

OSTEOPATHIEPRAKTIJK TERVUREN

NIEUWSBRIEF

Excellentie in osteopathie



Met veel plezier stel ik jullie de tweede editie van onze nieuwsbrief voor! We hebben er samen met ons heel team aan gewerkt en hebben heel wat interessante artikels geschreven die we graag met jullie delen. Ikzelf heb geschreven over het gebruik van warmte en/of koude bij letsels. Fara heeft het over ergonomie en de juiste houding aan de computer. Peter geeft uitleg over reflux, hoe osteopathie hierbij kan helpen en wat je er zelf aan kan doen. Tina geeft ons wat meer inzicht in haar visie over osteopathie, de praktijk en haar behandelingen en Ilse vertelt wat meer over stress en hoe wij als osteopaat kunnen helpen.

Ik stel jullie ook graag onze nieuwe collega Vincent Gouwy D.O. voor. Vincent studeerde in 2008 af met onderscheiding in de osteopathie. Nadien heeft hij een 4 jarige postgraduate cursus psychotherapie gevolgd en heeft hij wereldwijd cursussen gevolgd over psychologie en andere holistische behandelingen. We prijzen ons zeer gelukkig dat we hem met zijn 10 jaar ervaring in onze praktijk mogen verwelkomen! Vincent werkt bij ons op zaterdag en dinsdag.

Spijtig genoeg moeten we afscheid nemen van onze lieve collega Peter Verdin D.O., die voor meer dan 10 jaar iedere donderdag van Sint-Truiden naar Tervuren reed om onze patiënten uitstekend te behandelen. We willen hem bedanken voor zijn enorme inzet en vertrouwen! Onze collega Ellen Watson is op 4 juni bevallen van haar tweede kindje Owen, proficiat! Ellen wordt momenteel vervangen door Hilde Bessems D.O., misschien kennen jullie haar nog van in 2014 toen ze ons team versterkte voor enkele jaren!

Ik nodig jullie nu uit om even te gaan zitten, in een goede houding en te genieten van onze tweede nieuwsbrief!

Met vriendelijke groeten,
Chris Ruddick



WARMTE VS. KOUDE
Pijnbestrijding met
warmte en koude



TIPS
voor een ergonomische
werkplaats



WAT IS REFLUX?
Hoe kan osteopathie helpen?



INTERVIEW
met Tina Wissmann



LAST VAN STRESS?
Osteopathie helpt!



ONTSTEKING
Hoe kan je het zelf verminderen?

WARMTE VS. KOUDE

Pijnbestrijding met warmte en koude kan zeer efficiënt zijn bij verschillende aandoeningen en letsels.

Het moeilijkste is echter te weten wanneer je nu juist best warmte of koude gebruikt. In sommige situaties worden zelfs beiden gebruikt. Als algemene vuistregel geldt het volgende: gebruik koude voor acute letsels, ontsteking en zwelling en gebruik warmte voor spierstijfheid.

Koudetherapie

Het ontstekingsproces is een gezond en normaal proces dat altijd gepaard gaat met hevige pijn. Koudetherapie heeft als doel de oppervlakkige weefsels die bij een letsel acuut ontstoken, rood, warm en gezwollen zijn, te kalmeren.

Koudetherapie vermindert de bloedtoevoer naar een bepaald gebied. Hierdoor vermindert de ontsteking en de zwelling en kan de zenuwactiviteit tijdelijk verminderen waardoor ook de pijn vermindert.

Wanneer niet gebruiken

Koudetherapie wordt beter niet gebruikt voor stijve spieren en gewrichten, bij een slechte bloedsomloop of als je leidt aan een sensitiviteitsstoornis.

Gebruik van koudetherapie

Breng koudetherapie zo snel mogelijk aan na het ontstaan van een letsel, gedurende 10-15 minuten en herhaal dit meerdere keren per dag. Gebruik koudetherapie niet langer dan 20 minuten; zo voorkom je beschadiging van zenuwen, weefsel en huid. Om het beste resultaat te bekomen, kan je de plaats van het letsel omhoog houden. Zorg ervoor dat je ijs **nooit** rechtstreeks op de huid aanbrengt, want ijs kan **brandwonden** veroorzaken. Gebruik altijd iets ter bescherming tussen de huid en het ijscompres, zoals een nat washandje of een theedoek.

