



IK KIES BEWUST VOOR GOEDE ZORG

In dit nummer o.a.:

De zoon van Suzanne en Christopher is geboren

Het Zenuwstelsel

De preventieve functie van de Chiropractor

Terug naar het moment

De Ayurvedische kunst van evenwicht

'Gelukkig' zijn kan je leren

VOORWOORD

DOOR SUZANNE JASPERSE

2024 Is een bijzonder jaar voor ons. Jasperse Praktijkcentrum bestaat namelijk 30 jaar. En wat een jubileum jaar! Frederik werkt nu 20 jaar bij ons in Vlissingen, ik werk hier nu 10 jaar en ben al weer 5 jaar directeur. Onder leiding van mijn vader is het centrum enorm uitgebreid. Al van kind af aan loop ik rond in de praktijk. En ik heb een hoop zien veranderen.

De receptie was vroeger een hokje waar nu kamer 1 is. De achterste behandelkamers in de wachtkamer bestonden nog niet en waar nu Thomas, Joyce en Kim werken was vroeger een grote open ruimte die werd gebruikt voor lezingen. Maar daar stond ook een pingpongtafel. Mijn broer en ik gebruikte die ruimte om te spelen. Ook waren er twee skippyballen in de vorm van ezeltjes in de wachtkamer, een blauwe en een rode. Dit gaf natuurlijk urenlang speelplezier.

In 2024 zijn Christopher en ik ouders geworden. Ook Thijmen en Alexia hebben weer een kind gekregen en bij Maaïke is er een kleinkind geboren. Een hele geschiedenis en een nieuwe generatie, ik vind het prachtig.

In deze editie lichten we facetten van het zenuwstelsel uit, wat voor een effect het heeft op de gezondheid en wat u er zelf mee kunt doen. Daarnaast heeft de medisch pedicure een innovatieve oplossing voor ingroeiende teennagels en stellen we onze nieuwe chiropractor Arnaud Vergauwe en manueel therapeut Jinne Kattevilder aan u voor.

Hartelijk dank voor alle inzendingen. Mocht u voor het volgende magazine onderwerpen hebben waar u graag meer over zou willen lezen dan horen wij dat graag!

Veel leesplezier en een gezonde groet,

Suzanne Jasperse



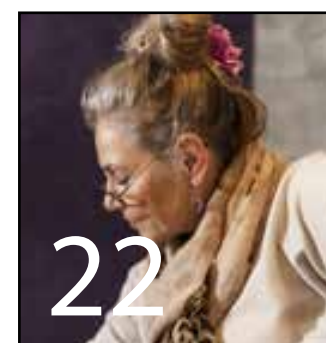
INHOUDSOPGAVE



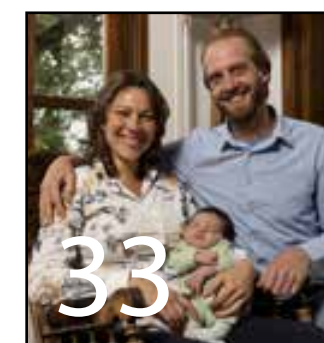
Het Zenuwstelsel:
De anatomie en de functies



Chiropractie: De invloed op het cerebellum en de Prefrontale Cortex



Terug naar het moment



Björn is geboren

Welkom bij Jasperse Praktijkcentrum	4
Het zenuwstelsel: De anatomie en de functies	6
De fascinerende evolutie van Chiropractie	9
De preventieve functie van de Chiropractor?	14
Onze cliënten vertellen: Kees en Henny	16
De impact van stress en trauma	18
Terug naar het moment	21
De Invloed van Stress op ons Visueel Systeem	24
Neuropathie en Voeten	27
Ingroeiende teennagels	28
De zoon van Suzanne en Christopher is geboren	30
Arnaud Vergauwe, nieuw gezicht in Chiropractie	32
Onze cliënten vertellen: Maurits van Falkenreck	36
Oefeningen voor het zenuwstelsel	38
Het belang van proprioceptie	42
Even voorstellen: Jinne Kattevilder	44
De Ayurvedische kunst van evenwicht	46
Onze cliënten vertellen: Maartje Hanse-Figee	50
'Gelukkig zijn' kan je leren	52
Onze cliënten vertellen: Addie de Bree	56

COLOFON

Redactie:

Lay-out en vormgeving:

Fotografie:

Copywriting:

Drukwerk:

Team Jasperse Praktijkcentrum

Reclamebureau La Dolce Vita, Middelburg

Zendy Kolmus

Team Jasperse Praktijkcentrum

Liefde voor Drukwerk

Disclaimer: De verstrekte adviezen in dit Magazine zijn bedoeld voor algemene informatiedoeleinden en mogen niet worden beschouwd als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde gezondheidsprofessional voordat u significante wijzigingen aanbrengt in uw dieet of levensstijl, vooral als u specifieke gezondheidsproblemen heeft of medicijnen gebruikt. De auteur en eventuele betrokken partijen zijn niet verantwoordelijk voor eventuele schade of verliezen die voortvloeien uit het opvolgen van het verstrekte advies. Ieder individu is uniek en wat geschikt is voor de ene persoon, kan mogelijk niet geschikt zijn voor een ander. Het volgen van dit advies is geheel op eigen risico.

WELKOM BIJ JASPERSE PRAKTIJKENCENTRUM

Welkom bij Jasperse Praktijkencentrum. Wanneer u bij ons binnenloopt, wordt u omhuld door een warme, gastvrije sfeer, zorgvuldig gecultiveerd door onze fantastische baliemedewerksters: Nicole, Maaïke, Kitty, en Ellen. De dames zijn niet alleen het gezicht van onze praktijk, maar vormen ook de ruggengraat van onze dagelijkse operaties. Vier geweldige vrouwen, die onmisbaar zijn voor het soepel functioneren van ons centrum, niet in de laatste plaats dankzij hun toewijding en vaardigheden.

Het is een zonnige ochtend in het Jasperse Praktijkencentrum. Terwijl de zonnestralen de ruime lobby binnenfilteren, zijn Nicole, Maaïke, Kitty en/of Ellen al druk bezig met het voorbereiden van de dag. De telefoon rinkelt, een zachte melodie die bijna opgaat in het geroezemoes van de vroege ochtend.

Nicole, de ervaren steunpilaar van het team, neemt de telefoon op met haar bekende vriendelijke en altijd betrokken stem. "Goedemorgen, Jasperse Praktijkencentrum, u spreekt met Nicole. Hoe kan ik u helpen?" Terwijl ze luistert, maakt ze aantekeningen op haar notitieblok, haar gezicht een toonbeeld van focus en interesse. Een patiënt aan de andere kant van de lijn heeft last-minute een afspraak nodig. Nicole's ervaring stelt haar in staat om snel te schakelen en een oplossing te vinden. Ze doet dit altijd met de kalme verzekering dat alles goed komt.

Maaïke is ondertussen druk bezig met de planning voor de komende week. Haar scherm laat een ingewikkeld web van afspraken zien, kleurcodes die elke therapeut vertegenwoordigen. Maaïke draait haar hand er niet voor om. "Laten we eens kijken," zegt ze, terwijl haar vingers over het toetsenbord gaan. Het is voor Maaïke een uitdaging en een kans om haar creativiteit in planning te tonen. Net wanneer ze denkt dat ze een perfecte plek heeft gevonden voor een dringende kinesiotherapie sessie, loopt een vaste klant binnen, breed glimlachend bij het zien van Maaïke.

Ze wisselen een paar vriendelijke woorden uit over het weekend - Maaïke's persoonlijke touch maakt elke interactie bijzonder. Het is slechts een voorbeeld van de klantvriendelijkheid en de servicegerichtheid die wij bij Jasperse Praktijkencentrum hoog in het vaandel hebben staan.

Aan de andere balie zit Kitty, baliemedewerkster en patiëntenadviseur wiens leven is toegewijd aan het helpen van anderen. Ze helpt een nieuwe patiënt met het invullen van de patiënten vragenlijst. "Heeft u misschien nog vragen over de procedure?" vraagt ze, haar stem vriendelijk en behulpzaam. Ondertussen rinkelt er een nieuw belletje. Kitty schakelt snel over. Haar jarenlange ervaring in klantenservice schijnt door in haar geduld en begrip. Ze weet hoe ze een ontspannen sfeer kan creëren, zelfs voor degenen die nerveus zijn voor hun eerste behandeling.

En dan is er Ellen, de levensgenieter die haar passie voor mensen altijd in haar werk probeert te brengen. Terwijl ze een kopje koffie aanbiedt aan een wachtende patiënt, deelt ze een luchtig verhaal over haar laatste strandwandeling. Haar lach is aanstekelijk en vult de ruimte. Een jonge moeder die met haar peuter wacht op een consult lacht met haar mee.

Ellen's vermogen om warmte en zorgzaamheid te verspreiden, is essentieel voor de huiselijke sfeer bij Jasperse Praktijkencentrum.

De dynamiek van het team is voelbaar; ze voelen elkaar perfect aan, als een welgeoliede machine. De taken variëren van het beantwoorden van complexe vragen over behandelingen tot het beheren van onverwachte uitdagingen zoals last-minute annuleringen of het opvangen van extra patiënten.

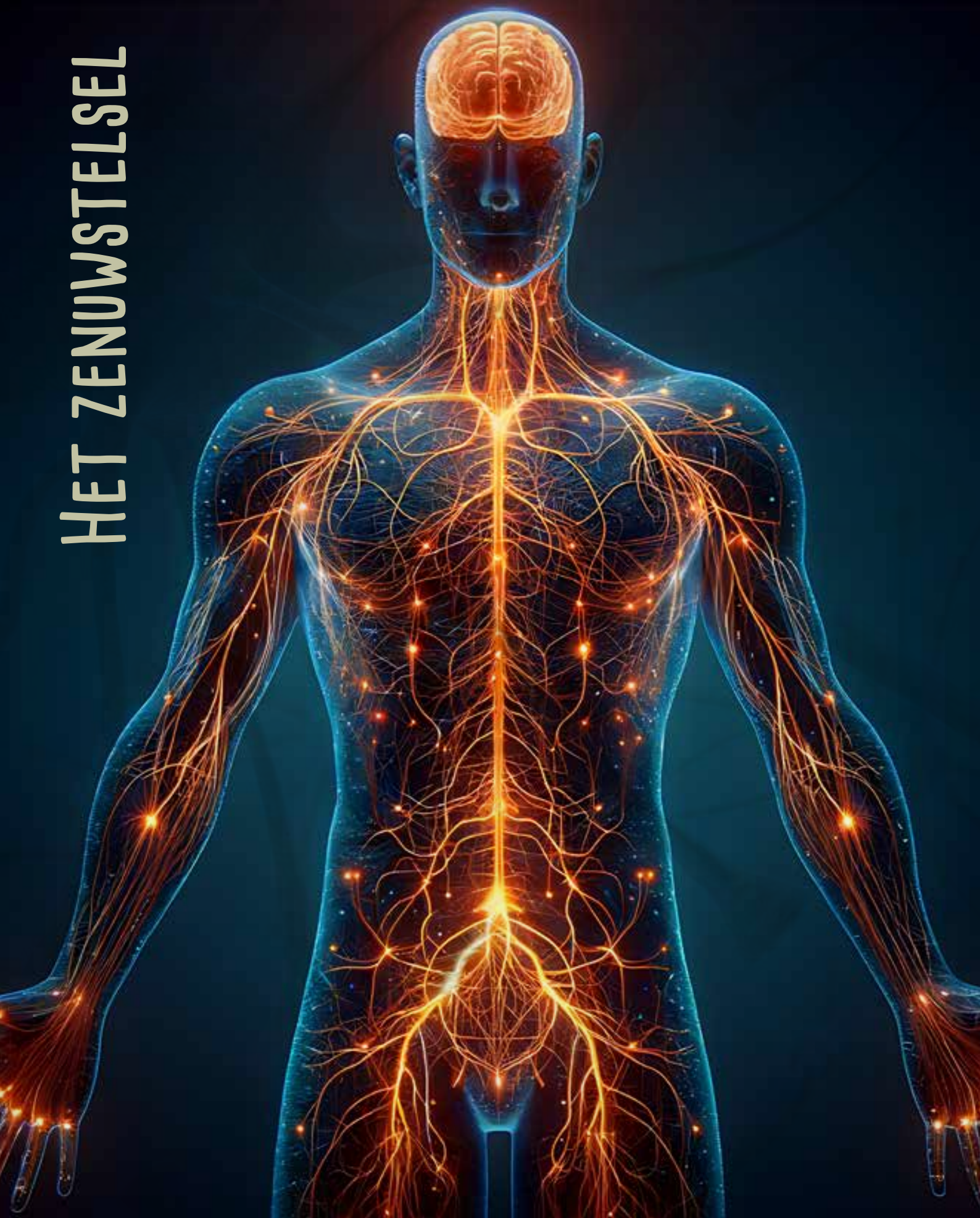
Door de dag heen creëren ze een sfeer die zowel professioneel als hartelijk is. Nieuwe patiënten worden hartelijk verwelkomd, terwijl terugkerende bezoekers worden begroet als oude vrienden. Dit alles draagt bij aan een omgeving waar mensen zich niet alleen medisch, maar ook persoonlijk verzorgd voelen.

Terwijl de dag ten einde loopt, reflecteren ze kort op de succesvolle interacties en uitdagingen van de dag.

Met een laatste check van de agenda's en een vriendelijke laatste groet aan de laatste patiënten, sluiten ze de dag af zoals ze die begonnen zijn: met zorg en een onwankelbare toewijding aan de gezondheid en het welzijn van elke persoon die door de deur stapt.

Samen vormen Nicole, Maaïke, Kitty en Ellen het hart van Jasperse Praktijkencentrum. Hun gecombineerde inspanningen maken elke dag vloeier. En bovendien, ze maken het werken van de therapeuten een stuk gemakkelijker. Elke patiënt meer verzorgd, en elke ervaring warmer. Het is de interactie tussen deze vier vrouwen en de patiënten die Jasperse niet alleen een praktijk maakt, maar een gemeenschap waar iedereen welkom is, ondersteund wordt en zich thuis voelt.





HET ZENUWSTELSEL

DE ANATOMIE EN DE FUNCTIES

Het zenuwstelsel is een van de meest fascinerende en complexe systemen in ons lichaam. Het coördineert onze gedachten, emoties, bewegingen en organen, en vormt de kern van ons welzijn.

Het zenuwstelsel is een netwerk van zenuwcellen - ook wel neuronen genoemd - die signalen door het hele lichaam verzenden en ontvangen. De hersenen verwerken sensorische informatie, coördineren bewegingen en zijn verantwoordelijk voor hogere functies zoals denken, geheugen en emoties.

Anatomische indeling van het zenuwstelsel

Het zenuwstelsel kan op verschillende manieren worden ingedeeld, afhankelijk van het perspectief dat we kiezen. Anatomisch gezien bestaat het zenuwstelsel uit twee hoofdcomponenten, namelijk het centrale zenuwstelsel en het perifere zenuwstelsel.

Het Centrale Zenuwstelsel omvat de hersenen en het ruggenmerg.

1) De grote hersenen (Cerebrum): Voor bewuste gedachten, vrijwillige bewegingen, zintuiglijke percepties.

2) De kleine hersenen (Cerebellum): Voor motorische controle en evenwicht.

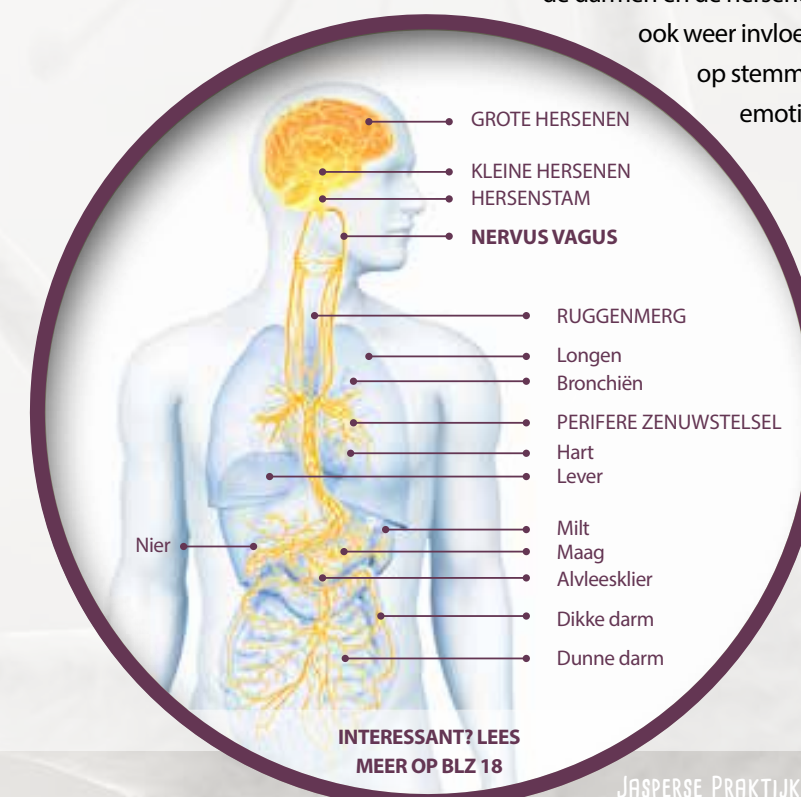
3) De hersenstam: Voor basale levensfuncties zoals hartslag, ademhaling en slaap.

4) Het ruggenmerg: Het ruggenmerg fungeert als een snelweg voor de signalen tussen de hersenen en het lichaam en speelt o.a. een belangrijke rol bij reflexen.

Het Perifere Zenuwstelsel is de verbinding van het Centrale Zenuwstelsel met de rest van je lichaam.

Een belangrijk onderdeel van het perifere zenuwstelsel is de **nervus vagus**. Deze zenuw speelt een cruciale rol in het reguleren van interne organen zoals het hart, de longen en het spijsverteringsstelsel. De nervus vagus helpt bij het vertragen van de hartslag, bevorderen van de spijsvertering en reguleren van ademhalingspatronen.

Daarnaast stuurt het sensorische informatie van de organen naar de hersenen en speelt het een rol in het moduleren van ontstekingen en immuunreacties. Het is ook betrokken bij de stressrespons en ontspanning en faciliteert de communicatie tussen de darmen en de hersenen, wat ook weer invloed heeft op stemming en emoties.



