



Chiropractisch

EEN UITGAVE VAN DE NEDERLANDSE CHIROPRACTOREN ASSOCIATIE

NAJAAR 2020

EEN BIJZONDER JUBILEUM JAAR

2020; het is 125 jaar geleden dat de basis werd gelegd voor chiropractie in Amerika.

D.D. Palmer, een Canadese magnetiseur van origine, ontdekte dat er een verband bestaat tussen de wervelkolom, het zenuwstelsel en lichamelijke klachten. Zijn zoon B.J. Palmer ging verder met dit gedachtengoed en zo ontstond de eerste chiropractische opleiding in Davenport, Iowa. Het was een flink aantal jaren later dat er in Europa de mogelijkheid kwam om voor chiropractor te leren. Het was in die tijd dat een Nederlandse ingenieur goede ervaringen met chiropractie had. Hij maakte er werk van dat chiropractie in Nederland beschikbaar kwam. Hij richtte een patiëntenvereniging op en in 1968 was het eindelijk zover, de eerste gevestigde chiropractoren. Zij hadden het niet makkelijk! Gevang hing zelfs boven hun hoofd!

Gelukkig hielden zij vol, in 1975 ontstond de NCA, de beroepsvereniging voor chiropractoren. Natuurlijk in eerste instantie bedoeld voor de chiropractoren zelf, maar het bracht en brengt ook veel voor toekomstige patiënten. Kwaliteit van zorg wordt gewaarborgd, verspreiding van chiropractoren over het land werd geregeld en

patiënten konden en kunnen met al hun vragen terecht bij de NCA. Ondertussen telt de vereniging 300 chiropractoren als lid. Zij staan met z'n alle garant voor minimaal 1 miljoen consulten per jaar. Eind goed al goed zou u denken? Maar niets is minder waar. Het gevang hangt niet meer boven ons hoofd, maar 2020 gaat natuurlijk ook te boek als 'Covid' jaar.

Tot onze grote verbazing en teleurstelling werden wij door de overheid op dit cruciaal moment niet onder zorgverleners maar onder contactberoepen geschaard. Op het moment dat zeker mensen in de vitale beroepen ons hard nodig hadden werden wij verboden deze hulp te bieden. Iedere praktijk in Nederland heeft schrijvende voorbeelden. Een ambulancebroeder met acute rugklachten die niet geholpen mocht worden, een verpleegkundige die dubbele diensten draaide maar niet aan haar overbelaste bovenrug behandeld mocht worden. Met dit scherp op ons netvlies gaan we door gesprekken met overheidsinstanties duidelijk maken dat wij niet bij overige contactberoepen horen, maar bij zorgverleners. Het is tijd om voorgoed de status van chiropractie te veranderen.

2020 is naast een jubileumjaar voor chiropractie wereldwijd en in Nederland een jaar waarin we opnieuw beseffen dat we moeten laten zien dat we er zijn en dat wij een oplossing bieden voor die grote groep mensen die in hun leven met rugklachten te kampen krijgen. Dat zijn er meer dan twee miljoen in Nederland en wij willen en kunnen er voor die mensen zijn!

DAG TEGEN RUGPIJN

Twee miljoen Nederlanders krijgen te maken met een vorm van rugpijn. Chiropractoren helpen mee om deze klachten op te lossen. Op 3 november a.s. besteden wij met z'n allen extra aandacht aan deze volksziekte nummer 1!

Chiropractoren door het hele land bieden de mogelijkheid om langs te komen om uw vragen te stellen en vrijblijvend uw rug te laten checken. Natuurlijk beperken wij ons niet tot alleen rugpijn. Ook met nekpijn, hoofdpijn en ander gewrichtspijn kunt u bij ons terecht.

Kijk voor alle informatie over deze dag op www.dagtegenrugpijn.nl

THUISWERKEN

Veel mensen zijn ineens verplicht thuis aan het werk door de coronacrisis. Maar werken vanaf de keukentafel, de bank of vanuit bed is een stuk minder vriendelijk voor je rug dan zo'n ergonomische bureaustoel van kantoor. Grote kans dat je het af en toe al begint te voelen in je rug of in je nek. Wat te doen?

De verwachting is dat thuiswerken nog wel enige tijd de norm zal zijn. Naast alle thuiswerkers is er natuurlijk ook de heel grote groep studenten die online les moeten volgen.

