

• 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.

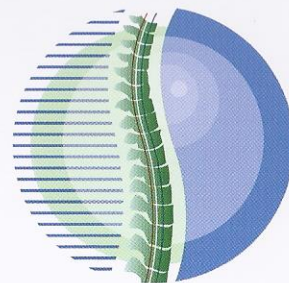
De chiropractor kijkt naar uw gehele gezondheidstoestand en leefgewoonten om uw klachten aan te pakken. Medicijnen of operaties maken geen deel uit van de behandeling.



• 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

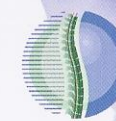
CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSCENTRUM

AVENUE CARNISSE 317
2993 ME BARENDRECHT
TEL: 0180 - 628 775

WWW.BOWMANCHIROPRACTIE.NL
WWW.CHIROPRACTIEHELPT.COM

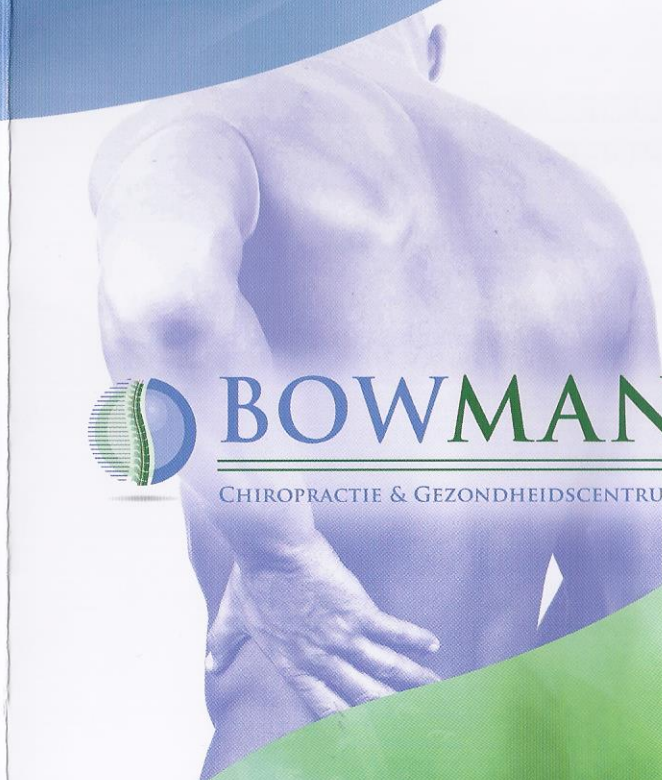
LAGE RUG- KLACHTEN

Informatiefolder na uw bezoek bij de chiropractor.



BOWMAN

CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSCENTRUM



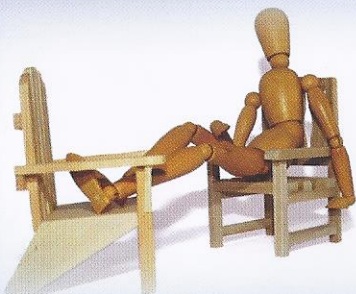
● LAGE RUGKLACHTEN

80% van de bevolking krijgt last van zijn rug. Lage rugpijn is een verzamelnaam voor klachten als kou op de rug, spit, spierverrekking, artrose (slijtage), hernia en ischias. Er zijn veel vormen van lage rugpijn, die door de chiropractor goed behandeld kunnen worden. Lage rugpijn kan zich op verschillende manieren uiten. Soms is er sprake van pijn of pijscheuten, maar het kan ook een tintelend, prikkend of slapend gevoel betreffen. Soms gaat het om constante pijn op één vaste plek, soms is de pijn meer verspreid over rug, benen of billen. Chiropractische behandeling kan uitkomst bieden bij diverse lage rugklachten. De chiropractor is gespecialiseerd in het behandelen van rugpijn en aanverwante klachten.