Het zenuwstelsel en beweging

De hersenen spelen een cruciale rol bij het reguleren van zowel vrijwillige als onvrijwillige bewegingen.

Vrijwillige bewegingen worden bewust uitgevoerd, zoals lopen of het oppakken van een object. Onvrijwillige bewegingen, zoals hartslag en ademhaling, gebeuren zonder bewuste inspanning.

Vrijwillige bewegingen:

De oorsprong van vrijwillige bewegingen ligt voornamelijk in de motorische cortex, gelegen in de frontale kwab van de hersenen. De primaire motorische cortex, is specifiek verantwoordelijk voor het initiëren van deze bewegingen. Vanuit de motorische cortex worden signalen via het ruggenmerg naar de spieren gestuurd om de gewenste actie uit

te voeren. Deze processen worden ook ondersteund door andere hersengebieden, zoals de basale ganglia en het cerebellum, die zorgen voor de coördinatie en verfijning van bewegingen.

Onvrijwillige bewegingen:

Onvrijwillige bewegingen worden daarentegen grotendeels gereguleerd door het autonome zenuwstelsel en andere subcorticale structuren. De hersenstam speelt hierbij een centrale rol. Bijvoorbeeld, de medulla oblongata in de hersenstam controleert vitale functies zoals ademhaling en hartslag. Dit gebied ontvangt signalen vanuit het lichaam en stuurt automatisch de juiste reacties terug om homeostase te behouden.

Daarnaast speelt het limbisch systeem, waaronder de amygdala en hypothalamus, een rol in het reguleren van emotioneel geladen onvrijwillige

reacties, zoals het verhogen van de hartslag bij angst. Deze systemen werken samen om het lichaam te helpen reageren op zowel interne als externe stimuli, zonder dat we ons daar bewust van hoeven te zijn.

Kortom, de hersenen coördineren een complex netwerk van vrijwillige en onvrijwillige bewegingen, elk afkomstig uit verschillende gespecialiseerde gebieden. Dit delicate samenspel zorgt ervoor dat we zowel bewust kunnen handelen als automatisch kunnen reageren op onze omgeving.

Het is van groot belang om dit systeem optimaal te onderhouden. Hier komt chiropractie om de hoek kijken. Chiropractie richt zich op de diagnose, behandeling en preventie van aandoeningen van het bewegingsapparaat en zenuwstelsel, met een specifieke focus op de wervelkolom.

De rol van de wervelkolom

De wervelkolom speelt een cruciale rol in het beschermen van het ruggenmerg, dat fungeert als de hoofdroute voor signalen tussen de hersenen en de rest van het lichaam.

Sommige aandoeningen van de wervelkolom zoals bijvoorbeeld een uitpuilende tussenwervelschijf (hernia) of ernstige slijtage (artrose) kunnen leiden tot compressie of irritatie van zenuwvezels. Afhankelijk van de soort zenuwvezel kan dit leiden tot pijn of functieverlies. Vaak kunnen Chiropractische correcties hier verlichting bieden.

Belangrijker echter is de bewegelijkheid van de gewrichten in de wervelkolom. Deze beweging wordt gedetecteerd door receptoren (voelertjes) van het zenuwstelsel in de gewrichtscapsule. Deze informatie bereikt de hersenen en vormt de basis voor nieuwe motorische commando's.

Door de wervelkolom en het zenuwstelsel in optimale conditie te houden, draagt chiropractie bij aan het verbeteren van uw belastbaarheid.

Dit leidt niet alleen tot verlichting van pijn en discomfort, maar ook tot een verbeterde bewegingsvrijheid en een betere kwaliteit van leven. Voor mensen die lijden aan chronische pijn, sportblessures of andere bewegingsgerelateerde aandoeningen, kan chiropractie een zeer effectieve en niet-invasieve behandelingsoptie zijn. Chiropractie benadrukt een holistische benade-

De fascinerende evolutie van Chiropractie

Hoewel het zenuwstelsel altijd als belangrijk is gezien heeft Chiropractie een fascinerende evolutie doorgemaakt, beginnend met een statisch model, zo rond het eind van de 18e eeuw. In deze tijd werd het lichaam gezien als een structuur dat uitgelijnd moest worden. De focus lag op het corrigeren van scheefstanden van de wervelkolom en andere gewrichten om het lichaam in een optimale, rechte positie te brengen.

Chiropractoren gebruikten hun handen om specifieke correcties te doen, gericht op het herstellen van deze uitlijning om daarmee de gezondheid te bevorderen. Een scheefstand van een wervel, zo dachten zij, kon druk uitoefenen op zenuwen, waardoor de communicatie tussen de hersenen en het lichaam werd verstoord.

Later ontwikkelde de chiropractie zich naar een mechanisch concept. In deze fase werd het belang van bewegelijkheid erkend. Chiropractors begonnen te begrijpen dat niet alleen de positie, maar ook de beweging van de gewrichten cruciaal was voor de gezondheid. Het werd duidelijk dat een juiste stand van de gewrichten een

afgeleide was van hun beweging. Chiropractische behandelingen richtten zich meer op het verbeteren van de mobiliteit en het herstellen van de natuurlijke bewegingspatronen van het lichaam. Een verminderde bewegelijkheid tussen wervels kon leiden tot een belemmerde zenuwfunctie door beperkte ruimte voor zenuwbanen.

Tegenwoordig is de chiropractie verder geëvolueerd naar een neurologisch model. Dit model benadrukt de feedback die vanuit de gewrichten naar de hersenen gaat en hoe dit de spieren aanstuurt die de gewrichten weer bewegen.

Net zoals in het verleden gaan de moderne chiropractoren ervan uit dat het zenuwstelsel een centrale rol speelt in het reguleren van de lichaamsfuncties.

Door de gewrichten te manipuleren, verbeteren ze de neurologische feedback naar de hersenen, wat leidt tot betere spierspanning en bewegingscontrole, en omdat het zenuwstelsel alle lichamelijke functies aanstuurt, uiteindelijk tot een algehele verbetering van de gezondheid.

ring van gezondheid, waarbij het evenwicht en de correcte functie van het zenuwstelsel centraal staan. Hierdoor kan het lichaam zich zelf beter

genezen en onderhouden. En dat is weer essentieel voor het behoud van een actieve en gezonde levensstijl.



Door de wervelkolom en het zenuwstelsel in optimale conditie te houden, draagt chiropractie bij aan het verbeteren van uw belastbaarheid.

DE PREVENTIEVE FUNCTIE VAN DE CHIROPRACTOR?

Mensen bezoeken een Chiropractor om verschillende redenen.

Sommigen zoeken hulp bij rugpijn, nekpijn of hoofdpijn. Anderen willen hun prestaties op het sportveld verbeteren. Sommigen willen beter slapen of beter met stress omgaan. Verrassend genoeg gaat bijna 50% van de chiropractische cliënten naar hun Chiropractor om hun gezondheid en welzijn te behouden. Dit noemen Chiropractoren onderhoudszorg.

Onderhoudszorg

Onderhoudszorg houdt in dat regelmatige behandelingen helpen om de functie van je wervelkolom en zenuwstelsel optimaal te houden. Dit helpt je niet alleen je beste zelf te zijn, maar voorkomt ook nieuwe episodes van pijn. Regelmatige chiropractische behandelingen kunnen ervoor zorgen dat je wervelkolom flexibel en goed uitgelijnd blijft, wat essentieel is voor de bescherming van je zenuwstelsel en de juiste informatieverschaffing naar je hersenen en daarmee het instant houden van de algehele gezondheid.

Onderzoek toont aan dat onderhoudszorg verstandig is als je optimaal wilt functioneren. Wanneer je hersenen niet de juiste signalen naar je kernspieren sturen, loop je een hoger risico op lage rugblessures.

Een gebrek aan kernstabiliteit kan miniblessures aan de wervelkolom veroorzaken bij elke beweging.

Pijn ontstaat vaak niet zomaar; het is meestal het resultaat van langdurige, onopgemerkte problemen. Alle stressfactoren in het leven kunnen zich opstapelen en invloed hebben op de manier waarop je hersenen communiceren met je kernspieren. Dan hoeft er maar een kleinigheid mis te gaan en je eindigt met een acuut probleem zoals ischias, lumbago of een hernia. Het doel van onderhoudszorg is om de emmer leeg te gooien voordat je symptomen ervaart die een grote invloed hebben op je leven.

Aanzienlijk minder pijn door preventie

Een Zweedse studie uit 2018 onderzocht de voordelen van onderhoudszorg bij mensen met lage rugpijn. In deze studie volgden onderzoekers 328 patiënten die naar 40 verschillende Zweedse Chiropractische klinieken gingen. De patiënten die goed reageerden op de eerste behandelingen, werden een jaar lang gevolgd. De ene groep kreeg onderhoudszorg, terwijl de andere groep alleen zorg kreeg wanneer ze symptomen hadden. De patiënten in de onderhoudszorggroep werden elke 1 tot 3 maanden gezien met

de bedoeling dat ze werden gecontroleerd en behandeld voordat er substantiële pijn terugkwam. Patiënten in de controlegroep werd gevraagd te bellen als en wanneer de pijn terugkwam. Ze werden vervolgens behandeld totdat ze beter werden en gevraagd opnieuw te bellen als de pijn terugkwam.

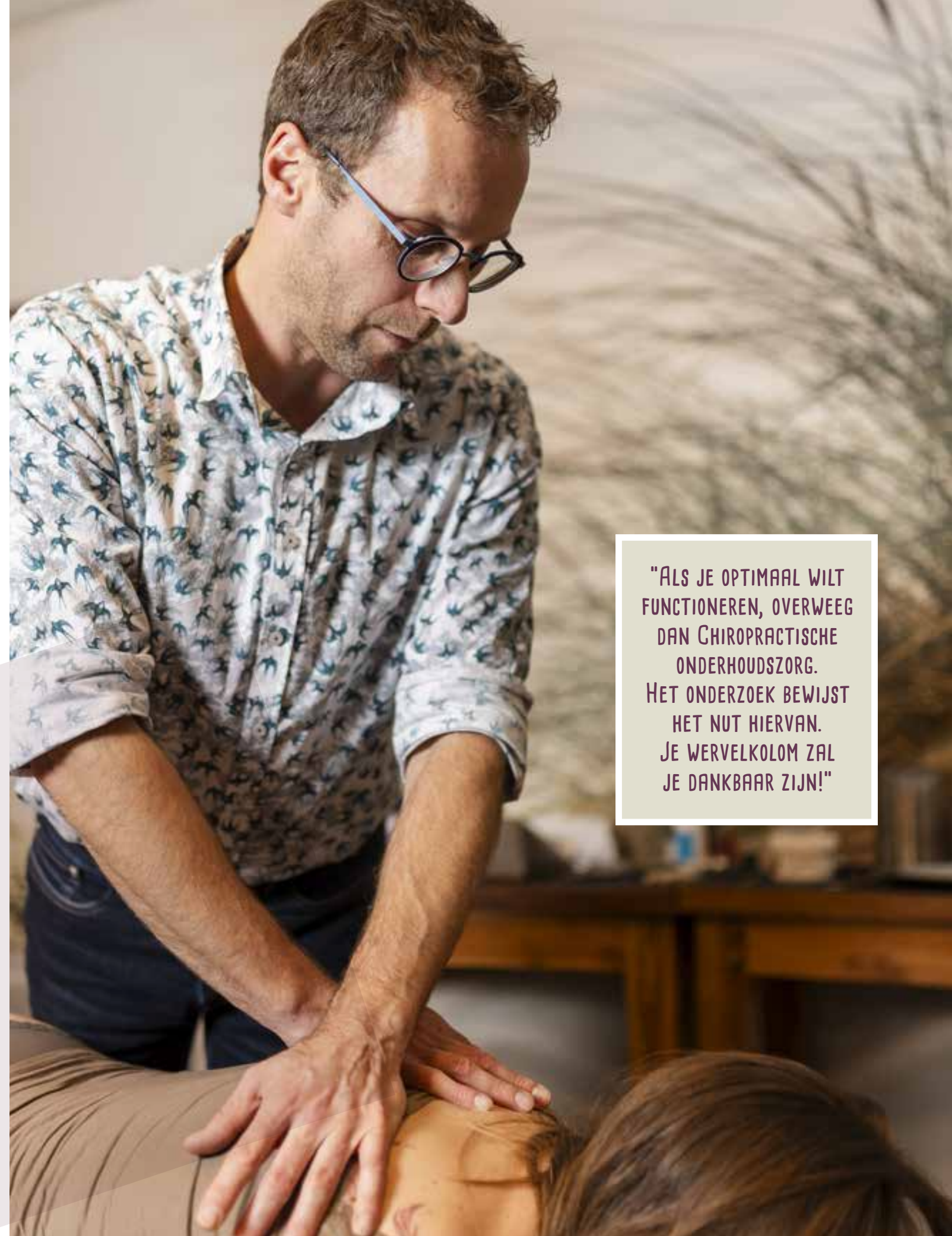
Wat de onderzoekers ontdekten was dat de onderhoudszorggroep gemiddeld 13 dagen minder pijn per jaar had vergeleken met de symptoomgerichte groep. Met minder dan twee extra bezoeken per jaar! Dit laat zien dat regelmatige bezoeken aan de Chiropractor zinvol zijn, zelfs als je geen symptomen hebt.

Beperkingen van de Studie

Sommige patiënten in deze groep hadden zelfs nog meer baat kunnen hebben als de Chiropractoren hun bezoeken zelf hadden kunnen inplannen wanneer dat nodig was. Maar feit is, dat de studie aantoont dat zelfs met deze beperking onderhoudszorg aanzienlijke voordelen kan bieden.

Conclusie

Het is essentieel om je wervelkolom goed te laten functioneren, zelfs zonder pijn of symptomen. Regelmatige Chiropractische behandelingen kunnen helpen om je gezondheid op peil te houden en toekomstige problemen te voorkomen. Als je optimaal wilt functioneren, overweeg dan Chiropractische onderhoudszorg. Het onderzoek bewijst duidelijk het nut hiervan.



"ALS JE OPTIMAAL WILT FUNCTIONEREN, OVERWEEG DAN CHIROPRACTISCHE ONDERHOUDSZORG. HET ONDERZOEK BEWIJST HET NUT HIERVAN. JE WERVELKOLOM ZAL JE DANKBAAR ZIJN!"

Pijn ontstaat vaak niet zomaar; het is meestal het resultaat van langdurige, onopgemerkte problemen. Alle stressfactoren in het leven kunnen zich opstapelen en invloed hebben op de manier waarop je hersenen communiceren met je kernspieren.

CHIROPRACTIE

DE INVLOED OP HET CEREbellUM (KLEINE HERSENEN) EN DE PREFRONTALE CORTEX



1. DE INVLOED VAN CHIROPRACTIE OP DE KLEINE HERSENEN



Hoewel veel patiënten Chiropractie zoeken voor spier-, gewrichts- of peesklachten, richt deze zorg zich in de kern op het zenuwstelsel. Dit komt omdat de wervelkolom - die een centrale plek inneemt in het bewegingsapparaat - essentieel is voor de juiste plaatsbepaling van elk lichaamsdeel in de ruimte, een functie die nauw verbonden is met het cerebellum.

Het Cerebellum: de kleine hersenen

Het cerebellum, gelegen aan de achterkant van het brein, is onmisbaar voor het coördineren en verfijnen van bewegingen, van wandelen en schrijven tot de subtiële bewegingen die nodig zijn om een kopje koffie niet om te stoten.

Hoewel het cerebellum de beweging niet initieert, perfectioneert het de coördinatie, precisie en timing van onze acties door sensorische input te integreren. Dit maakt ons niet alleen fysiek behendiger, maar speelt ook

een rol in cognitieve functies zoals aandacht en taal, en zelfs in hoe we emoties zoals angst en plezier verwerken.

De invloed van chiropractie: sensorisch

Recent onderzoek toont aan dat Chiropractische manipulatie van de wervelkolom significante verbeteringen bewerkstelligt in de werking van het cerebellum, met name in de manier waarop het sensorische informatie verwerkt en communiceert met de bewegingscentra in de hersenen. Technieken zoals elektro-encefalografie en transcraniale magnetische stimulatie onthullen dat chiropractische interventies effectief de interactie tussen het cerebellum en andere hersengebieden kunnen versterken.

De invloed van chiropractie: motorisch

In een specifiek onderzoek naar de impact van chiropractische zorg op armwerp bewegingen - een activiteit die sterk afhankelijk is van de goede werking van het cerebellum - bleek dat Chiropractische correcties de precisie en timing van dergelijke bewegingen kunnen verbeteren. Dit onderstreept het belang van een

goed functionerende wervelkolom voor niet alleen algemene beweging maar ook voor specifieke motorische vaardigheden.

Ouderen en valpreventie

Ook interessant was een onderzoek onder ouderen welke heeft aangetoond dat reguliere chiropractische zorg helpt bij de verwerkingssnelheid en nauwkeurigheid van de plaatsbepaling van de voeten te verbeteren, wat cruciaal is voor valpreventie. Dit biedt hoopvolle perspectieven voor het ondersteunen van mobiliteit en zelfstandigheid op oudere leeftijd.

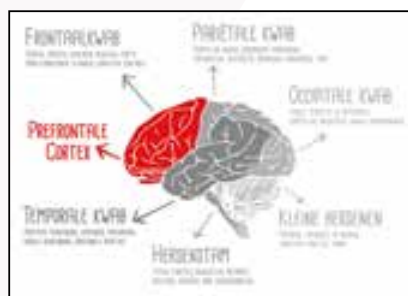
Optimaliseren van de functie van de wervelkolom

Of u nu een muziekinstrument leert spelen, een nieuwe sport probeert, of gewoon dagelijkse activiteiten soepeler wilt uitvoeren, Chiropractische zorg kan significante voordelen bieden. Door het optimaliseren van de wervelkolomfunctie en daarmee de werking van het cerebellum, kan Chiropractie helpen bij het verfijnen van de coördinatie-, leer- en evenwichtssystemen van uw hersenen, waardoor u effectiever en met minder moeite door het leven kunt gaan.

Chiropractie is meer dan alleen het aanpassen van de wervelkolom; het is een manier om de harmonie tussen lichaam en geest te bevorderen, waardoor je een beter leven kunt leiden.