Ondertussen is gebleken dat thuiswerkers thuis vroeger inloggen en later uitloggen dan dat ze zouden doen als ze op kantoor zouden zijn. Goed voor de werkuren, maar slecht voor het lijf! Voor studenten is dit natuurlijk niet anders, zij brengen de meeste uren online door en missen de actieve inspanning van het fietsen of lopen naar de collegezalen.

Lang zitten is schadelijk voor onze gezondheid. Het wordt geassocieerd met diabetes en een verhoogde kans op hart- en vaatziekten. En zoals eerder gezegd levert het een duidelijke stijging van rug- en nekpijn op. Dit zien wij terug in de chiropractiepraktijken. Meer dan ooit is het belangrijk om je bewust te zijn van de schadelijke gevolgen van lang zitten. In deze nieuwsbrief staan tips en de do's and don'ts; neem ze ter harte en kom in beweging!

TIPS VOOR THUISWERKEN EN HET VOORKOMEN VAN KLACHTEN

- Plaat je laptop in een laptopstandaard of op een stapel boeken. Je hoeft dan niet meer voorover te buigen om je scherm goed te kunnen zien. Gebruik een extern toetsenbord en een muis.
- Mocht je gewend zijn om aan een zit-sta bureau te werken, dan kun je nu ook afwisselen door te werken aan een statafel. Mogelijk kan een strijkplank uitkomst bieden als je geen statafel hebt!
- Een in hoogte verstelbare stoel is prettig, zo kun je ook aan de keukentafel goed zitten.
- Zorg voor een goed dagritme, reguliere tijd opstaan en ook 's avonds op tijd de laptop weer dichtklappen.
- Beweeg regelmatig! Sta bij voorkeur iedere 20 minuten even op. Maak een wandeling tijdens de lunchpauze.
- Las ook kleine pauzes in. Loop even een rondje door de kamer, maak een kop koffie of thee of zet even een was aan. Door even uit de zithouding te komen en andere bewegingen te doen, voorkom je last.
- Probeer het gebruik van je smartphone tot een minimum te beperken, dit voorkomt nekklasten. Bel een keer in plaats van mailen of appen, want ook boven je telefoon hangt je nek vaak weer in je schouders.



DO'S AND DON'TS

1. Zorg voor een goede zithouding tijdens je werk. Ga recht op de stoel zitten met het beeldscherm recht voor je. Zorg dat je voeten goed kunnen steunen en dat je benen een hoek van 90 graden maken, eventueel door een voetenbankje te gebruiken.
2. Sta regelmatig op, dit helpt om de doorbloeding door je hele lijf te verbeteren en is belangrijk voor je hele gezondheid.
3. Als je langdurig zit, maak dan met regelmaat je rug even hol en weer bol. Dit stimuleert de doorbloeding van je rugspieren.
4. Sport minimaal twee keer per week. Zorg dat je daarbij ook aandacht geeft aan de stabiliteit van je rug. Stabiliteit betekent dat de kleine spiertjes van je rug goed werken. Ook wandelen is een goede activiteit, dus tijdens de lunch of 's avonds na het werk nog een wandeling maken is absoluut een aanrader.
5. Doe geen volledige sit-ups. Dit kan rugklachten in de hand werken, zeker als je rug verzwakt is. Er zijn vele andere vormen van buikspiertraining die wel veilig zijn voor je rug.
6. Let op je gezondheid: een gezond lijf kan beter herstellen, hierbij kan gezond voedsel een belangrijke rol spelen. Roken heeft ook een negatieve invloed op rugklachten, door invloed op de bloedsomloop.

CHECK JE WERKPLEK

Checklist

1. Zit je recht op je stoel?
2. Kun je een vuist plaatsen tussen de zitting van de stoel en je knieholte?
3. Staat de hoogte van de zitting dusdanig dat je knieën iets onder je heupen komen door de zitting te kantelen?
4. Staat de bolling van de rugleuning in de holling van je onderrug?
5. Kom je met je voeten plat bij de grond?
6. Maak jezelf lang door goed rechtop te gaan zitten, houd je schouders laag en ontspannen. Je bovenarmen licht voor of naast je lichaam. Zijn je ellebogen 90 tot 95° gebogen?
7. De hoogte van de armleningen mogen iets onder het bureau zodat de ellebogen iets gebogen zijn.

