

• 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 belangrijk deel van het centrale zenuwstelsel bevindt zich in de wervelkolom. Het ruggenmerg in de wervelkolom is onderdeel van het centrale zenuwstelsel. De zenuwen in het ruggenmerg verbindt 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.

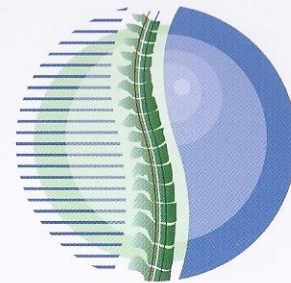
De chiropractor kijkt naar uw gehele gezondheidstoestand en leefgewoonten om uw klachten aan te pakken. Medicijnen of operaties maken geen deel uit van de behandeling.



• 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

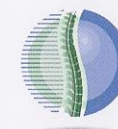
CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSCENTRUM

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

WWW.BOWMANCHIROPRACTIE.NL
WWW.CHIROPRACTIEHELPT.COM

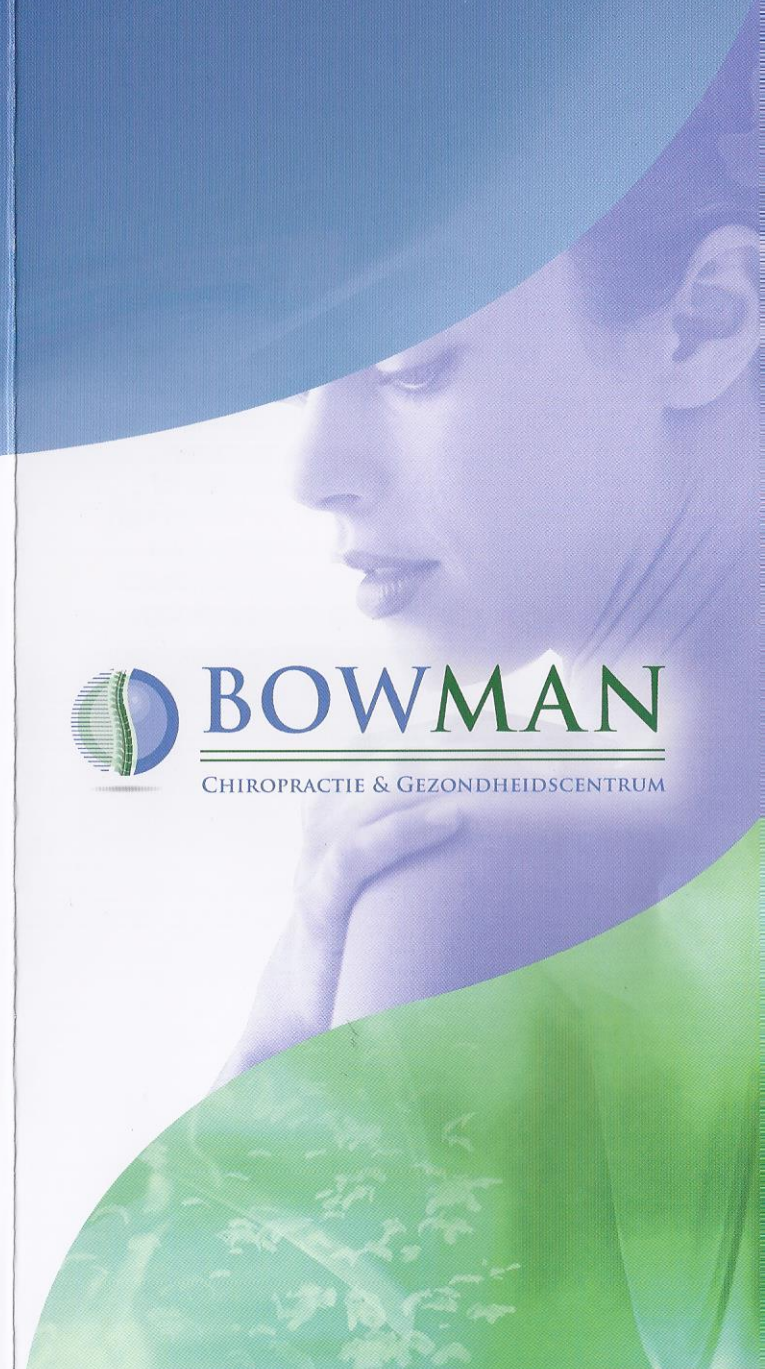
HERNIA

Informatiefolder na uw bezoek bij de chiropractor.