Ref.: <https://chiroshub.com/animations/the-prefrontal-cortex/>

2. DE INVLOED VAN CHIROPRACTIE OP DE PREFRONTALE CORTEX



Naast de invloed op het cerebellum, hebben andere recente studies aangetoond dat Chiropractische behandelingen van onze wervelkolom ook significant de prefrontale cortex beïnvloeden, een essentieel deel van de hersenen dat betrokken is bij onze persoonlijkheid en cruciale hersenfuncties.

Chiropractische behandeling van de wervelkolom kan dus direct bijdragen aan de mentale en fysieke gezondheid en zorgen voor verbeteringen in pijnverwerking, wat patiënten helpt bij het omgaan met aandoeningen zoals nekpijn, rugpijn en bepaalde hoofdpijnen.

Belang van de prefrontale cortex

De prefrontale cortex is gelegen in het voorste deel van de hersenen en speelt een sleutelrol in wat ons mens maakt en onderscheidt van andere primaten. Het reguleert uitvoerende functies zoals plannen, besluitvorming en probleemoplossing, en is cruciaal voor zaken als pijnverwer-

king, emotionele controle, en zelfs onze fysieke gezondheid. De cortex helpt ons te reguleren hoe we pijn ervaren, reageert op stress en beïnvloedt direct onze emotionele stabiliteit en mentale gezondheid.

De wervelkolom vs. hersenfunctie

Wanneer een Chiropractor de wervelkolom manipuleert, lijkt dit de manier waarop de prefrontale cortex functioneert te veranderen. Dit is één van de verklaringen waarom veel patiënten melden verlichting te vinden bij aandoeningen als nek- en rugpijn en zelfs bepaalde soorten hoofdpijn na chiropractische zorg.

Bovendien is aangetoond dat deze aanpassingen ook kunnen helpen bij het beheersen van stress en het verbeteren van de algehele emotionele en fysieke gezondheid.

Emotionele en lichamelijke gezondheid

Als je stress ervaart of worstelt met fysieke of mentale gezondheidsproblemen, kan een bezoek aan een Chiropractor wellicht meer bieden dan alleen verlichting van fysieke klachten. Het kan ook een cruciale rol spelen in hoe je hersenen, en daarmee je hele lichaam, functioneert en reageert op dagelijkse uitdagingen.

De prefrontale cortex en stress

Een interessant aspect van de prefrontale cortex is haar gevoeligheid voor stress. Stress kan de normale functies van deze hersenregio verstoren, wat leidt tot verminderde cognitieve functies en een toename van ontstekingsreacties in het lichaam.

Een holistische benadering

Chiropractie biedt meer dan alleen lichamelijke oplossingen; het is een omvattende benadering die de harmonie tussen lichaam en geest bevordert. Dit geïntegreerde perspectief helpt niet alleen bij het verlichten van fysieke klachten, maar speelt ook een cruciale rol in de verbetering van mentale gezondheid en emotioneel welbevinden.

Chiropractie en preventieve gezondheidszorg

Naast directe verlichting van klachten kan regelmatige chiropractische zorg helpen bij het voorkomen van toekomstige gezondheidsproblemen door het verbeteren van de algehele functionele harmonie van het zenuwstelsel en de hersenen. Door het bevorderen van een betere communicatie tussen het lichaam en

de hersenen, kunnen we effectiever reageren op dagelijkse stress en uitdagingen, wat bijdraagt aan een hogere levenskwaliteit en vermindering van de kans op chronische aandoeningen.

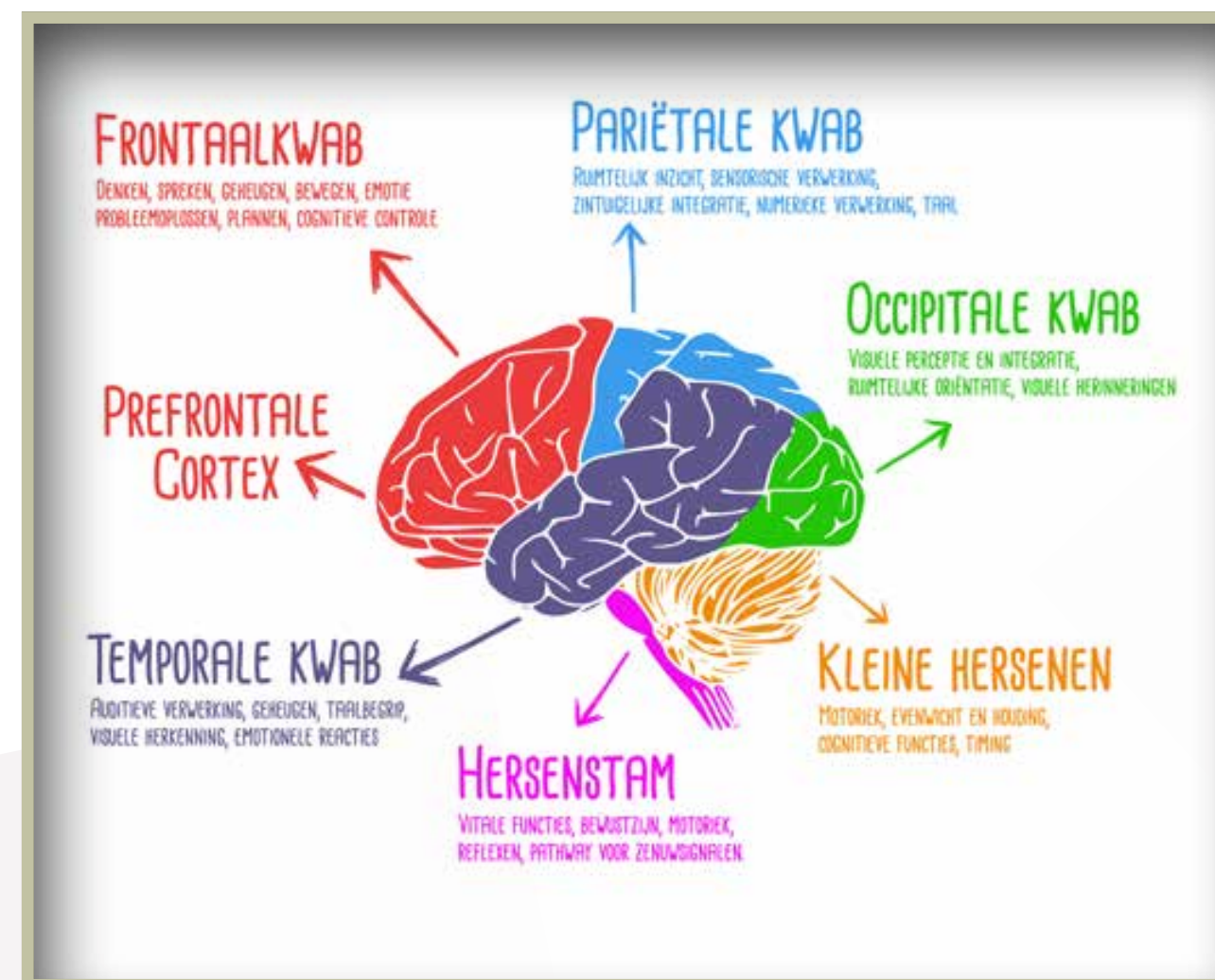
Ervaar het zelf

Waarom niet de stap zetten om te zien wat chiropractie voor jou kan doen? Of je nu zoekt naar verlichting van chronische pijn, verbetering van je bewegingsbereik, of gewoon een algeheel gevoel van beter welzijn, chiropractie kan een sleutelrol spelen in jouw gezondheidsregime.

Wij nodigen je graag uit om de voordelen zelf te ervaren en te ontdekken hoe deze zorg je kan helpen om met meer comfort en minder stress door het leven te gaan.

Maak een Afspraak

Onze deskundige Chiropractoren zijn toegewijd aan jouw welzijn. Maak vandaag nog een afspraak en begin aan je reis naar een gezonder leven, zowel fysiek als mentaal.



KEES

HENNIE

"KEES EN HENNIE: BEIDEN LIEPEN ROND MET SERIEUZE GEZONDHEIDSKLACHTEN EN VOELDEN ZICH IN DE REGULIERE ZORG NIET VOLDOENDE GEHOORD. BIJ JASPERSE VONDEN ZIJ NIET ALLEEN EEN LUISTEREND OOR, MAAR OOK EFFECTIEVE BEHANDELINGEN DIE HEN HIEPEN HUN KLACHTEN TE OVERWINNEN EN HUN LEVENSKWALITEIT SIGNIFICANT TE VERBETEREN. HUN VERHAAL..."

Ik zit samen met Kees en Hennie, een echtpaar dat met een opvallende levendigheid vertelt over hun leven en hun ervaringen bij Jasperse Praktijkencentrum. Kees, die ondanks zijn 79 jaar nog steeds actief als buschauffeur scholieren vervoert, en Hennie (77), een voormalig fervent korfbalster, delen meer dan een halve eeuw samen. Het echtpaar straalt als ze tegenover me zitten. Nog vol energie, dat je denkt: "ik hoop dat mij dat ook gegund is op deze leeftijd."

Jullie stralen zoveel geluk uit. Wat fijn om te zien. Hoe lang zijn jullie al bij Jasperse Praktijkencentrum?

Kees: "We zijn pas dit jaar bij Jasperse terecht gekomen. Hennie had last van zenuwpijn die echt ondraaglijk werd. Hennie: Ik had hevige zenuwpijn, van mijn bil tot aan mijn voet. Het werd zo erg dat ik amper kon lopen."

Volgens de dokter was het Ischias. Nou je wil niet weten hoeveel pijn dat doet. Het straalde uit in mijn hele been. De huisarts vond dat we naar een bewegingstherapeut moesten gaan. Die wist ons te vertellen dat het wel 6 weken kon duren voordat we resultaat zouden merken. Dat vonden we te lang, de pijn was te erg. We zochten toen naar een snellere en effectievere behandeling en zo kwamen we bij Jasperse uit."

Wat was de eerste indruk toen jullie voor de eerste keer kwamen voor behandeling?

Kees: "We voelden ons direct op ons gemak. De ontvangst was warm en persoonlijk, Filipe is echt heel erg aardig en we konden snel terecht voor een behandeling, wat voor Hennie een grote opluchting was."

Wat heeft Filipe gedaan om je van de pijn af te helpen?

Hennie: "Filipe begon met chiropractische aanpassingen specifiek gericht op mijn wervelkolom, waarbij hij drukpunten behandelde die direct invloed hebben op de Ischias-zenuw. Die aanpak hielp al om wat verlichting te brengen. Vervolgens stelde Filipe voor om acupunctuur toe te passen om de zenuwpijn verder te verminderen. Hoewel ik aanvankelijk sceptisch was, was de verlichting van de Ischias na de eerste acupunctuursessie onmiskenbaar. Het was verrassend hoe weinig ik de naalden voelde. En de impact was bijna onmiddellijk; de scherpe, uitstralende pijn begon direct af te nemen."

En nu, hoe gaat het met de Ischias?

"Het is echt wonderbaarlijk, maar de Ischias-pijn is helemaal weg. We bezoeken Filipe nu alleen nog voor routinecontroles. Ik ben weer volledig mobiel en kan zelfs mijn eigen sokken aantrekken, wat een paar maanden geleden ondenkbaar was."

En Kees, jij had ook klachten toch?

Kees: "Zeker, ik had aanvankelijk last van een slijmbeursontsteking in mijn schouder. Na een ineffectieve cortisoneninjectie door mijn huisarts, verwees Filipe mij door aan Joyce, een fysiotherapeut bij Jasperse. Zij maakte een echo van mijn schouder en ontdekte dat de pezen helemaal niet goed waren, waarschijnlijk verergerd door de cortisone. Ze gaf me specifieke oefeningen om de omliggende spieren te versterken en werkte samen met Filipe die een infraroodlaser gebruikte om de pezen te behandelen."

Hoe effectief was die behandeling voor je schouder?

"Ongelooflijk effectief. Ik kon mijn arm nauwelijks bewegen zonder pijn, en ik kon niet op mijn schouder slapen. Na een paar weken van behandelingen kon ik mijn stuur draaien zonder pijn en mijn schouder voelt nu veel beter. Die combinatie van fysiotherapie en lasertherapie heeft echt geholpen."

En je had ook problemen met je heup, toch?

"Ja, dat klopt. Ik heb een heupprothese die problemen begon te geven omdat de pen los zat. Filipe en Joyce hielpen me om de juiste oefeningen te vinden die mijn situatie konden verbeteren. Joyce corrigeerde de oefeningen die ik van een vorige fysiotherapeut had gekregen, die niet optimaal waren voor mijn situatie. Het gaat nu al veel beter. Ik loop nu met minder pijn en begin meer mobiliteit terug te krijgen. Joyce heeft me geholpen langzaam op te bouwen van korte afstanden naar langere, en ik zie duidelijk vooruitgang."

Zouden jullie Jasperse Praktijkencentrum aan anderen aanbevelen?

Hennie: "Absoluut, en dat hebben we al gedaan ook. De zorg is uitstekend en de resultaten zijn ongelooflijk. We zijn enorm dankbaar voor wat Filipe en het team voor ons hebben gedaan."

Kees: "Het is meer dan alleen behandelingen; het is een begrip van je hele welzijn. Ze kijken niet alleen naar je fysiek, maar ook naar wat er onder ligt. Het is zorg met aandacht. Het is lastig te begrijpen voor ons dat huisartsen niet vaker direct doorverwijzen naar een plek als deze."

DE IMPACT VAN STRESS EN TRAUMA

DE POLYVAGALE THEORIE ONTCIJFERD

In de jaren '60 dacht men dat apathie na trauma voortkwam uit 'aangeleerde hulpeloosheid'. Echter, dankzij het werk van professor Stephen Porges in de psychiatrie vanaf de jaren '90, begrijpen we nu beter de complexiteit van stressreacties en post-traumatische stressstoornis (PTSS). Dit artikel verkent hoe deze inzichten ons begrip van fysieke en mentale gezondheid hebben veranderd, met speciale aandacht voor de polyvagale theorie van Porges.

De ontwikkeling van de Polyvagale theorie

Het is dankzij het werk van Stephen Porges duidelijk geworden dat lichamelijke klachten vaak een gevolg kunnen zijn van stress en trauma. Voorbeelden hiervan zijn hoofd-, rug- en gewrichtspijn, hoge bloeddruk, maag- en darmstoornissen, chronische ontstekingsprocessen, chronisch Vermoeidheidssyndroom (CVS), migraine, fibromyalgie, allergieën, burn-out en depressie.

Dit alles lijkt te maken te hebben met hoe onze hersenen en ons zenuwstelsel zich evolutionair hebben ontwikkeld. Omdat het signaal via de vagale zenuw loopt van de hersenen naar de buikorganen, die bestaat uit een voorste en achterste deel, wordt het de 'polyvagale' theorie van Porges genoemd.

1. De dorsale vagus reactie: Shock

De achterste route, ook wel 'dorsale vagus' genoemd, is evolutionair de oudste route. Het was een manier om te reageren op gevaar uit de omgeving. Door te doen alsof je 'dood' was ("freeze"), bestond de kans dat je aanvallende zijn interesse verloor en afdroop. Voilà, bedreiging afgeweerd! We spreken ook wel van een 'shock'. Je wordt ongevoeliger voor pijn, je hartslag, bloeddruk, temperatuur en spierspanning nemen af.

Er is bijna geen gezichtsuitdrukking meer en oogcontact wordt vermeden. Ook treedt er een immuun-pauze op. Kortom, er brandt wel licht, maar er is niemand thuis.

2. Sympathische reactie: Actieve confrontatie

De tweede reactie is sympathisch, dat wil zeggen 'actief'. Dan ga je in gevecht met je aanvallende, of je zet het op een lopen (ook wel bekend als fight/flight reactie). Er is veel adrenaline, die nodig is voor een hoge bloeddruk en hartslag, zodat het zuurstofrijke bloed snel naar de spieren en belangrijke organen kan worden gestuurd. De spijsvertering en het immuunsysteem gaan op een laag pitje. Want wie wil een virus aanpakken, als er een tijger achter je aan zit? Vaak zie je ook een leging van darm en blaas, want dan kun je sneller rennen.

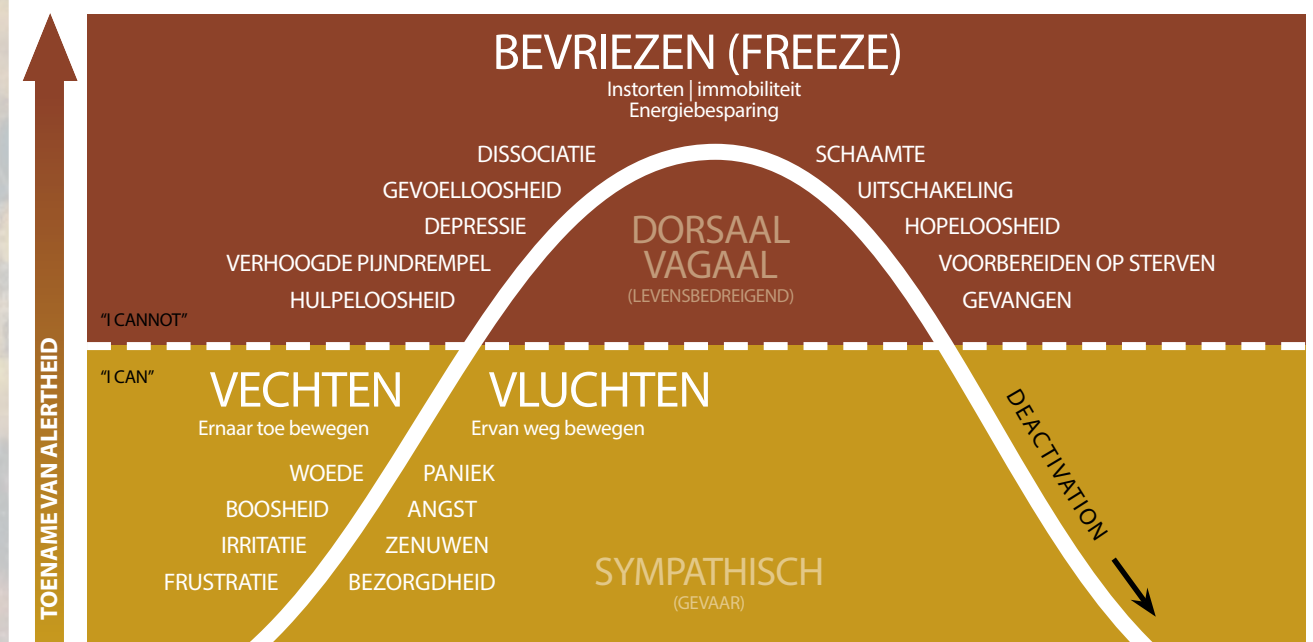
3. Parasympathische reactie: Sociale betrokkenheid en herstel

Het derde en laatste stadium verloopt via het voorste deel van de nervus vagus en is weer parasympathisch (= kalmerend) en is evolutionair gezien het meest recent ontwikkeld. Deze fase wordt ook wel de 'sociale betrokkenheidsfase' of 'verbindingsfase' genoemd. Hij bestaat uit het oplossen van een probleem door communicatie en verzorging. Denk ook aan de aapjes die elkaar gaan vlooien nadat ze ruzie hebben gemaakt.

