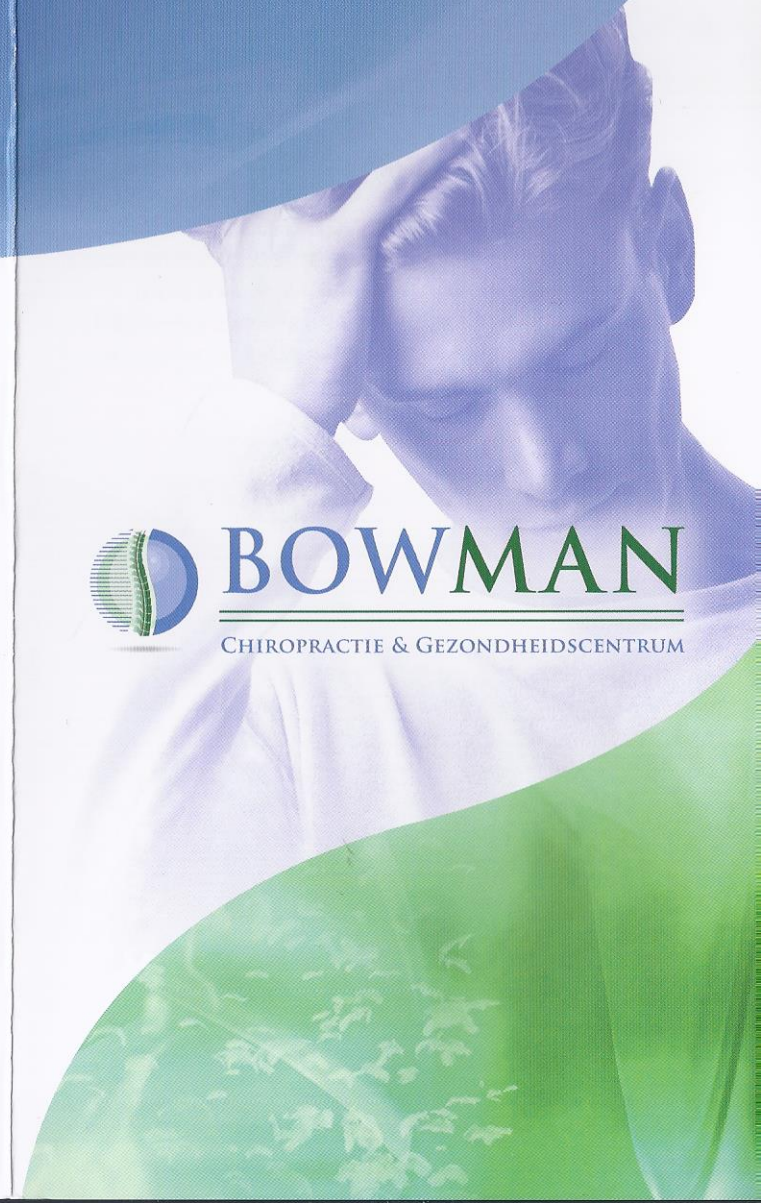
HOOFDPIJN

Informatiefolder na uw bezoek bij de chiropractor.



BOWMAN

CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSCENTRUM



● HOOFDPIJN & MIGRAINE

Iedereen heeft er wel eens last van: hoofdpijn. Er zijn vele vormen van hoofdpijn, zoals spanningshoofdpijn, migraine, aangezichtspijn en hoofdpijn als gevolg van whiplash. Deze folder gaat over twee vormen van hoofdpijn; namelijk spanningshoofdpijn en migraine. Chiropractische behandeling kan deze hoofdpijnklachten verhelpen of verminderen.

● WAARAAN IS SPANNINGS-HOOFDPIJN TE HERKENNEN?

Spanningshoofdpijn is een drukkende pijn, die overal in het hoofd kan zitten. De pijn ontstaat meestal vanuit de nek. Vaak is de pijn 's ochtends het ergst en trekt in de loop van de dag weg. Bij vermoeidheid komt de pijn weer terug. Soms houdt de hoofdpijn dagenlang aan. Overigens kan spanningshoofdpijn ook vanuit het kaakgewricht komen. In het dat geval is er meestal sprake van pijn aan één kant van het hoofd.