BOWMAN

CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSCENTRUM



● HERNIA:

Deze folder gaat over een hernia en wat de chiropractor daartegen kan doen. Een hernia is een veel voorkomende aandoening aan een tussenwervelschijf, die vooral pijn veroorzaakt in benen en rug. Op drie plekken in de wervelkolom kan een hernia voorkomen: onderin de rug, in de nek of (heel zelden) tussen de schouderbladen. Chiropractische behandeling kan veel herniaklachten verhelpen of verminderen.

● WELKE KLACHTEN VEROORZAAKT EEN HERNIA?

Een hernia veroorzaakt rugpijn op één van de drie bovengenoemde plaatsen. De pijn 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 wat gevoelloos raken. Een ernstige hernia kan zelfs leiden tot het verlies van controle over blaas en darmen. In dat geval moet er direct doorverwezen worden naar de neuroloog.



● WAT IS EEN HERNIA?

Een hernia is een uitstulping van de tussenwervelschijf. De uitstulping drukt op de zenuwen en dat veroorzaakt de pijn. 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. Met als gevolg, 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..

● WAARDOOR ONTSTAAT EEN HERNIA?

Allereerst: bij heel veel mensen zitten er zwakke plekken in de tussenwervelschijven. Het leidt echter lang niet altijd tot pijnklachten. De scheurtjes 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 hernia. Hetzelfde geldt voor werk, waarbij steeds dezelfde bewegingen worden gemaakt, zoals tillen en draaien. Soms ontstaat een hernia plotseling door een ongeval.

● HOE BEHANDELT DE CHIROPRACTOR EEN HERNIA?

Diagnose:

Allereerst stelt de chiropractor vragen over uw rugpijn en over uw algehele gezondheidstoestand. De pijn kan namelijk samenhangen met andere gezondheidsklachten. Daarna volgt een grondig lichamelijk onderzoek. De chiropractor maakt daarbij gebruik van verschillende medische methoden.

Behandeling:

De chiropractor gebruikt diverse druktechnieken om de beweeglijkheid van de wervelkolom zoveel mogelijk te herstellen. Daardoor gaat de uitstulping minder op de zenuw drukken en neemt de pijn af. Meestal is de behandeling zelf niet pijnlijk, maar als dat wel het geval is, zal de chiropractor u dat vooraf laten weten.

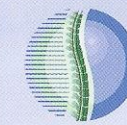
Behandeling van een ernstige hernia:

Bij een ernstige hernia zal de chiropractor u naar een neuroloog verwijzen. Dan kan alleen een operatie uitkomst bieden. Echter, na de operatie is 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 maakt advies over een goede houding deel uit van de behandeling. Daarnaast is het mogelijk dat u oefeningen voorgeschreven krijgt. Uw inzet kan in belangrijke mate bijdragen aan de genezing.

● WAT KUNT U ZELF DOEN AAN UW HERNIA?

Ook al is de behandeling succesvol, uw rug blijft een zwakke plek die extra aandacht verdient. Sterke buik-, bil- en rugspieren ontwikkelen is het devies! Dan wordt uw wervelkolom meer ontzien en kunt u een actief leven leiden. Even belangrijk is het aanleren van een goede werkhouding en juiste tiltechnieken. Ter preventie kunt u uw wervelkolom regelmatig laten controleren door uw chiropractor. Ook kan deze u adviseren over houding, beweging en oefeningen.



BOWMAN

CHIROPRACTIE & GEZONDHEIDSCENTRUM

WWW.BOWMANCHIROPRACTIE.NL

WWW.CHIROPRACTIEHELPT.COM