Er is weer oogcontact, aanraking en je hebt weer toegang tot het voorste deel van je hersenen (frontale kwab) waardoor je creatieve oplossingen kunt bedenken en 'baas' bent over je leven. We voelen ons weer verbonden met onszelf en met de gemeenschap. Het invoelend vermogen en onze weerbaarheid (ook immuun-functie) nemen weer toe. Onze bloeddruk en hartslag normaliseren weer, overbelast weefsel wordt gerepareerd en er kan weer energie naar het spijsverteringssysteem.

POLYVAGALE KAART

Het zenuwstelsel met een onbewuste detectie van gevaar



Het zenuwstelsel met een onbewuste detectie van veiligheid

PARASYMPATHISCH ZENUWSTELSEL DORSAL VAGAL COMPLEX

VERHOOGT:

Brandstofopslag & insulineactiviteit
Immobilisatiegedrag (met angst)
Endorfines die helpen verdoven en de pijnrempe
l verhogen | Behoud van
metabole bronnen

VERLAAGT:

Hartslag | Bloeddruk | Temperatuur |
Spiertonus | Gezichtsuitdrukkingen &
Oogcontact | Ademdiepte | Sociaal gedrag
Afstemming op menselijke stem
Seksuele reacties | Immunitetsreactie

SYMPATHISCH ZENUWSTELSEL

VERHOOGT:

Hartslag | Bloeddruk | Spieractiviteit en
spierspanning | Adrenalineniveau
(adrenaline en noradrenaline) |
Alerte toestand en alertheid |
Glucosegehalte in het bloed |
Zweetproductie

VERLAAGT:

Spijsverteringsactiviteit | Urineproductie
Speekselproductie | Bloedstroom naar
minder essentiële organen (bijvoorbeeld
de huid)

PARASYMPATHISCH ZENUWSTELSEL VENTRAL VAGAL COMPLEX

VERHOOGT:

Spijsvertering | Darmmobiliteit | Weerstand
tegen infecties / immuunrespons | Rust en
herstel | Gezondheid en vitaliteit | Circulatie
naar niet-vitale organen (huid, ledematen) |
Oxytocine | Vermogen om relaties aan te gaan
en te verbinden | Beweging in ogen en hoofd-
draaiingen | Prosodie in de stem | Ademhaling

DE IMPACT VAN STRESS EN TRAUMA

DE POLYVAGALE THEORIE ONTCIJFERD

Het Belang van Flexibele Stressreacties

Hoe flexibeler je van fase 1 of 2 naar fase 3 kunt komen, des te weerbaarder je emotioneel bent en fysiek gezonder. Een 'polyvagale switch' betekent dat men door een trauma of langdurige blootstelling aan stress in fase 1 of 2 blijft hangen. En dat de bijbehorende fysieke reactie, chronisch wordt en ziekte kan veroorzaken (exhaustion / uitputting). Het is dus belangrijk om eerst deze reacties te leren herkennen, om vervolgens op zoek te gaan naar een oplossing.



Kinesiologie is bij uitstek de therapie om te werken aan trauma, stress of een polyvagale switch.

- Als alleen de hand op je buik beweegt, weet je dat je je middenrif gebruikt en niet de tussenribspieren. Die laatste gebruik je namelijk bij inspanning en niet bij ontspanning.
- Probeer deze oefening 4-5 keer 's ochtends en 's avonds bijvoorbeeld in bed. Je zult zien dat het steeds makkelijker gaat.
- Zodra het in bed lukt, probeer het dan ook eens in de auto of in de supermarkt. Er zal een wereld voor je open gaan.

Kinesiologie is bij uitstek de therapie om te werken aan trauma, stress of een polyvagale switch. Ook een goed gesprek met een psycholoog of met onze Vitaal-therapeut Marcel kunnen je weer op weg helpen. En natuurlijk staat Myrthe altijd voor u klaar om u in de watten te leggen met een heerlijke massage of met yoga/meditatie avonden.

Maar ook een stevige wandeling aan het strand of in het bos van tenminste 30-40 minuten, waarbij je nog kunt zingen, is ook een prima start. Wat dat betreft wonen we toch maar prachtig in ons mooie Zeeland.

Door deze technieken te integreren of de mogelijkheid te benutten om een van onze deskundige therapeuten te bezoeken, vergroot u uw veerkracht tegen stress en bevordert u een gezonder, evenwichtiger leven. Samen zetten we de eerste stap naar een diepgaand herstel en welzijn.



Een oefening om te beginnen

Probeer eens de rustige buikademhaling.

- Leg één hand op de buik en één hand op de borst.
- Adem nu rustig door de neus in, waarbij je probeert je buik als een ballonnetje op te blazen.
- Je voelt dan dat de hand op je buik omhoogkomt en de hand op je borst niet.
- Bij de uitademing doe je je lippen een beetje van elkaar (tuiten) en blaas alle lucht uit alsof je een veertje wegblaast.
- Je hand op je buik zakt nu weer.

J A S P E R S E

KINESIOLOGIE

Soms moet je terug naar het moment

In de complexe wereld van menselijke gezondheid en welzijn spelen zowel het zichtbare als het onzichtbare een cruciale rol. Vaak zijn het niet alleen de fysieke handelingen die ons vormen, maar ook de echo's van onze ervaringen. Soms gebeurt dit onbewust.

Kinesiologie wordt ook wel een stress-management-systeem genoemd, het is de zoektocht naar informatie die ons normale functioneren in de weg is gaan staan, zonder daar een oordeel over te hebben.

Dat deze informatie te vinden is op onze chromosomen (DNA) of in het centrale zenuwstelsel (brein) is bij de meeste mensen wel bekend. Echter lijkt er ook op orgaan- of bindweefselniveau informatie te worden opgeslagen. En beschikken we zelfs over een energetisch geheugen. We verduidelijken dit graag met een aantal voorbeelden.

1. Het geheugen van het immuunsysteem

Iedere keer dat we in aanraking komen met een pathogene invasie (b.v. virale of bacteriële infectie), zal er direct een niet-specifieke aanval plaatsvinden door ons immuunsysteem. Tegelijkertijd worden er door het 'aangeleerde of adaptieve' immuunsysteem, geheugencellen

voor de indringer aangemaakt. Dit is een vertraagde reactie, maar deze informatie kan tientallen jaren in ons systeem paraat blijven voor het geval we in de toekomst zo'n zelfde belager aantreffen.

Van dit principe wordt zoals we weten door de vaccinindustrie gebruik gemaakt, alhoewel een natuurlijk verloop in gezonde mensen meer effect lijkt te sorteren en er ook minder foutieve informatie wordt weggeschreven. Het lijkt er dus op dat onze cellen zelfstandig, dus zonder bewuste aansturing, een mooie immuun database aanleggen.

'ZOU WATER DAT
IJS IS GEWORDEN,
ZICH HERINNEREN
DAT HET OOI
WATER IS GEWEEST?'

CARL SANDBURG

2. Het geheugen van een bezorgde kindertijd

Heftige emoties van de moeder tijdens haar zwangerschap, kunnen zich manifesteren als trauma bij het kind (=niet-geïntegreerde kindfases). Heeft de moeder bijvoorbeeld te maken gehad met het verlies van

een dierbare, dan kan het kind later angsten, frustraties of bijvoorbeeld slaapproblemen laten zien. Maar ook twijfel over het voortzetten van de zwangerschap of angst voor een afwijking, kunnen bij het kind blijven 'hangen' als een onbestemd gevoel van ongewenst zijn of niet echt willen 'aarden'. Het wegvallen van de moeder door b.v. ziekte kan ontwikkelingsproblemen geven zowel fysiek (b.v. reflexen, handigheid), fysiologisch (b.v. buikklachten) en psycho-sociaal (b.v. leer- of gedragsproblemen).

Door het dragen van een mondkapje van ouders tijdens de coronatijd, was het jonge kind beperkt in staat om te leren van de gezichtsmimiek van de ouders. Het hersenschorsgebied van Broca (taalproductie), ontwikkelt zich explosief, met name de eerste twee levensjaren, en laat een verdichting zien van het neurale netwerk. Spiegelneuronen, die een cruciale rol spelen in het nabootsen en leren van sociale signalen door observatie, worden hierbij sterk beïnvloed.

Deze neuronen stellen ons in staat gedragingen, intenties en emoties van anderen te 'spiegelen', wat essentieel is voor de ontwikkeling van empathie en sociale vaardigheden. Het blijkt dat bij kinderen die bepaalde ervaringen niet opdoen, zoals het direct observeren van gezichtsuitdrukkingen, bepaalde verbindingen niet tot stand komen. Hierdoor kan de ontwikkeling van sociale interactie en taalbegrip significant worden belemmerd.



TERUG NAAR HET MOMENT

CHRISTINE
JASPERSE-
BREIDENBACH
KINESIOLOGE

TERUG NAAR HET MOMENT

Ook isolatie door schoolsluitingen heeft meer slecht dan goed gedaan. Bovendien is het voor de ontwikkelingswegen belangrijk om met de hand te schrijven en fysiek (buiten) te spelen. Typen en lange tijd achter een beeldscherm zitten, geeft een verminderde ontwikkeling van onder meer de fijne motoriek, integratie van reflexen en breinintegratie.

3. Het geheugen van het hart

Glenda verloor haar man tijdens een noodlottig auto-ongeluk. Ze hadden net nog ruzie gehad over iets kleins en dat bleef haar achtervolgen.

Jaren later zat Glenda in een kapel te wachten op een ontmoeting met de jongeman, wiens leven door het hart van haar man was gered. De jongen was te laat, maar Glenda had zijn aanwezigheid reeds een half uur eerder gevoeld, ondanks dat ze als huisarts hier een gezonde scepsis voor had.

Na een korte kennismaking, vroeg Glenda of ze haar hand op de borst van de jongen mocht houden en fluisterde ze: *"Ik hou van je David, alles kits"*. Met een zwaar Spaans accent vertelde de moeder van de jongeman dat hij sinds de operatie vaak dat woord 'kits' gebruikte, terwijl hij dat ervoor nooit had gedaan. In het Spaans is die uitdrukking niet eens bekend. Zwaar geëmotioneerd vertelde Glenda dat het hun 'code-woordje' was geweest, dat woord was hun teken dat alles in orde was. Ook vertelde de jongen dat hij sinds de transplantatie als vegetariër

ineens vlees was gaan eten, na, wat later bleek, het lievelingskostje was van de hartdonor. En vertelde hij dat hij nachtmerries had over een auto-ongeluk en dat hij als hardnekkige 'heavy metal-fan' ineens van 'rock 'n roll' was gaan houden uit de jaren '50.

Het waargebeurde verhaal van Glenda is afkomstig uit: 'Het Geheugen van het Hart', door dr. Paul Pearsall, een cardioloog die jarenlang onderzoek heeft gedaan naar deze opzienbarende bijwerkingen van harttransplantaties.

4. Het geheugen van familiedynamieken

Zoals we uit de oosterse filosofie weten, maar ook uit de Jungiaanse psychologie, de astrologie en bijvoorbeeld uit familie-opstellingen van Bert Hellinger, kunnen ook familiethema's zich steeds opnieuw manifesteren. Dit kan plaatsvinden door onbewuste traumaprocesen, zoals bij een moeder, die zelf oorlogskind is geweest en hierdoor enkel liefde kan geven in de vorm van voeding of materiële zaken, omdat dit het meest schaars was in de oorlog.

Maar ook kinderen van ouders met een misbruikverleden kunnen onbewust een last dragen. Of (voor-) ouders die door omstandigheden niet hun talenten hebben kunnen ontwikkelen, kunnen verrassende psychologische dynamieken in familielijnen geven.

5. Het geheugen na lichamelijk trauma

Ook wordt er zowel in het centrale zenuwstelsel als lokaal een herinnering vastgelegd na een ongeluk of bijvoorbeeld operatie. Door het (litteken-)weefsel zoveel mogelijk uit te dagen, zowel fysiek, fysiologisch als psychisch, kan een correctie op een dieper niveau plaatsvinden en met een blijvender resultaat.

Terug naar het moment

Ook bij de andere vormen van informatiegeheugen zullen we tijdens de therapie, waar mogelijk, de omstandigheden zoveel mogelijk repliceren die ten tijde van het ontstaan van de klacht aanwezig waren. Oftewel; soms moet je het lichaam terugbrengen naar het moment, om zo het diepste niveau van genezing te bevorderen. Ware genezing vindt plaats, wanneer je zoveel mogelijk, alle betrokken facetten bij de behandeling betreft. Dit gebeurt uiteraard zonder dat je als cliënt de volledige stress van het trauma opnieuw hoeft te beleven.

Behandelingen: persoonlijk en aangepast

Dit multidimensionale begrip van gezondheid en ziekte is cruciaal voor het bieden van effectieve, holistische zorg. Het stelt ons in staat om behandelingen te ontwikkelen die niet alleen symptomen aanpakken, maar die gericht zijn op de wortels van het probleem, en die een blijvende gezondheid en welzijn bevorderen.

DE INVLOED VAN STRESS OP ONS VISUEEL SYSTEEM

Kijken doen we met onze ogen, maar zien doen we met onze hersenen. Het zenuwstelsel speelt immers een belangrijke rol om alles goed te kunnen zien.

Impact van het zenuwstelsel

Als we het hebben over het verband tussen het zenuwstelsel en het visueel systeem, denken we meestal aan de gevolgen van schade op ons zicht na bijvoorbeeld een hersenbloeding, herseninfarct of een ongeluk. Door schade aan craniale zenuwen bijvoorbeeld kan een oogspier beperkt worden in z'n beweging, met scheelzien en dubbelzien tot gevolg. Ook kan er gezichtsveldverlies optreden. Daarnaast komen visuele verwerkingsstoornissen relatief vaak voor bij niet-aangeboren hersenletsel.

Stress en zicht

Waar minder vaak bij stilgestaan wordt, is het effect van spanning/stress op het visueel systeem. In onze drukke wereld krijgt iedereen wel eens te maken met stress. En het is alom bekend dat stress allerlei effecten op het lichaam kan hebben, zoals hoofdpijn, nekpijn, slaapproblemen enzovoort. Maar minder bekend is

de gevoeligheid van de ogen voor stress. Stress kan namelijk allerlei functionele visuele problemen veroorzaken. Dit komt doordat onze ogen, net zoals de andere organen, gecontroleerd worden door het autonome zenuwstelsel. We maken hierbij onderscheid tussen het sympathische zenuwstelsel en het parasympathische zenuwstelsel.

Het sympathische zenuwstelsel is het deel dat verantwoordelijk is voor actie. Het zorgt ervoor dat je inspanning kan leveren, maar het is ook actief bij stress. Het houdt je actief en alert op mogelijke dreiging. Het parasympathische zenuwstelsel daarentegen zorgt voor ontspanning en herstel van het lichaam. Beide systemen houden elkaar normaal gesproken in balans. Bij een disbalans ervaren we vaak klachten.

Symptomen van visuele stress

Bij chronische stress is er sprake van sympathische overactiviteit. Dit uit zich visueel in verminderde scherpstelling, een oogstand die meer naar buiten is gericht, een verminderde traanproductie en grotere pupillen. De functie van de pupillen is het reguleren van de hoeveelheid licht

die het oog binnenkomt: bij fel licht worden de pupillen kleiner om verblinding te voorkomen, terwijl ze in het donker groter worden om zoveel mogelijk licht op te vangen. De musculus dilatator pupillae, die sympathisch bezenuwd wordt, is verantwoordelijk voor het verwijden van de pupil. Wanneer de pupil groter is dan normaal bij een bepaalde lichtintensiteit, kan er meer licht binnenkomen dan bedoeld, wat leidt tot lichtgevoeligheid. Dit is een van de gevolgen die je kunt ervaren bij chronische stress.

De functie van de kristallens

Als we een voorwerp op korte afstand bekijken, neemt de bolling van de lens toe om het te kunnen scherpstellen. De ciliaire spier, verantwoordelijk voor deze aanpassing, ontspant zich onder invloed van sympathische bezenuwing, wat leidt tot een afname van de bolling van de kristallens. Het gevolg is een accommodatie-insufficiëntie, met wazig zicht op korte afstand als resultaat. Dit illustreert hoe stress indirect kan bijdragen aan visuele problemen door de werking van de ciliaire spier te beïnvloeden.

Bij chronische stress is er sprake van sympathische overactiviteit. Dit uit zich visueel in, verminderde scherpstelling, een oogstand die meer naar buiten is gericht, een verminderde traanproductie en grotere pupillen.

Zoals eerder gezegd, houdt het sympathisch zenuwstelsel ons alert op een mogelijke dreiging. Een dreiging kan uit alle hoeken komen, dus gaan de ogen een meer divergente stand aannemen: ze lijnen meer naar buiten af. Hierdoor kunnen mensen last hebben van dubbelzien.

Een ander gevolg is dat de mogelijkheid om te convergeren afneemt: de ogen kunnen minder goed naar de neus toe

bewegen. Deze convergentie hebben we nodig als we onze focus dichtbij willen brengen, bijvoorbeeld om een boek te lezen. Als dit minder goed lukt, zoals bij een convergentie-insufficiëntie, kan je last hebben van 'dansende letters', vermoeide ogen, of hoofdpijn.

Droge ogen

Heel wat mensen hebben last van droge ogen. Droge ogen kunnen allerlei (al dan niet pathologische) oorzaken hebben. In ieder geval is ook de kwaliteit van de tranenfilm van groot belang in de strijd tegen droge ogen. Voor de tranenproductie is de parasympathicus van groter belang dan de sympathicus. Bij sympathische overactiviteit is er bijgevolg minder parasympathische bezuivering, wat de bevochtiging van de ogen niet ten goede komt. Op die manier kan chronische stress de oorzaak van droge ogen zijn.