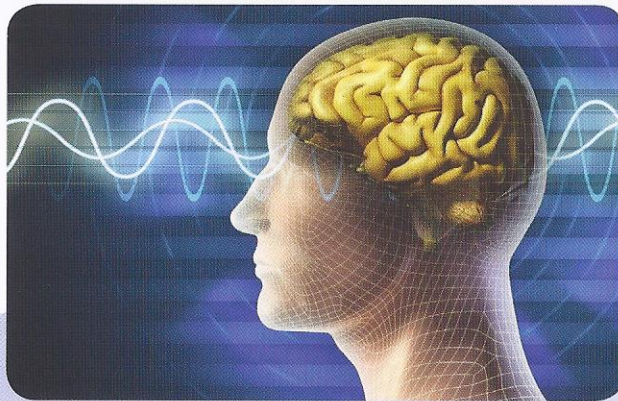
● WAARDOOR ONTSTAAT SPANNINGSHOOFDPIJN?

Spanningshoofdpijn wordt vaak veroorzaakt door (verkeerde) beweging en houding van rug en nek. De pijn heeft te maken met de stand van de wervels in de rug en nek; spieren worden extra belast en omliggende zenuwen raken geïrriteerd.



● WAARAAN IS MIGRAINE TE HERKENNEN?

Er zijn diverse soorten migraine. Eén vorm begint met flikkeringen of vlekken voor de ogen en gaat over in een stekende pijn aan één kant van het hoofd. Soms komt er misselijkheid en duizeligheid bij. Een andere vorm van migraine heeft geen invloed op het zien, maar geeft hoofdpijn rond één oog. Tijdens een migraine-aanval kunt u overgevoelig zijn voor licht of geluid. De duur van een aanval varieert van enkele uren tot een dag of drie.



● WAARDOOR ONTSTAAT MIGRAINE?

Waarschijnlijk wordt migraine veroorzaakt door een verwijding van de bloedvaten in het hoofd en een prikkeling van de zenuwen rondom deze bloedvaten. Waardoor de bloedvatverwijding ontstaat verschilt per persoon.

Er zijn talloze andere oorzaken voor hoofdpijn aan te wijzen. Soms kunnen medicijnen, alcohol of bepaalde voedingsstoffen hoofdpijn veroorzaken. Ook hyperventilatie, infecties en hormonen zijn mogelijke oorzaken. De chiropractor onderzoekt of er een verband is tussen uw hoofdpijn en wervels, gewrichten of zenuwen. Blijkt dat het geval te zijn, dan is een chiropractische behandeling zinvol.

● HOE BEHANDELT DE CHIROPRACTOR SPANNINGS-HOOFDPIJN OF MIGRAINE?

Diagnose:

Allereerst stelt de chiropractor u vragen over uw hoofdpijn en over uw algehele gezondheids-toestand. De hoofdpijn kan namelijk samen hangen met andere gezondheidsklachten. Dan volgt een grondig lichamelijk onderzoek. De chiropractor maakt gebruik van verschillende gewrichten, die met pijn te maken kunnen hebben.

Behandeling:

de chiropractor past druktechnieken toe op de wervelkolom. De druktechnieken hebben het doel blokkades en storingen op te heffen en de beweeglijkheid te herstellen. Zo komt het zenuwstelsel weer in balans. Meestal is zo'n behandeling niet pijnlijk, maar als dat wel het geval is zal de chiropractor u dat vooraf laten weten. De behandeling leidt doorgaans al op korte termijn tot verlichting. Om te voorkomen dat klachten later terugkeren, kan het raadzaam zijn om van tijd tot tijd terug te komen voor controle. Naast het toepassen van druktechnieken is het mogelijk dat u bijvoorbeeld oefeningen voorgeschreven krijgt. Ook advies over een goede houding of over voeding kan deel uitmaken van de behandeling. Uw inzet kan in belangrijke mate bijdragen aan de genezing.

● WAT KUNT U ZELF DOEN AAN UW HOOFDPIJN?

Zoals gezegd komt hoofdpijn vaak voort uit houdingen en bewegingen van nek en rug. O.a. een goede werkhouding en een goed bed helpen u ook om minder pijn te hebben.