● OORZAKEN VAN LAGE RUGKLACHTEN

Lage rugpijn kan verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende zijn:

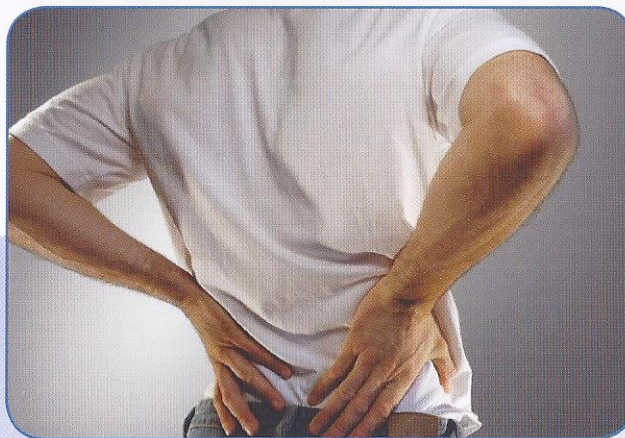
- Plotselinge oorzaken: vertillen, vallen, een ongeval, een verkeerde beweging, tocht en kou.
- Geleidelijke oorzaken: een verkeerde houding (bij zitten, staan of liggen), te weinig lichaamsbeweging, veel tillen of bukken, langdurige spanning, overgewicht, zwangerschap, ouderdom, aangeboren factoren (zoals een ongelijke beenlengte). Een verkeerde stand of het "vastzitten" van één of meer rugwervels veroorzaakt spanning in de onderrug. Zenuwen raken geïrriteerd en de omliggende spieren gaan pijn doen. Met alle nare gevolgen van dien.



● HOE BEHANDELT DE CHIROPRACTOR LAGE RUGKLACHTEN?

Diagnose:

Allereerst stelt de chiropractor vragen over uw rugpijn en over uw algehele gezondheidstoestand. De rugpijn kan namelijk samenhangen met andere gezondheidsklachten. Daarna volgt een lichamelijk onderzoek. De chiropractor maakt gebruik van verschillende medische methoden, om te kijken waar de pijn vandaan komt en hoe het gesteld is met de beweeglijkheid en soepelheid van alle gewrichten, die met pijn te maken kunnen hebben.



Behandeling:

De chiropractor past druktechnieken toe op de wervelkolom om blokkades en storingen op te heffen en de beweeglijkheid te verbeteren. Meestal is zo'n behandeling niet pijnlijk, maar als dat wel het geval is, zal de chiropractor u dat vooraf laten weten. Doorgaans brengt de behandeling al op korte termijn verlichting. Ook op de langere termijn blijkt chiropractie vaak effectief. U heeft niet alleen minder pijn, maar ook meer bewegingsvrijheid. Het kan raadzaam zijn om van tijd tot tijd terug te komen voor controle, zodat de klachten niet terugkeren of verergeren. Naast het toepassen van druktechnieken is het mogelijk dat u bijvoorbeeld oefeningen voorgeschreven krijgt.

Ook advies over een goede houding kan deel uitmaken van de behandeling. Uw inzet draagt in belangrijke mate bij aan de genezing.

Preventie:

Liggen vermindert de spierspanning en daarmee de pijn. Het is beter om het liggen tot 1 of 2 dagen te beperken en tussendoor af en toe even te lopen of staan.

- De eerste paar dagen kan een koud kompres de pijn verlichten. Leg een kruik met ijskoud water op de pijnplek gedurende 15 minuten. Herhaal dit zonedig met tussenpozen van tenminste een uur.
- Zitten verhoogt de druk in de rug. Als het mogelijk is, staat u dan regelmatig even op voor tenminste enkele minuten.
- Vermijd zware lichamelijk inspanning zoals tillen, draaien en huishoudelijke karweitjes.
- Rustig blijven bewegen is meestal de beste oplossing.
- Hoe beter uw conditie hoe geringer de kans op vertillen, verrekken of kou op de spier.
- Een goede houding bij staan en zitten voorkomt rugklachten. Uw chiropractor kan u hierover adviseren.
- Hetzelfde geldt voor een goede slaaphouding. Slaap altijd op een goede matras. Ondersteun uw hoofd met een kussen en slaap niet op uw buik.
- Vooral als u lang moet staan of lopen, zijn goede schoenen van belang.



WWW.BOWMANCHIROPRACTIE.NL
WWW.CHIROPRACTIEHELPT.COM