Een overspannen zenuwstelsel

Merk je dat kinderen van wie de ouders in een (v)chtscheiding zitten, plots minder goed hun focus kunnen houden of wrijven in de ogen bij het lezen, dan is er misschien een stressgerelateerde convergentie-insufficiëntie aanwezig. Heeft iemand met een burnout ook last van dubbelzien en overgevoelheid voor licht, dan is dit eigenlijk vrij logisch.

Klachten zoals vermoeide ogen, lichtgevoeligheid, wazig zicht, dubbelzien, droge ogen, dansende letters, jeukende ogen... kunnen het gevolg van een overspannen zenuwstelsel zijn. Uiteraard zijn voor al deze klachten ook andere mogelijke oorzaken. Degelijk onderzoek is steeds aangewezen om een onderliggende pathologie uit te sluiten.

Als ondanks duidelijke klachten geen medische diagnose gesteld kan worden, weet dan dat het zenuwstelsel de boosdoener kan zijn. Een optologisch onderzoek kan hier meer duidelijkheid in verschaffen, omdat een optoloog het functionele aspect van het zien onderzoekt en analyseert.

Stel nu dat er sympathische overactiviteit werd vastgesteld die tot visuele klachten leidt, wat dan?

Naast algemene stressverlagende technieken kunnen syntonics lichttherapie en visuele training u wellicht verder helpen.

Syntonics lichttherapie biedt uitkomst

Syntonics lichttherapie maakt gebruik van filters met verschillende golflengtes, die als diverse kleuren worden waargenomen, om het zenuwstelsel te beïnvloeden. Korte golflengtes, gezien als blauw of paars, stimuleren het parasympathische zenuwstelsel, wat meer rust in het systeem brengt. Tijdens een Syntonics-sessie kijk je door een filter naar licht, waarbij de specifieke golflengte of combinatie van golflengtes helpt om de balans tussen het sympathische en parasympathische zenuwstelsel te herstellen. Voor andere visuele aandoeningen, zoals een lui oog, worden langere golflengtes ingezet om de benodigde activering in het systeem te stimuleren.

Visuele training

Ter aanvulling van de lichttherapie kunnen ook actieve oefeningen ingezet worden om de visuele vaardigheden te verbeteren. Op die manier streven we naar een comfortabele en efficiënte manier van zien. Kim Rooms is optologe bij Jasperse Praktijkencentrum. Heeft u problemen met uw zicht, bijvoorbeeld als gevolg van stress, maak dan gerust een afspraak.



NEUROPATHIE EN VOETEN...

Neuropathie is een aandoening van de zenuwen die bij ongeveer 20 tot 30% van de mensen met diabetes optreedt, maar ook als bijwerking van chemotherapie, auto-immuunziekten, infecties, overmatig alcoholgebruik, trauma of genetische aanleg.

Neuropathie kan optreden in meerdere lichaamsdelen, maar treedt vaak het eerste op in de 'uiteinden' van het lichaam: de handen en voeten. Dit noemen we ook wel perifere neuropathie. Neuropathie wordt vooral gekenmerkt door een verminderd gevoel in de voeten.

Mensen beschrijven het als:

- gevoel op watten te lopen,
- een dof of verminderd gevoel te hebben of juist overgevoelig te zijn.
- tintelingen
- krampen
- gevoel dat de voeten koud zijn
- spierzwakte
- soms treed ook pijn op

Is neuropathie gevaarlijk?

Neuropathie in de voeten kan gevaarlijk zijn. Door het verminderde gevoel kunnen te krappe schoenen of bijvoorbeeld een steentje in de schoen onopgemerkt blijven. Zonder ingrijpen kunnen dan moeilijk genezende wonden ontstaan.

De rol van de Medisch Pedicure

Bij neuropathie in de voeten is gespecialiseerde voetverzorging heel belangrijk. De pedicure speelt een cruciale rol bij het bieden van zorg en ondersteuning aan mensen met neuropathie. Pedicures zijn opgeleid om de voeten zorgvuldig te inspecteren op tekenen van huidbeschadiging, eelt en likdoorns te verwijderen, nagels te verzorgen en advies te geven over schoeisel en zelfzorg.

Zelfzorgtips voor neuropathische voeten

Neuropathie in de voeten is een complexe aandoening die een aanzienlijke impact kan hebben op het dagelijks leven van mensen. Door een goed begrip van de aandoening, samen met effectieve behandelingen, beheersstrategieën, gespecialiseerde voetverzorging door een pedicure en zelfzorg, kunnen mensen met neuropathie in de voeten een betere controle krijgen over hun symptomen en hun algehele welzijn verbeteren.

Naast het bezoeken van een pedicure kunnen mensen met neuropathie door middel van zelfzorg ook stappen ondernemen om hun voeten

gezond te houden. Dit omvat regelmatige voetinspecties, het dragen van comfortabel schoeisel, de voeten schoon en gehydrateerd houden en het vermijden van blootsvoets lopen.

Hoe je voeten verzorgen bij neuropathie?

- Was je voeten in handwarm water, nooit te heet.
- Test altijd eerst de temperatuur van het water met je elleboog.
- Was je voeten met een milde zeep.
- Maak je voeten goed droog vooral tussen de tenen.
- Gebruik een vochtinbrengende crème om je huid soepel en flexibel te houden. Breng de crème dun aan. Smeer de crème niet tussen je tenen!
- Controleer je voeten regelmatig op zweren en blaren.
- Wees voorzichtig met warmte en kou.
- Leg je voeten af en toe hoog.
- Kies voor katoenen sokken, wollen sokken of sokken van bamboe. Die beschermen je voet het beste.
- Bij het kopen van nieuwe schoenen; vraag advies bij een gespecialiseerde schoenenzaak.
- Kijk voor je je schoenen aantrekt even of er scherpe stukjes in zitten om wondjes aan je voeten te voorkomen.

En dan hebben we nog een leuk nieuwtje: Kim van 't Hooft, onze medisch pedicure heeft onlangs de Arkada's Brace-M Systeem opleiding met succes afgerond. Dit betekent dat Kim niet alleen symptoombestrijding van ingroeïende teennagels mag behandelen, maar dat ze ingroeïende teennagels nu ook bijzonder fraai kan reconstrueren. Uw ingegroeide teennagel ziet er na de volledig pijnloze behandelingen weer uit als in zijn oorspronkelijke vorm.

Er zijn meerdere oorzaken van ingroeïende nagels, zowel endogeen (intern) als exogeen (extern). We vatten er een aantal samen:

Endogene oorzaken:

- **Voet- en teenstandafwijkingen:** zoals valgusstand van het hielbeen die tot teenrotatie leidt, en hallux valgus wat zijwaartse druk en eeltvorming veroorzaakt.
- **Teenafwijkingen:** zoals recurvatum en flexus die druk op de nagel veroorzaken, en ruiterteen die druk op naastliggende tenen geeft.
- **Transpiratie:** Overmatig zweten (hyperhidrosis), vaak bij jongeren door hormonale veranderingen en het dragen van niet-ademend schoeisel, maakt huid en nagels week, waardoor nagels gemakkelijk ingroeïen.

Exogene oorzaken:

- **Schoeisel:** Te smalle, korte schoenen of schoenen met een

te lage teenbox zorgen voor drukpunten.

- **Trauma:** Door stoten of sportblessures.
- **Verkeerd nagelonderhoud:** Zelf knippen of peuteren aan nagels kan zonder professionele begeleiding leiden tot ingroeïen.

De Arkada Methode

Deze Arkada Methode is geschikt voor bijna iedere vorm van ingroeï. Met de 'Arkada's Cube' kan ik de teen fixeren, zodat ik mijn handen vrij heb om rustig de zijkant van uw nagel in een zo optimaal mogelijke vorm te buigen. De druk op uw huid en de pijn verdwijnen. De nieuwe curve wordt tijdelijk gefixeerd met acryl.

Dankzij het Arkada's TC-16 serum kan ik een grote verandering in de vorm van de nagel maken. Dit serum bevat een hoog aandeel (vis)collageen, dat ervoor zorgt dat de nagel, de huid en het nagelbed elastisch worden. Daarnaast beschermt het tegen schimmels en bacteriën en helpt het uw nagel regenereren voor een betere nagelkwaliteit en groei. Met de Arkada methode kan ik uw nagel in een uur compleet veranderen. De methode kan veilig worden uitgevoerd bij de meeste mensen, met uitzondering van mensen met neuropathie en/of perifeer arterieel vaatlijden.

Het Arkada's Brace-M Systeem

Met een nagelbeugel kan de nagel geleidelijk van vorm veranderen. De op maat gemaakte Brace-M

kan afhankelijk van de situatie op verschillende manieren worden bevestigd, zoals een haakje rond de nagelrand, op de nagel geplakt, of een combinatie van beide.

De beugel is van chirurgisch staal en wil terug naar zijn oorspronkelijke vorm, waarbij het de nagelplaat mee omhoog neemt. Zo wordt de pijnlijke ingroeïende kant van uw huid gelift. Afhankelijk van de kromming van uw nagel moeten we na een paar weken de beugel vervangen door een nieuwe. Steeds bekijken we opnieuw welk punt van uw nagel correctie nodig heeft, zodat we uw nagel een betere vorm kunnen geven. Uw klachten verdwijnen snel.

Net als bij de Arkada methode wordt het Arkada TC-16 serum ingezet om de nagel sneller van vorm te laten veranderen en voor een betere nagelkwaliteit en groei te zorgen. Recidief van de nagel ontstaat als de oorzaak van de ingroeï niet wordt achterhaald.

Heeft u een ingegroeide teennagel? Maak een afspraak

Wilt u weten wat ik voor u kan betekenen? Maak dan een afspraak voor een pedicurebehandeling of voor een intake. Bij een intake (slechts 30 euro) bekijk ik de betreffende nagel(s) om te zien of ik u kan helpen en/of welke behandeling het meest geschikt is. Ook zoeken we naar de oorzaak van het probleem. Let op, de intake is geen behandeling.



Ingroeïende nagels kunnen verschillende vormen aannemen. Hierboven ziet u enkele voorbeelden van nagels met afwijkende groeivormen: De tunnelnagel, de stootnagel, de nietjesnagel, de convexe nagel en de gekrulde nagel



ACH WAT ZIJN ZE TROTS, DE KERSVERSE OUDERS VAN HUN PRACHTIGE ZOON BJÖRN. EN DIE NAAM PAST GOED BIJ HEM. WANT 'KLEINE' BJÖRN, WAT BEER BETEKEN, DOET MET EEN STARTGEWICHT VAN BIJNA 9,5 POND, EEN LENGTE VAN 58 CM EN EEN VOLLE BOS HAAR ZIJN NAAM METEEN AL EER AAN.

HIJ IS GEBOREN OP 20 MEI EN BJÖRN, MAMA EN PAPA BLAKEN VAN GEZONDHEID. WAT IS HET TOCH ELKE KEER WEER EEN GROOT WONDER.

DE ZOON VAN
SUZANNE EN CHRISTOPHER
IS GEBOREN EN HIJ HEET BJÖRN
20 MEI 2024 | 4.696 GRAM | 58 CM

ARNAUD VERGAUWE

EEN NIEUW GEZICHT IN CHIROPRACTIE BIJ JASPERSE PRAKTIJKENCENTRUM.

Binnen de muren van Jasperse Praktijkencentrum is recentelijk een frisse wind gaan waaien met de komst van Arnaud Vergauwe, een jonge en gedreven Chiropractor uit Gent. Met zijn charmante Vlaamse accent en een achtergrond die zowel in de Fysiotherapie als Chiropractie ligt, brengt Arnaud een rijke verscheidenheid aan kennis naar de praktijk. We zijn dan ook zeer enthousiast om aan u voor te mogen stellen:

Arnaud Vergauwe, Chiropractor

Arnaud Vergauwe, onze nieuwe Chiropractor bij Jasperse Praktijkencentrum, brengt een passie voor zijn vak en voor het leven mee. Geboren en getogen in het vredige landschap van 'Het Meetjesland', een regio net boven Gent en net onder de Nederlandse grens, heeft Arnaud van jongs af aan een diepe verbinding met het platteland ontwikkeld.

Op 27-jarige leeftijd heeft hij al een verscheidenheid aan interesses ontwikkeld die zijn professionele leven prachtig aanvullen.

Een familie vol zorgverleners

Dat Arnaud in de zorg is terechtgekomen, is niet zo vreemd, want zijn familie bestaat voornamelijk uit medische professionals. Zijn moeder heeft een opleiding als verpleegster afgerond, zijn zus is gespecialiseerd in perinatale fysiotherapie, en zelfs zijn nichten en oom hebben carrières in de gezondheidszorg als psychologe, dermatologe en oogarts. Zijn familie heeft dus een sterke achtergrond in medische en verzorgende beroepen, wat ongetwijfeld zijn interesse en passie voor gezondheidszorg heeft beïnvloed.

Van geneeskunde naar Chiropractie

Arnaud begon zijn academische carrière met een studie Fysiotherapie in

Gent. Aanvankelijk was zijn interesse gericht op geneeskunde, maar hij ontdekte al snel dat deze richting niet voldeed aan zijn verwachtingen. Het protocollaire karakter van de geneeskunde en de competitieve sfeer onder studenten spraken hem minder aan. De concurrentie bestaat volgens Arnaud niet alleen onder studenten, maar weerspiegelt ook de dynamiek van de bredere medische gemeenschap, waar de mogelijkheid om te specialiseren vaak beperkt wordt door de beschikbaarheid van plaatsen, wat vooral een concurrerende in plaats van een collaboratieve geest bevorderde. En dat past minder bij de visie die Arnaud heeft over zorgverlening.

Een holistische benadering van gezondheid

Dit besef leidde hem naar het veld van Chiropractie, een richting die hij ontdekte tijdens zijn derde jaar van zijn studie Fysiotherapie, die hem een verfrissend alternatief bood.

**'MIJN VISIE?
DE ÉCHTE OORZAAK
VAN HET PROBLEEM
ACHTERHALEN, DEZE
BEHANDELEN - EN
MET EEN RATIONELE
KIJK - DE PATIËNT
WEER ZO ACTIEF EN
GEZOND MOGELIJK
MAKEN.'**

De holistische kijk op gezondheid die Chiropractie hem bood trok hem in het bijzonder. Het resoneert met zijn eigen overtuigingen over gezondheidszorg als een combinatie van wetenschap, persoonlijke interactie, en op maat gemaakte behandelplannen die verder gaan dan standaardprocedures die je onder andere bij Fysiotherapie wel veel ziet voorkomen.

Na het behalen van zijn diploma in de Fysiotherapie, vervolgt Arnaud, terwijl hij ook als Fysiotherapeut aan de slag gaat, direct met een nieuwe opleiding in Parijs waar hij vervolgens zijn diploma Chiropractie behaalt.

Liever geen symptoombestrijding

Chiropractie geeft uiting aan zijn wens om dieper op de oorzaken van klachten in te gaan, in plaats van alleen symptomen te behandelen. Het verlangen naar een holistische benadering van gezondheidszorg, leidde hem uiteindelijk naar Jasperse Praktijkcentrum, waar hij nu de kans krijgt om zijn vaardigheden en benadering volledig tot uiting te brengen.

Ik zoek verbinding met mijn patiënten

Arnaud's persoonlijke filosofie over gezondheidszorg en zijn toewijding aan het welzijn van zijn patiënten weerspiegelen duidelijk de kernwaarden van ons Praktijkcentrum.



Hij deelt de mening dat ware gezondheidszorg moet draaien om het verbinden met patiënten en het aanpakken van de wortels van hun problemen en niet alleen het behandelen van symptomen.

Bij Jasperse krijgt hij de volledige vrijheid om deze overtuigingen in praktijk te brengen, ondersteund door een team dat zijn visie op zorg deelt.

Aanraken en 'raken' zijn beide belangrijk

Arnaud beschrijft dat in zijn benadering van Chiropractie niet alleen fysieke aanraking belangrijk hoeft te zijn, maar ook het 'raken' van de cliënt op een dieper niveau. Hij geeft het voorbeeld van een vrouw met acute rugpijn die bang was om rechtop te staan. Zonder fysieke manipulatie te gebruiken, hielp hij haar door haar eenvoudigweg twintig minuten op haar buik te laten rusten en zachtjes de spanning los te wrijven, wat leidde tot een

significante verlichting van haar pijn. Dit voorbeeld illustreert zijn overtuiging dat fysieke klachten soms ook psychologische of perceptuele wortels hebben, bijvoorbeeld omdat een bepaalde angst overwonnen dient te worden, en dat het adresseren daarvan net zo belangrijk kan zijn als directe fysieke interventie.

Dit inzicht onderstreept zijn filosofie dat het behandelen van een cliënt niet altijd gaat over het aanraken in fysieke zin, maar wel over het raken en beïnvloeden van hun algehele welzijn.

Gonstead-methode

Arnauds aanpak is geworteld in de Gonstead-methode. De Gonstead-methode is een visie, ontwikkeld door Dr. Clarence Gonstead in 1920. Het is gebaseerd op het principe dat correcte wervelkolomuitlijning essentieel is voor het algemene welzijn van het lichaam. De methode legt een sterke nadruk op een grondige beoordeling van

EEN NIEUW GEZICHT IN CHIROPRACTIE

de wervelkolom door middel van gedetailleerde casusgeschiedenis, röntgenfoto's en een nauwkeurige analyse van de wervelkolomconditie om specifieke subluxaties te identificeren. Dit zijn de zones waar het in de rug mis kan gaan.

(red.: subluxatie is één of meer wervels in de wervelkolom die uit hun ideale positie raken en/of wanneer een bewegingsbeperking tussen twee wervelgewrichten ontstaat.)

Het unieke aan de Gonstead-methode is het gebruik van specifieke, nauwkeurige aanpassingen die zijn afgestemd op de individuele behoeften van elke patiënt. Deze aanpassingen worden handmatig uitgevoerd met als doel subluxaties te corrigeren en de normale gewrichtsfunctie te herstellen, wat helpt bij het verlichten

van pijn en het verbeteren van de algehele gezondheid. Deze techniek wordt gebruikt om een breed scala aan aandoeningen te behandelen, waaronder rug- en nekpijn, hoofdpijn, sciatica en meer.

Pianist en sportliefhebber

Buiten de behandelkamer is Arnaud een fervent pianist en sportliefhebber. Binnen Jasperse Praktijkcentrum wordt Arnaud gewaardeerd om zijn frisse perspectieven en zijn vermogen om patiënten op hun gemak te stellen met zijn kalme en attentvolle benadering. Zijn geloof in de kracht van genezing door samenwerking wordt weerspiegeld in hoe hij interdisciplinaire strategie-

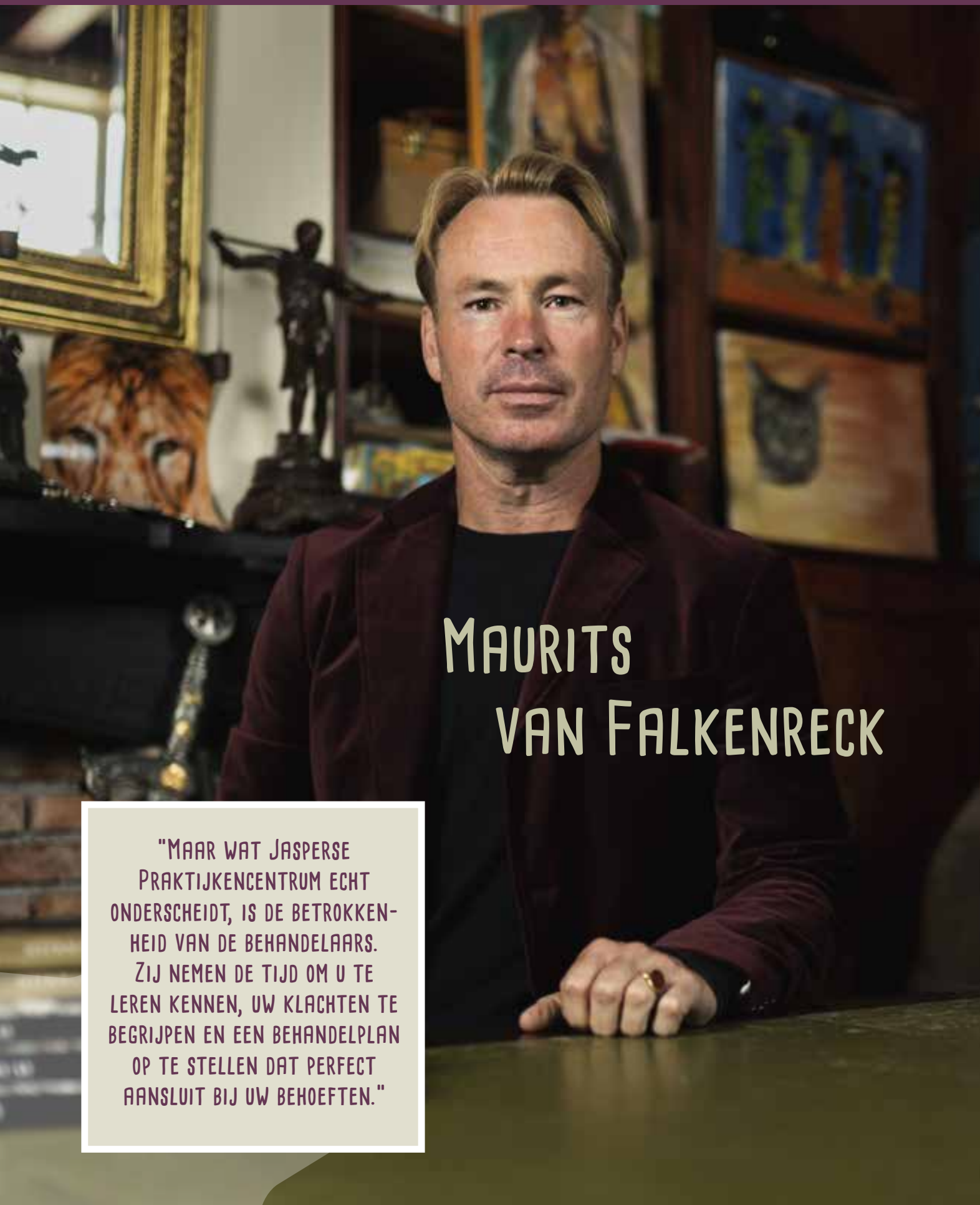
en omarmt, samenwerkt met andere specialisten binnen het centrum, en patiënten behandelt met een holistische benadering die verder kijkt dan hun onmiddellijke symptomen.

De Toekomst van Arnaud bij Jasperse

Arnaud's verhaal bij Jasperse Praktijkcentrum markeert het begin van wat ongetwijfeld een invloedrijke en rijke carrière zal worden. In zijn werk streeft hij ernaar levens te veranderen door zijn unieke visie op chiropractie.

Hierbij combineert hij een respect voor zowel de wetenschappelijke kennis als de natuurlijke capaciteiten van het menselijk lichaam.





MAURITS
VAN FALKENRECK

"MAAR WAT JASPERSE PRAKTIJKCENTRUM ECHT ONDERSCHIEDT, IS DE BETROKKENHEID VAN DE BEHANDELAARS. ZIJ NEMEN DE TIJD OM U TE LEREN KENNEN, UW KLACHTEN TE BEGRIJPEN EN EEN BEHANDELPLAN OP TE STELLEN DAT PERFECT AANSLUIT BIJ UW BEHOEFTE."

Herstel op Maat: Holistische Benadering

"Op mijn vijftigste voelde ik de drang om mijn favoriete sport, voetbal, weer op te pakken. Na jaren van afwezigheid besloot ik dat het tijd was om weer het veld op te gaan. Om fit aan het nieuwe seizoen te beginnen, begon ik fanatiek te trainen. Helaas kwamen de fysieke problemen van vroeger snel terug, dezelfde problemen die mij destijds deden stoppen met sporten."

Ik probeerde eerst zelf de klachten te verhelpen met allerlei oefeningen en tapes. Toen dit onvoldoende bleek te helpen, besloot ik voor het eerst in mijn leven een fysiotherapeut te raadplegen. Via via kwam ik terecht bij Jack Jasperse, een chiropractor bij Jasperse Praktijkcentrum.

Jack ging voortvarend te werk en al snel begonnen de hamstringproblemen aan mijn rechterkant, die zelfs uitstraalden naar mijn arm en achillespezen, af te nemen. Slechts enkele behandelingen van Jack waren genoeg om me weer op niveau te laten voetballen bij Zeelandia Middelburg.

Na een tijd zonder behandeling begon ik echter weer terugval te merken. De kracht en stabiliteit in mijn rechterkant namen opnieuw af. Wederom schakelde ik Jack in. Hij pakte het probleem weer grondig aan, maar dit keer bleek de aanpak minder effectief. Hierop deed Jack een test, waarvan ik u de details zal besparen, maar die een diepe indruk op mij maakte. Uit deze test bleek dat het trauma niet alleen fysiek was, maar ook terugging op ervaringen uit mijn vroegste jeugd.

Jack stuurde me vervolgens door naar Christine, een specialist in het blootleggen en behandelen van emotionele stress. Dankzij haar behandelingen kwam mijn fysieke herstel weer op gang. Ik was diep onder de indruk van de holistische benadering van Jasperse Praktijkcentrum. De behandelaars zijn daadwerkelijk gericht op uw herstel en niet op het runnen van hun eigen toko.

Op dit moment ben ik bijna volledig hersteld. Ik heb besloten om regelmatig op controle te blijven gaan om ervoor te zorgen dat ik me hernieuwd blijf voelen en mijn kwaliteit van leven hoog houd."

Holistische Behandeling bij Jasperse Praktijkcentrum

"Jasperse Praktijkcentrum biedt een unieke, holistische benadering voor uw gezondheid en welzijn. Het team van specialisten werkt samen om niet alleen de fysieke klachten te behandelen, maar ook de onderliggende emotionele en mentale oorzaken aan te pakken. Dit alles met één doel voor ogen: uw algehele gezondheid en welzijn verbeteren."

Persoonlijke Aanpak

"Je krijgt als patiënt een op maat gemaakt behandelplan. Dit begint met een grondige intake en diagnostiek, waarbij niet alleen naar de symptomen wordt gekeken, maar ook naar de mogelijke oorzaken."

Door deze uitgebreide benadering kunnen zij een effectieve en langdurige oplossing bieden."

Innovatieve Methoden

"Bij Jasperse Praktijkcentrum worden de nieuwste technieken en methoden gebruikt. Of het nu gaat om chiropractie, fysiotherapie, of emotionele stress behandeling, het team is duidelijk altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen binnen hun vakgebied. Deze innovatieve aanpak zorgt ervoor dat patiënten de best mogelijke zorg krijgen."

Betrokken Behandelaars

"Maar wat Jasperse Praktijkcentrum echt onderscheidt, is de betrokkenheid van de behandelaars. Zij nemen de tijd om u te leren kennen, uw klachten te begrijpen en een behandelplan op te stellen dat perfect aansluit bij uw behoeften. Hun doel is niet alleen om uw huidige klachten te verhelpen, maar ook om toekomstige problemen te voorkomen."

Conclusie

"Mijn ervaring bij Jasperse Praktijkcentrum heeft me doen inzien hoe belangrijk een holistische benadering is voor een duurzaam herstel. Dankzij de gecombineerde inspanningen van Jack en Christine heb ik niet alleen mijn fysieke klachten overwonnen, maar ook een dieper begrip gekregen van mijn algehele gezondheid."

Voor iedereen die op zoek is naar een effectieve en persoonlijke aanpak voor hun gezondheidsproblemen, raad ik Jasperse Praktijkcentrum meer dan van harte aan."

Wat doet deze oefening voor u?

Ademhaling heeft de grootste impact direct op het zenuwstelsel. Zo kunt u op de manier waarop u ademhaalt direct uw zenuwstelsel beïnvloeden. Als u daar beweging bij optelt, dan heeft u een krachtig hulpmiddel om zich direct anders te voelen.

Hoe voert u het uit?

Allereerst: doe deze oefening niet bij epilepsie of hartproblemen. Dit is een vrij krachtige ademtechniek. U staat direct in actie. Het kan tijdelijk zorgen voor: een sneller kloppend hart, tintelingen in het lijf en een beetje duizelig gevoel. Dit kan geen kwaad en zakt vanzelf. Het is wel belangrijk om even de tijd te nemen om alles tot rust te laten komen.

- Ga rechtop zitten met de voeten op de grond.
- In ademhaling: Adem diep in (80% van wat u kan) door de neus.
- Uitademen: Laat los en adem uit door de mond.
- Herhaal dit 10 keer.
- Hierna blijft u tenminste 2 minuten rustig zitten, waarbij u uw lijf weer tot rust laat komen. Adem zo rustig en kalm mogelijk naar de buik en door de neus. Eerst kunt u duidelijk de activatie voelen, waarna u steeds meer wakkere rust zal ervaren.

Kalmerende oefeningen

De volgende 2 oefeningen werken kalmerend en ontspannend. Deze oefeningen zijn goed wanneer u merkt dat u meer ontspanning, rust en focus kunt gebruiken:

- Na een drukke dag op uw werk.
- U voelt zich rusteloos, druk en opgejaagd.
- U kunt de slaap niet vatten.
- U heeft veel pijn.
- Rust stimuleert herstel, heling, zowel fysiek, emotioneel als mentaal. Fantastische oefening om sneller te herstellen.

Kalmerende oefening 1: Nervus Vagus versterken

Wanneer doet u deze oefening?

- Bij een overprikkeld zenuwstelsel.
- Bij pijn, depressie, angststoornis, PTSS gelinkte klachten
- Als u tot rust wil komen.
- Activering van de nervus vagus brengt ons in een herstelmodus, dus als u van iets wilt herstellen.
- Voor het slapen.



Joyce van Gelder: adem- en fysiotherapeut

Wat doet deze oefening voor u?

De nervus vagus loopt vanuit de kleine hersenen naar de romp. Deze zenuw geeft de organen informatie om in de rust stand te komen. Door deze zenuw te activeren gaat het hele lijf in rust. De zenuw van de oogbollen zit vlak bij de nervus vagus en met een gefocuste beweging van de oogbollen geeft deze zenuw de vagus een stimulatie, waardoor deze actief wordt en u ontspannen raakt.



Hoe voert u het uit?

- Ga rechtop zitten of staan, zet eventueel uw bril af.
- Kijk recht voor u uit.
- Strengel uw vingers in elkaar achter het hoofd.
- Houd uw hoofd recht maar draai de oogbollen, dus alleen de ogen, helemaal naar rechts.
- Houd ze daar even, fixeer de blik op iets, de elleboog bijvoorbeeld, totdat u een lichamelijke respons voelt zoals een zucht, een hoestje, een geeuw, een diepe ademhaling, een rillinkje of een schokje.
- Draai dan de oogbollen helemaal naar links, nog steeds met de neus recht naar voren en wacht weer op een subtiele maar duidelijke fysieke reactie.
- Check of u zich rustiger voelt en of de nek wat losser voelt.



Kalmerende oefening 2: Bewegen/ muziek/ sociale contacten/ rustig ademen

Wanneer doet u deze oefening?

Als u een levensstijl geniet die het zenuwstelsel gezond houdt.

Wat doet deze oefening voor u?

Alhoewel dit niet een specifieke oefening is, zijn dit goeie tips die er voor kunnen zorgen dat uw zenuwstelsel top blijft functioneren. Gebleken is dat bovengenoemde elementen kunnen bijdragen, doordat ze bewezen het zenuwstelsel ontspannen. Pak hier uw voordeel mee en probeer deze elementen zo veel en vaak mogelijk in uw leven toe te passen.

Hoe voert u het uit?

- Dagelijks ten minste een half uur bewegen kalmeert het zenuwstelsel. Een lekkere wandeling in de buitenlucht doet wonderen.
- Luister naar muziek waar je kalm van wordt of die je raakt. Het blijkt nog beter te werken als u erbij zingt. Bij zingen en vooral neuriën komen er direct allemaal stofjes vrij die ons bewezen kalmeren.
- Sociale contacten en emotionele connecties geven ons zenuwstelsel een seintje dat we veilig zijn. Het beschermt ons tegen overweldigd worden door stress.
- Er is niks zo direct verbonden met ons zenuwstelsel als onze adem. Je adem tot rust brengen kan direct het zenuwstelsel kalmeren. Vooral de uitademhaling werkt kalmerend.



Wist u dat chronische klachten vaak verband houden met een zenuwstelsel dat te lang aan staat in overprikkeling? Wilt u meer hulp en ondersteuning om het zenuwstelsel te reguleren maak gerust een afspraak bij de Fysiotherapeut.

Joyce van Gelder

HET BELANG VAN PROPRIOCEPTIE

Proprioceptie, ook bekend als het “zesde zintuig”, verwijst naar het vermogen van het lichaam om de positie en beweging van verschillende lichaamsdelen te herkennen en te reguleren. Het speelt een cruciale rol in onze dagelijkse activiteiten, hoewel we ons zelden bewust zijn van deze continue en complexe interacties.

Elke seconde sturen spieren, gewrichten en pezen miljoenen signalen naar de hersenen die essentiële informatie geven over onze lichamelijke staat, zoals de spanning in de spieren of de positie van de ledematen. Dit stelt ons in

staat om te bewegen, onze balans te bewaren en adequaat te reageren op veranderingen in onze omgeving.

Proprioceptie is cruciaal voor zowel lichamelijke gezondheid als zelfredzaamheid bij het ouder worden, en speelt een sleutelrol bij het voorkomen van blessures. Veel blessures aan pezen en ligamenten ontstaan door ontoereikende proprioceptie.

Een voorbeeld hiervan is wanneer iemand van een muurtje springt en zijn achillespees scheurt omdat de spieren niet tijdig ontspannen onder de druk. Goede proprioceptie zorgt ervoor dat de spieren

reflexmatig ontspannen voordat er ernstige schade optreedt. Bij freerunnen lost men dit op door een rolbeweging te maken bij de landing, wat de impact vermindert en blessures helpt voorkomen.

Voorbeelden van Proprioceptie

Een praktisch voorbeeld van proprioceptie in actie is het aanpassen van ons lichaam tijdens het staan in een bewegend voertuig, zoals een bus of trein. Zonder een zitplaats proberen we ons evenwicht te bewaren door ons lichaam aan te

passen aan de bewegingen van het voertuig. Dit gebeurt allemaal onbewust. We buigen onze knieën licht, spannen onze bovenbenen aan, en houden ons vast aan stangen, allemaal gebaseerd op de proprioceptieve feedback van ons lichaam.

Verstoorde Proprioceptie

Verstoringen in proprioceptie kunnen optreden door verschillende oorzaken zoals inactiviteit of operaties en kunnen leiden tot een verminderde coördinatie en balans, wat het risico op blessures verhoogt en dagelijkse activiteiten bemoeilijkt.

Bij chirurgische ingrepen wordt vaak in gezond weefsel gesneden om het operatiegebied te bereiken, wat vooral bij grotere operaties kan leiden tot beschadiging van proprioceptieve receptoren. Deze receptoren sturen cruciale informatie naar de kleine hersenen, en hun beschadiging kan de proprioceptieve functie beïnvloeden.

Maar we kijken ook naar vitamine B6. Vitamine B6 is noodzakelijk voor de groei en aanmaak van bloedcellen en een goede werking van het immuunsysteem. Een overschot hiervan kan echter leiden tot een doof gevoel, tintelingen of pijn in de handen en voeten. Ons advies is dan ook om altijd onderzoek te doen, alvorens te starten met supplementen.

Het belang van beweging

Regelmatig bewegen is essentieel voor het onderhouden van een goede proprioceptie. De Neder-



Wanneer je deze oefening op een BOSU-bal uitvoert, ondervind je nog meer voordelen van verhoogde stabiliteitstraining en verbeterde balans, doordat de instabiele ondergrond je lichaam dwingt om dieperliggende spieren te activeren.

landse Norm Gezond Bewegen adviseert 2,5 uur per week matig intensieve lichaamsbeweging. Wij adviseren om dit te combineren met activiteiten die snelle spierreacties vereisen, zoals springen of sprinten. Deze activiteiten helpen bij het behouden van spierkracht, botkwaliteit en de algehele lichaamscoördinatie.

Proprioceptie verbeteren?

Een eenvoudige oefening om uw proprioceptie te verbeteren is het balanceren op één been terwijl u uw tanden poetst. Probeer dit te doen met uw ogen gesloten of uw hoofd te draaien van links naar rechts. Dit verhoogt de uitdaging voor uw proprioceptieve systeem door het visuele zintuig te beperken, waardoor uw lichaam meer moet vertrouwen op de feedback van spieren en gewrichten.

Stabiliteitsoefening

De volgende oefening helpt bij het verbeteren van de balans en

stabiliteit van het hele lichaam, voor goede proprioceptie, vooral bij ouderen of na een blessure.

Uitvoering stabiliteitsoefening:

- Sta rechtop en plaats één voet voor de andere, alsof je op een denkbeeldige lijn loopt.
- Strek je armen zijwaarts uit om je balans te bewaren.
- Probeer zo stil mogelijk te staan en houd deze positie 30 seconden vast.
- Wissel van voet en herhaal de oefening.
- Voor extra uitdaging, probeer eens met gesloten ogen.

Conclusie

Het verbeteren van uw proprioceptie is niet alleen belangrijk voor atletische prestaties, maar ook voor dagelijkse activiteiten en het voorkomen van blessures. Start vandaag nog met het integreren van eenvoudige proprioceptieve oefeningen in uw routine om de voordelen van een verbeterde lichaamsbewustzijn te plukken.



Goede proprioceptie zorgt ervoor dat de spieren reflexmatig ontspannen voordat er ernstige schade optreedt.



"ALS IEMAND BIJ MIJ BINNENKOMT MET EEN KLACHT, DAN WIL IK ALS IK IEMAND BEHANDEL NIET ALLEEN MAAR INZOOMEN OP HET MEDISCHE STUKJE. MAAR IK WIL NAAST HET LICHAAMELIJK STUKJE HET LIEFST DE MENS EN DE PERSOON ALS GEHEEL BEHANDELEN. IK WIL GRAAG DAT MENSEN ZELF DE REGIE WEER TERUGKRIJGEN EN SNAPPEN WAT JE KAN DOEN OM ZO LANG MOGELIJK GEZOND TE BLIJVEN."

EVEN VOORSTELLEN: JINNE KATTEVILDER

FYSIOTHERAPEUT | MSc. MANUEEL THERAPEUT | EWMM KINDERMANUEEL THERAPEUT EN LEEFSTIJLCOACH IN OPLEIDING

Jinne is sinds 2010 werkzaam als Fysiotherapeut, sinds 2015 ook als Manueel therapeut en sinds dit jaar werkzaam bij Jasperse Praktijkencentrum

Ooit begonnen in Scheveningen en via Voorschoten, Rotterdam en Berkel & Rodenrijs is ze vorig jaar in Zeeland komen wonen. Jinne en haar man hebben drie kleine kindjes. Ze heeft ontdekt dat ze het toch wel heel erg fijn vindt om voor haar kinderen te mogen zorgen. Ze vindt kinderen sowieso en haar eigen kinderen in het bijzonder natuurlijk, gewoon heel erg leuk. Ze heeft nu een hele mooie balans gevonden in werk en privé zodat ze naast haar werk ook veel tijd kan besteden aan haar kinderen. Maar ook lekker kan genieten van de omgeving hier in Zeeland.

Haar expertise is wervelkolom gerelateerd én mensen met langdurige of terugkerende pijnklachten. Je kan bij Jinne terecht voor Fysiotherapie en manuele therapie.

Waar in ben jij gespecialiseerd?

"Met name wervelkolom gerelateerde klachten en hoofdpijn klachten, Maar ik ben heel allround hoor. Ik behandel ook schouder-, heup-, knieklachten etc. In feite kan ik elke klacht die binnenkomt behandelen,

alleen mijn expertise is wervelkolom gerelateerd én mensen met langdurige of terugkerende pijnklachten. En wat ik altijd meeneem in mijn behandelingen is pijneducatie. Want dat is belangrijk om goed te kunnen herstellen. Ik werk daarnaast ook veel met ademhaling."

Je werkt met volwassenen en met kinderen?

"Ik vind het werken met kinderen echt heel erg leuk. Ik ben gek op kinderen. "Ik word er altijd enthousiast van als ik een kind onder behandeling heb. Of als ik baby'tjes met een voorkeurshouding mag behandelen. Daar zie ik er graag veel van in mijn praktijk."

Waarom ben je dit werk gaan doen?

"Omdat ik het menselijk lichaam heel erg interessant vind. Ik sport graag, ben veel in beweging, ik loop veel hard en wilde ooit gymdocente worden. Toen ik met de studie Fysiotherapie in aanraking kwam was ik eerst niet zo enthousiast, maar dat was omdat ik er een verkeerd beeld bij had. Ik dacht dat ik dan mensen moest gaan masseren. Maar toen ik erachter kwam wat de opleiding precies behelsde, was ik meteen enthousiast en vanaf dag 1 heb ik de studie met heel veel plezier doorlopen."

Wat vind je het leukste aan je werk?

"Wat ik fijn vind om te doen is het coachen van mensen. Ik kijk naar gewoontepatronen en of iemand hierdoor tegen dingen aanloopt waardoor hij/zij klachten ervaart. Ik probeer om je te helpen om inzicht te krijgen in die gewoontepatronen, en ik probeer of ik die patronen kan veranderen door ze op een andere manier te benaderen.

Mensen iets leren. Daar krijg ik erg veel voldoening van. En dat ze daarvoor een soort van eyeopener krijgen dat ze misschien niet zo gezond bezig zijn en het vervolgens anders gaan doen.

En bezig zijn met het fysieke van de mens. Met de gewrichten bewegen middels de manuele therapie, om het gewricht optimaal te laten bewegen in het gewrichtsvlak en daarmee een batterij aan reacties proberen te temperen. Je ziet soms dat het zenuwstelsel overprikkelt raakt – bij baby's zie je dat vaak – doordat er ergens iets niet lekker beweegt. En als je dat dan kan doorbreken fysiek, dan gebeurt er echt van alles in dat hele lijf. En dat is gewoon mooi om daar mee te mogen werken."



MYRTHE OUDEJANS IS EEN ZEER BREED ONDERLEGD MASSAGE THERAPEUT. ZE IS GEDIPLOMEERD MASSAGETHERAPEUTE, HAPTOTHERAPEUTE, YOGA- EN MEDITATIEDOCENTE EN VOEDINGS- EN BEWEGINGSADVISEUR.

HET GEHEIM VAN LICHAAM EN GEEST

DE AYURVEDISCHE KUNST VAN EVENWICHT

Ayurveda, de eeuwenoude Indiase geneeskunst, is gefundeerd op het principe dat ware gezondheid de harmonie tussen lichaam en geest behelst. Deze gezondheidskunst gaat verder dan de fysieke gesteldheid; het omarmt de diepe verbinding tussen onze fysieke acties, mentale gezondheid en emotioneel welzijn.

Het belang van balans in Ayurveda

In Ayurveda wordt gezondheid beschouwd als een delicate balans tussen verschillende levenskrachten, waarbij zowel fysieke als mentale componenten een rol spelen. Deze balans wordt beïnvloed door de ‘mentale pilaren’: familie-omstandigheden, carrière, sociale interacties, en persoonlijke relaties. Maar ook onze seksuele gezondheid, voedingspatronen en slaapgewoonten zijn diep verweven met onze algehele gezondheid.

Ayurveda stelt dat verstoringen in deze balans uiteindelijk kunnen leiden tot ziekte, die voortkomt uit drie hoofdoorzaken: verkeerd gebruik van tijd (afleiding/verdooving), disconnectie innerlijke stem en het niet kunnen volgen van je ware levenspad en verstoorde sensuele energie (abnormale relatie met gevoel van veiligheid, voeding, slaap en seks)

Hoe stress het zenuwstelsel beïnvloedt

Ons zenuwstelsel, verdeeld in de sympathicus (de vecht- of vluchtreactie) en de parasympathicus (de rust- en verteringsreactie), reageert sterk op onze mentale staat. Langdurige stress of onverwerkte trauma’s kunnen leiden tot een dominante sympathicus, wat resulteert in een constante staat van alertheid en tal van chronische gezondheidsproblemen.

	SYMPATHICUS	PARASYMPATHICUS
Ademhaling	Sneller en oppervlakkiger	Langzamer en dieper
Orgaanwerking	Verhoogde hartslag en bloeddruk	Verlaagde hartslag en bloeddruk
Voeding	Spijsvertering vertraagt	Spijsvertering verbetert
Veiligheid	Lichaam wordt alert en klaar voor actie	Gevoel van veiligheid en ontspanning
Slaap	Moeilijker en minder herstellend	Diepe, herstellende slaap
Sensoseksuele energie	Afname in seksueel genot en functie	Ondersteuning van gezonde seksuele functies
Zintuigen en mind	Kan zintuigen scherpstellen	Kan kalmeren, ontspannen
Prikkelverwerking	Een gebalanceerd systeem zorgt voor een juiste verwerking van prikkels, terwijl disbalans kan leiden tot over- of onderstimulatie	
Mentale Disfunctie	Stress en angst kunnen leiden tot mentale uitputting	Terwijl ontspanning mentale helderheid bevordert
Gedachtepatronen	Negatieve gedachtepatronen worden versterkt door stress	Terwijl een rustige geest positieve gedachten ondersteunt
Angst en trauma	Chronische stress kan angst en trauma verergeren	Terwijl ontspanning helpt bij herstel
Zelfbeeld	Stress kan leiden tot een negatief zelfbeeld	Terwijl rust en balans zelfvertrouwen bevorderen
Bewustzijn	Een uitgebalanceerd systeem bevordert een helder bewustzijn en gezonde onderbewuste processen	

Het herstellen van
de balans

Zeker als traumatische gebeurtenissen in de kindertijd hebben plaatsgevonden, kunnen deze niet altijd volledig verwerkt worden. De emotionele belasting is te groot. De ervaringen worden onverwerkt en diep in het onderbewuste opgeslagen. Dit kan op latere leeftijd op een negatieve manier het zelfbeeld beïnvloeden. We zijn er vaak niet van bewust dat dit kan leiden tot een chronische staat van alertheid, wat verschillende gezondheidsproblemen kan veroorzaken.

Myrthes Ayurvedische behandelingen zijn specifiek ontworpen om de balans tussen en lichaam en geest te herstellen. Haar Ayurvedische massages stimuleren de parasymphathicus, wat het lichaam helpt

over te gaan van een staat van alertheid naar een staat van rust.

De Rol van Dosha's:
Vata, Pitta, en Kapha

In Ayurveda worden individuele verschillen in gezondheid verklaard door de drie dosha's, die elk unieke eigenschappen en functies hebben:

Vata (lucht en ether) staat voor beweging en informatieve overdracht. Met o.a. de nadruk op het functioneren van ademhaling, zenuwstelsel, bloedsomloop, hart, maag-darm kanaal/hormonen, dikke darm en baarmoeder. Bij een disbalans van Vata is er vaak een tekort aan iets.

Pitta (vuur en water) vertegenwoordigt transformatie en metabolisme/chemische reacties.

Het beïnvloedt de spijsvertering/hormonen, bloed, huid/lichaamstemperatuur, ogen en zintuiglijke input van de hersenen. Bij een disbalans van Pitta is er vaak een te grote generatie van hitte wat het lichaam niet kwijt kan.

Kapha (water en aarde) symboliseert stabiliteit/bescherming en structuur. Het speelt een rol in de immuniteit, de lichaamskracht en de geestelijke rust. Verder beschermen van gewrichten, slijmvliezen/lagen/sappen/speeksel en hersenzenuwen. Bij een disbalans van Kapha is er vaak een te veel aan iets.

Deze inzichten in hoe dosha's het zenuwstelsel beïnvloeden zijn cruciaal voor het ontwikkelen van persoonlijke Ayurvedische behandelplannen bij MomenTjeMij.

ASPECT	VATA DISBALANS overactivatie sympathicus	PITTA DISBALANS overactivatie sympathicus én parasymphathicus	KAPHA DISBALANS overactivatie parasymphathicus
Prikkelverwerking	Moeite met verwerken van externe stimuli, overweldiging	Verhoogde gevoeligheid voor hittestress, frustratie	Traag reageren op stimuli, fysiek en mentaal
Mentale functie	Concentratieproblemen, vergeetachtigheid	Besluiteloosheid, overanalyse	Gebrek aan motivatie, depressieve gevoelens
Gedachtepatronen	Snel wisselende chaotische gedachten	Kritische competitieve gedachten	Lethargische, teruggetrokken gedachten
Angst en Trauma	Verhoogde vatbaarheid voor angst en trauma	Prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen	Traag, neiging tot vastigheid/onverantwoordelijk & passiviteit
Bewustzijn en Onderbewustzijn	Verhoogde nervositeit, verstoord slaap-waakritme	Intens dromen	Overmatige slaap, dromerigheid
Handelingen	Impulsiviteit, verminderde coördinatie	Agressieve reacties, overmatig controleren	Verminderde fysieke activiteit, passiviteit
Ervaringen	Chaotische, stressvolle gebeurtenissen	Intense concurrerende situaties	Monotone, repetitieve gebeurtenissen

Natuurlijke balans:
de sleutel tot uw
gezondheid

Volgens de Ayurvedische leer ligt de sleutel tot gezondheid in het herstellen en onderhouden van de natuurlijke balans tussen de dosha's en het autonome zenuwstelsel.

Myrthe biedt een uitgebreide reeks behandelingen die allemaal gericht zijn op het herstellen van de balans van de dosha's en het bevorderen van algeheel welzijn. De behandelingen, waaronder gespecialiseerde Ayurvedische massages, richten zich niet alleen op het verlichten van symptomen maar streven naar een diepgaande genezing.

Naast Ayurvedische massages, die helpen bij het loslaten van spanning en het activeren van het parasymphathische zenuwstelsel, biedt Myrthe ook yoga, voedings-

advies en meditatietechnieken aan. Haar geïntegreerde aanpak zorgt ervoor dat jij niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal en emotioneel in balans komt.

Tijdens een persoonlijke intake stelt Myrthe vast welke behandelingen het beste aansluiten bij jouw unieke behoeften. Myrthe biedt een holistische en effectieve ondersteuning op weg naar een gezonder en gelukkiger leven. Met haar holistische benadering helpt zij bij het aanpakken van de worteloorzaken van gezondheidsproblemen, en behandelt ze niet slechts de symptomen.

Bent u benieuwd naar uw eigen fysieke disbalans aan de hand van Vata, Pitta en Kapha? Boek dan een intake via de balie.

Wilt u direct de balans herstellen, maak dan een afspraak voor een Ayurvedische massage.

Bent u een nieuwe cliënt, boek dan altijd eerst een intake. Vraag ernaar aan de balie of bel: **0118-47 18 23**





ONZE CLIËNTEN VERTELLEN



Aan de prachtige kust van Burgh Haamstede vinden we Maartje Hanse – Figee, een 78-jarige vrouw, getrouwd met Joop. Maartje heeft 2 zoons en 4 kleindochters en een leven geleid waarin de liefde voor hun paarden een hoofdrol speelt. Eerst in Renesse en later in Burgh-Haamstede. Daar hadden ze samen een grote boerderij / minicamping met 80 hectare grond waar ze akkerbouw op bedreven. Maartje heeft een nuchtere kijk op het leven, maar kan ook emotioneel zijn. Zeker als het gaat over haar dieren. Maartje vertelt over haar ervaringen en onverwachte wendingen in haar leven.

Maartje, waar komt toch die passie voor paarden vandaan?

“De liefde voor paarden, die zat er bij mij altijd al in, als klein meisje in Vlaardingen en later in Renesse. Later verhuisde ik naar Burgh-Haamstede, daar hebben Joop en ik een boerderij / minicamping en paardenfokkerij gehad. De fokkerij hebben we later meeverhuisd naar een andere locatie in Burgh-Haamstede. We begonnen met twee eigen veulentjes, maar uiteindelijk groeide het uit tot een volwaardige hobbyfokkerij. Ik denk dat we wel 50 paarden hebben gefokt.”

En dat waren niet zo maar paarden heb ik begrepen?

“Nee, zeker niet. Het meest bijzondere paard in onze fokkerij is natuurlijk Valegro. Dit paard groeide uit tot een wereldkampioen dressuur en werd zelfs Olympisch kampioen onder Charlotte du Jardin. Valegro heeft niet alleen talloze mondiale wedstrijden gewonnen maar ook wereldrecords gezet in de Grand Prix, Grand Prix Speciaal en Kür op Muziek, die tot de dag van vandaag nog staan.”

Hoe kwam u in contact met Jasperse Praktijkcentrum?

“De eerste grote wending in mijn leven kwam door een val van een paard in 1988, waar ik met mijn hoofd vol op het beton viel. Mijn zicht begon raar te doen. Het golfde voor mijn ogen. Wit was zwart, ook al wist ik dat het wit was. Echt heel raar. Ik had veel moeite met basisvaardigheden, laat staan functioneren als voorheen. Ik moest echt alles weer opnieuw leren, zelfs lopen.”

Toendertijd stonden mensen best sceptisch tegenover alternatieve geneeswijzen. Maar ik ben er altijd een voorstander van geweest. En omdat ik er met de reguliere zorg niet echt uitkwam - dat was meer van neem maar een pilletje - heb ik een afspraak gemaakt met een Chiropractor. Een stap die mijn leven veranderd heeft.”

Hoe heeft Jasperse Praktijkcentrum uw leven veranderd?

“Ik werd eerst behandeld door Jack Jasperse. Zijn aanpak was anders dan ik verwacht had. Hij keek niet alleen naar mijn fysieke klachten maar begreep hoe mijn lichaam als geheel reageert. Zijn behandelingen hielpen me niet alleen herstellen, maar gaven me ook al mijn functies weer terug. Het was af en toe wel pittig hoor, maar het heeft me zo ontzettend goed geholpen. Ik kon alles weer. En je gelooft het niet, maar toen ik voor de laatste keer moest komen werd ik frontaal aangereden door een auto. En ik was weer terug bij af. Maar weer hielp Jack me terug op de been. Ik ben die man zo ontzettend dankbaar! Toen mijn man Joop rugproblemen had, hielp Jack ook hem enorm. Echt een kanjer in zijn vak!”

Later, toen ik wat last kreeg van problemen uit mijn verleden, waarvan ik er achter kwam dat ik die niet zo goed verwerkt had, introduceerde Jack me aan Christine, de kinesiologe. Zij hielp me door deze moeilijke tijd heen met slechts een paar sessies. Ook weer met zo veel zorg en liefde werd ik door Christine behandeld.”

Bent u nog steeds onder behandeling bij Jasperse?

“Ja zeker, ik ga nog steeds regelmatig naar Jack om ervoor te zorgen dat ik niet terugval, maar ik hoef niet meer zo vaak als vroeger hoor.”

Maar recentelijk ben ik ook bij Marcel, natuurgeneeskundige en vitaal-therapeut. Een tijdje geleden hebben we moeten beslissen om afstand te nemen van ons boerderijleven en zijn we gaan wonen in een appartement. Het kost me veel moeite heb om me aan te passen aan het leven in een appartement. Marcel helpt mij om me mentaal sterker te maken, maar ook om mijn verdriet beter te begrijpen. En dat doet hij ook weer met zo veel zorg en liefde. Allemaal lieve mensen daar. Ook aan de balie. Ze helpen je altijd zo vriendelijk en betrokken.”

Wat betekent Jasperse Praktijkcentrum voor u?

“Het centrum en de mensen daar hebben mij een tweede kans gegeven. Ze hebben me niet alleen behandeld, maar ze hebben ook veel aandacht om de controle over je welzijn terug te winnen. Dat is iets wat ik iedereen zou aanraden; stap over die drempel heen, want het kan je leven echt veranderen. De zorg, kennis, en de persoonlijke aandacht die je bij Jasperse krijgt, zijn ongeëvenaard.”

MAARTJE HANSE-FIGEE



'GELUKKIG ZIJN' KAN JE LEREN

DE KRACHT VAN JE BEWUSTZIJN

In onze voortdurende zoektocht naar geluk zijn we vaak geneigd te kijken naar externe bronnen, zoals geld, succes, uiterlijk, relaties en bezittingen. De mate waarin we succesvol zijn is dan ook vaak ook bepalend hoe gelukkig we ons voelen. Maar wie zo leeft kan zichzelf in het leven op een onverwachte manier tegenkomen. Waarom zijn zoveel mensen in Nederland somber of depressief en waarom krijgen veel anderen een burnout?

Deze vragen brengen ons bij een cruciale maar vaak over het hoofd geziene waarheid: **werkelijk geluk komt niet van wat we vergaren of bereiken.** De moderne maatschappij moedigt ons aan om steeds meer te bereiken en te consumeren en we neigen om dit belangrijk te vinden. Maar hierdoor raken we ook steeds meer verwijderd van wat ons in de kern gelukkig maakt.

De Kern van Geluk

In de kern van ons wezen ligt de behoefte aan verbinding, betekenis en een gevoel van voldoening die niet afhankelijk is van externe validatie. Echt geluk - duurzaam en diep - ontstaat wanneer we ons afstemmen op onze innerlijke waarden

en authentieke zelf. Maar dit vraagt om een fundamenteel begrip en beheersing van onze eigen gedachten en emoties, een vaardigheid die helaas vaak onderontwikkeld blijft in onze hedendaagse opvoeding en maatschappij. Maar die er wel voor zorgt dat we ons soms redeloos verloren kunnen voelen in gevoelens als angst, radeloosheid, verdriet, stress en boosheid.

Grip op je gevoelens

Omdat we ons van deze principes vaak onvoldoende bewust zijn leidt dat tot wat velen ervaren als een rollercoaster van emoties, waarbij hoge pieken snel kunnen omslaan in diepe dalen. Het identificeren en begrijpen van deze emoties is niet slechts een therapeutische techniek; het is een essentiële vaardigheid voor iedereen die streeft naar een evenwichtig en bevredigend leven. Zonder deze vaardigheid hebben we geen grip op wat we voelen en laten we ons leiden door de gebeurtenissen, of door oppervlakkige verlangens.

Bewustwording aan de basis van geluk

Het ontwikkelen van deze vaardigheid, is belangrijk als je meer controle wil over je eigen geluk.

Het is een pad van bewustwording, waarin je leert begrijpen waarom je denkt wat je denkt en waarom je voelt wat je voelt. Hierdoor kan je emoties niet alleen beter leren begrijpen, maar ook beter sturen.

Het stelt ons in staat bewuster te kiezen hoe we reageren op de uitdagingen en de kansen in ons leven. Dit leidt tot een sterkere, gezondere relatie met anderen én jezelf en een effectievere navigatie door de uitdagingen van het moderne leven.

Observeren zonder oordeel

Door ons zelfbewustzijn te ontwikkelen, leren we onszelf observeren zonder oordeel, erkennen we wat we voelen en snappen we beter waarom we bepaalde keuzes maken. Zodat we niet langer slaaf zijn van onbewuste impulsen die ons naar kortstondige bevredigingen leiden, maar ons de vrijheid geeft om keuzes te maken die echt resoneren met wie we zijn.

"
ZORGEN MAKEN OVER
MORGEN, ZAL MORGEN
NIET BETER MAKEN,
MAAR VANDAAG WEL EEN
HEEL STUK SLECHTER.
"

De kracht van gedachten

Vaak zijn het **onbewuste** gedachten die onze emotionele reacties bepalen. Door je bewust te worden van deze gedachten, kan je beginnen met het proces van cognitieve herstructurering - een techniek waarbij we negatieve of destructieve gedachten vervangen door meer positieve, constructieve alternatieven.

Onderliggende overtuigingen

Hoe je je voelt over iets zegt iets over je onderliggende overtuigingen; meningen die je jezelf hebt eigen gemaakt en die niet per sé waar hoeven te zijn. Het is goed om deze geregeld tegen het licht te houden. Een effectieve manier om dat te doen is door momenten van intense emotie te gebruiken als een moment van reflectie. Vraag jezelf af: "Welke gedachte ging vooraf aan dit gevoel?" Deze vraag kan ons helpen de verborgen overtuigingen die onze emoties sturen bloot te leggen en te heroverwegen.

Diepgewortelde overtuigingen

Maar dit is in de praktijk niet altijd even gemakkelijk. Het proces van zelfreflectie en het veranderen van onze gedachtepatronen vereist diepgaand inzicht en constante aandacht. Veel van onze gedachten en gedragingen zijn namelijk diepgeworteld en automatisch gevormd door jaren van gewoontes en invloeden vanuit onze omgeving.

De rol van de therapeut

Marcel Urgert, natuurgeneeskundig Vitaal-Therapeut kan jou heel goed helpen in dit proces. Zijn taak is niet alleen om het bewustzijn bij jou te bevorderen, maar ook om een veilige en ondersteunende omgeving te bieden waarin jij je als cliënt, zonder oordeel dan ook, vrij voelt om je innerlijke ervaringen te verkennen. Marcel gebruikt hierbij 'zachte' technieken om je te laten zien welke diepgewortelde overtuigingen zouden kunnen leiden tot de negatieve gevoelens waar je graag van af wil of waar je meer grip op zou willen hebben.

Tevens kan Marcel jou verschillende coping-mechanismen leren om de verborgen patronen in jouw gedachten en emoties te identificeren. Waardoor je in staat gesteld wordt om deze te herstructureren.

Edwin zijn weg naar zelfbewustzijn

Edwin kwam bij Marcel met klachten van chronische stress en een gebrek aan voldoening in zowel zijn professionele als persoonlijke leven. Hij voelde zich constant onder druk gezet door de hoge verwachtingen die hij aan zichzelf stelde. Dit had geleid tot slaapproblemen en irritabiliteit.

Tijdens een diepgaand gesprek om de kernwaarden en de wortels van zijn stress te identificeren ontdekte Marcel dat Edwin zijn zelfkritiek voortkwam uit een diepgeworteld



gevoel van niet goed genoeg zijn, iets wat getriggerd werd door herinneringen uit zijn jeugd.

Marcel heeft Edwin geholpen om deze negatieve zelfbeelden te herkennen en te vervangen door meer bevestigende en realistische ideeën over zichzelf. Mindfulness-oefeningen hielpen Edwin bij het managen van zijn stressreacties en het observeren van zijn gedachten zonder directe reactie. Na enkele weken rapporteerde Edwin een merkbare afname van zijn stressniveaus en verbetering in zijn slaapkwaliteit. Hij begon beter grenzen te stellen op zijn werk en leerde zijn vrije tijd te waarderen zonder zich schuldig te voelen. Deze veranderingen leidden ook tot verbeteringen in zijn relaties en een hernieuwd gevoel van controle over zijn leven.

De connectie tussen voeding en geluk

Niet alleen gedachtepatronen vormen een belangrijke basis voor geluk. Marcel benadrukt graag

dat ook wat we eten en wat we supplementeren (of juist niet) een aanzienlijke impact kan hebben op onze stemming en ons algehele welzijn. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan bepaalde voedingsstoffen kunnen helpen ons gevoel van geluk te verhogen. Bijvoorbeeld, omega-3 vetzuren, die volop aanwezig zijn in vette vis, lijnzaad en walnoten, zijn essentieel voor de gezondheid van de hersenen en kunnen helpen de symptomen van depressie te verminderen.

Evenzo is bekend dat complexe koolhydraten, zoals volle granen, helpen bij het reguleren van de afgifte van serotonine; de neurotransmitter die bijdraagt aan een gevoel van welzijn. Dit geldt bijvoorbeeld

ook voor een banaantje, vooral wanneer je deze eet in de ochtend. Er is steeds meer bewijs beschikbaar dat de gezondheid van onze darmen een grote belangrijke rol speelt in onze geestelijke gezondheid. Dit verband wordt vaak aangeduid als de "darm-hersenas".

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan probiotica, zoals yoghurt met de juiste melkzuurbacteriën, kefir en gefermenteerde groenten, kunnen de diversiteit en gezondheid van onze darmflora verbeteren, wat ons mentale welzijn kan bevorderen.

Ook Medicinale Paddenstoelen, zoals bijvoorbeeld Reishi en Lions mane kunnen een belangrijke toevoeging bieden voor een beter

geluksgevoel. Zeker in combinatie met de juiste therapievorm. Marcel adviseert je graag hierin.

Benader geluk holistisch

Marcel benadrukt het belang van een holistische benadering voor welzijn, door een combinatie van therapie, supplementen en voeding. Door deze elementen juist te combineren, kan je een robuustere gezondheid en een groter gevoel van geluk bereiken.

Of je nu worstelt met emotionele uitdagingen of simpelweg jouw persoonlijke geluk wilt verdiepen? Marcel staat klaar om je adviseren. Geïnteresseerd? bel: **0118-47 18 23**



Voeding speelt ook een belangrijke rol voor ons geluksgevoel. Laat je eens adviseren door Marcel welke voeding kan zorgen voor een hogere serotonineproductie: de biochemische basis voor een verbeterd geluksgevoel.



ONZE CLIËNTEN VERTELLEN

Addie de Bree, geboren en getogen in de uitgestrekte polders van Zeeuws-Vlaanderen, deelt haar verhaal van een jeugd vol natuurlijke ontdekkingen, een strijd met diepgewortelde familieproblematiek en haar pad naar emotionele en fysieke genezing via alternatieve geneeskunde.

Addie, kun je ons kort vertellen over je vroege leven in de polder?

"Mijn kindertijd in Zeeuws-Vlaanderen was gevuld met momenten van grote vrijheid. Maar werd ook gevormd door de gereformeerde achtergrond van het gezin, welke werd gedomineerd door mijn vader.

Ik was altijd buiten, verkende de natuur, en had een sterke band met de aarde. Ik maakte beeldjes van klei uit het land. Dat was mijn speelveld waar ik helemaal mezelf kon zijn. Op de Middelbare School en de huishoudschool begon mijn creatieve kant steeds meer vorm te krijgen. Tekenen deed ik altijd al, en nu kwam daar ook de liefde voor schilderen bij. Maar het was ook een tijd van persoonlijke ontwikkeling. Toen ik later Sociale Dienstverlening studeerde, werden veel van mijn jeugdige geloofskwesties opnieuw actueel, wat mij zowel uitdaagde als hielp groeien. Ik moest echt weer leren om van God te houden, en van mezelf."

Kun je iets delen over je ervaringen bij Jasperse Praktijkcentrum?

"Ik kwam voor het eerst 12 jaar geleden bij Praktijkcentrum Jasperse voor overgangsklachten en allergieën. En zo'n 5 jaar later opnieuw. Ik had te maken met chronische vermoeidheid, darmklachten en andere symptomen

waar ik geen oplossing voor kon vinden. Christine, een kinesiologe bij Jasperse, nam een andere aanpak dan ik gewend was, die echt op mijn behoeften aansloot. De behandelingen bij Jasperse Praktijkcentrum hebben een diepgaande impact gehad op mijn gezondheid en welzijn."

Hoe hebben de behandelingen je geholpen?

"Christine, kinesiologe bij Jasperse, heeft een cruciale rol gespeeld in mijn herstel. Ze benaderde mijn situatie op een holistische manier, waarbij ze niet alleen mijn fysieke symptomen behandelde, maar ook de emotionele wortels van mijn klachten aanpakte. Door de sessies kwamen we erachter dat veel van mijn fysieke ongemakken verband hielden met onverwerkte jeugdtrauma's en diepgewortelde gevoelens van afwijzing. Ze gebruikte technieken die mij hielpen om deze oude wonden te helen en gaf me gereedschappen om met mijn gevoelens om te gaan.

Later, toen ik met darmklachten kampte, kwam ik bij Marcel, Natuurgeneeskundig Vitaal-Therapeut terecht. Hij hielp mij onder andere via mindfulness en maakte me heel erg bewust van wat eronder mijn fysieke problemen ligt. Ik ben namelijk een enorme piekerkont, en dat bleek ook grotendeels de reden van mijn darmklachten te zijn.

Marcel heeft mij geleerd hoe ik mijn neiging tot piekeren sneller kan herkennen, maar ook hoe ik het kan beheersen. Het had meteen een direct effect op mijn fysieke gezondheid. Hij liet me begrijpen en voelen dat mijn gedachten en zorgen direct verbonden

zijn met de spanningen in mijn lichaam. Samen werken we aan een strategie om mijn denkpatronen te veranderen en meer mindful te leven. Deze aanpak hielp niet alleen mijn symptomen te verminderen, maar gaf me ook een gevoel van controle en rust die ik lange tijd niet had gevoeld. Marcel's begeleiding was voor mij essentieel in het leren begrijpen van de oorsprong van mijn piekergedrag en hoe dit mijn lichamelijke gezondheid beïnvloedde, waardoor ik nu effectieve manieren heb gevonden om deze cycli te doorbreken."

Het is mooi om te zien dat je zo enorm straalt. Je lijkt echt te genieten van het leven.

"O, dat doe ik ook. Met volle teugen. Ik voel ook weer zo veel liefde. Daar is echt ruimte voor gekomen door de nieuwe inzichten. De combinatie van kinesiologie en natuurgeneeskunde bij Jasperse heeft me geholpen mijn gezondheidsproblemen vanuit heel een ander perspectief te benaderen en heeft me uiteindelijk naar een veel gezonder en gelukkiger leven geleid. Ik ben enorm dankbaar voor de empathie, expertise, en toewijding. Van het hele team!"

Wat zou je anderen willen zeggen die overwegen alternatieve geneeskunde te proberen?

"Sta open voor het onbekende. Alternatieve geneeskunde heeft mijn leven veranderd door niet alleen mijn symptomen te behandelen, maar ook door te kijken naar wie ik ben en hoe alles in mijn leven met elkaar verbonden is. Jasperse Praktijkcentrum biedt een zorgzame en diepgaande benadering die echt het verschil maakt."



ADDIE DE BREE
'OVER NATUURLIJKE
LIEFDE EN INNERLIJKE
GROEI'

"
IK BEN NAMELIJK EEN
ENORME PIEKERKONT, EN
DAT BLEEK OOK GROTEN-
DEELS DE REDEN VAN MIJN
DARMKLACHTEN TE ZIJN
"

EVEN VOORSTELLEN

DE MENSEN BIJ JASPERSE PRAKTIJKENCENTRUM



NIEUW: CHIROPRACTOR
Arnaud Vergauwe



CHIROPRACTOR / DIRECTEUR
Suzanne Jasperse



CHIROPRACTOR
Jack Jasperse



CHIROPRACTOR
Joost Glorieux



CHIROPRACTOR
Frederik Leurs



CHIROPRACTOR / TCG
Filipe Kampf



KINESIOLOOG
Christine Jasperse-
Breidenbach



ADEM- & FYSIOTHERAPEUT
Joyce van Gelder



FYSIOTHERAPEUT
Thijmen Borghart



FYSIOTHERAPEUT / MNRI
Suzan Heij



FYSIOTHERAPEUT
Jinne Kattevilder



MASSAGETHERAPEUT
Myrthe Oudejans



PSYCHOLOOG
Thomas Smit



PODOLOOG
Robert Lavén



OPTOLOOG
Kim Rooms



NATUURGENEESKUNDIGE
Marcel Urgert



MEDISCH PEDICURE
Kim van't Hooft



ASSISTENTE
Kitty Meulpolder-Willemsen



ASSISTENTE
Maaïke Engelbrecht



ASSISTENTE
Nicole Nelis-Willemsen



ASSISTENTE
Ellen van der Have

JASPERSE

praktijkencentrum

Chiropractie
Kinesiologie
Fysiotherapie
Echografie
Psychologie
Optologie
Coaching
Acupunctuur & TCG
Natuurgeneeskunde
Medisch Pedicure
Pijn Reset Methode
Therapeutische Massage
Podologie



Waardecoupon

Deze coupon is alleen geldig met datum en handtekening van de assistent(e), tot één jaar na uitgiftedatum.
Een kennismakingsconsult bestaat uit een screening van de klachten en een advies voor de te volgen behandeling.
Er wordt nog niet behandeld bij het kennismakingsconsult, dat doen wij graag bij een vervolgspraak.
Maak vooraf telefonisch een afspraak met één van onze assistentes en geef aan dat u een coupon heeft: 0118-47 18 23

Datum

Jasperse Praktijkencentrum
Papegaaienburg 50
4386 DA Vlissingen
www.jaspersepraktijkencentrum.nl

Handtekening



JA

IK KIES BEWUST,
VOOR GOEDE ZORG

Waardecoupon

Knip deze waardebon uit, maak een afspraak en lever in bij de receptie op de dag van je afspraak.

Goed voor één kennismakingsconsult Chiropractie

Lees de voorwaarden op de achterkant



J	A	S	P	E	R	S	E
---	---	---	---	---	---	---	---

praktijkencentrum

Familie of vrienden met gezondheidsklachten?
Laat ze eens kennismaken met onze praktijk.

Tegen inlevering van deze coupon maken ze
kosteloos kennis met onze aanpak.