Warmtetherapie

Warmte zorgt ervoor dat de bloedvaten wijd openen (dilatatie) en zorgt zo voor meer bloed in het letselgebied. Warmtetherapie stimuleert het genezingsproces van beschadigde weefsels door de bloedcirculatie naar het letselgebied te verhogen en te verbeteren, de spieren te kalmeren en te ontspannen en de soepelheid van de spieren te vergroten.

Wanneer niet gebruiken

Als het gebied gekneusd en/of gezwollen is, gebruik je waarschijnlijk beter koudetherapie.

Je gebruikt beter geen warmte na een osteopathiebehandeling.

Breng geen warmte aan op een open wonde. Mensen met bepaalde gekende aandoeningen

zoals diabetes, dermatitis, vasculaire aandoeningen en diepe veneuze trombose moet opletten.

Gebruik van warmtetherapie

Warmtetherapie werkt vaak het best wanneer je het gedurende langere tijd toepast. Je kan kiezen voor een locale, regionale of volledige lichaamsbehandeling. Een locale behandeling werkt het best bij kleine aandoeningen, zoals 1 stijve spier. Je kan hiervoor kleine warmtecompressen of een warmwaterkruik gebruiken. Een regionale behandeling gebruik je het best bij wijdverspreide pijn of stijfheid. Hiervoor kan je een gestoomde handdoek, grote warmtecompressen of warmte wraps gebruiken. Voor een volledige lichaamsbehandeling neem je een sauna of een warm bad.

Warmte helpt meestal in de volgende situaties:

- Pijnlijke spieren door overbelasting
- Pijnlijke spieren door fibromyalgie en andere chronische pijn aandoeningen
- Krampen of spasmes zoals menstruatiepijn



Combinatie van warmte- en koudetherapie is nuttig bij chronische aandoeningen.

Combinatie van warmte- en koudetherapie

De combinatie van beide therapieën wordt gebruikt om zwelling te verminderen (koudetherapie) en om de genezing te bevorderen van beschadigd weefsel (warmtetherapie). Deze combinatie creëert een pompmechanisme dat enerzijds zorgt voor de eliminatie van het teveel aan vloeistof en afvalproducten afkomstig van de zwelling en anderzijds voor de aanvoer van vers bloed met helende voedingsstoffen naar het gekwetste gebied.

Deze aanpak is nuttig bij chronische aandoeningen.

Gebruik van combinatie van warmte- en koudetherapie

- Gebruik **KOUDE** op het pijnlijke gezwollen gebied gedurende 2 minuten
- Verwijder koude en gebruik **WARMTE** gedurende 2 minuten
- Gebruik opnieuw **KOUDE** gedurende 2 minuten
- Herhaal dit proces 3 keer en eindig steeds met **KOUDE**
- Voer dit proces 3 keer per dag uit om een maximaal effect te bekomen.

- DOOR CHRIS RUDDICK D.O. -



TIPS VOOR EEN ERGONOMISCHE WERKPLAATS



Er zijn een aantal zaken waar je aan moet denken bij het opstellen van je werkplaats. Hoe langer je aan 1 stuk door zit, hoe meer aandacht je eraan moet besteden. De absolute minimumvereisten voor een goede zithouding zijn een goede stoel die je naar eigen wensen en noden kan aanpassen en een tafel/bureau waar je comfortabel aan kan zitten.

Ook al heb je je werkplaats zo perfect mogelijk aangepast, langdurige statische houdingen zullen je bloedsomloop verminderen en hun tol eisen op je lichaam. Het helpt om regelmatig te pauzeren of van taak te veranderen. Probeer ook elke middagpauze weg te gaan van je computer.

We zullen even dieper ingaan op de belangrijke zaken waar je aan moet denken bij het opzetten van je werkplaats.

- DOOR FARA CATULLE D.O. -



1 Stoel

- Duw je heupen zo ver mogelijk tegen de rugleuning van je stoel. Je voorziet best een stoel met aanpasbare lumbale steun. Zo wordt je onderrug ondersteund waardoor je rechtop gaat zitten. Dit voorkomt ook dat je gaat doorzakken. Gebruik zo nodig nog een klein kussentje.
- Bewaar een afstand van 3 vingers (5cm) tussen je knieholte en de stoel. Hierdoor voorkom je druk op de bloedvaten in je knieholte.
- Pas de hoogte van je stoel zo aan dat je voeten plat op de grond staan en je knieën op gelijke hoogte of iets lager dan je heupen staan. Als dit niet lukt, gebruik je een voetsteun.
- Zet de rugleuning van je stoel op een open hoek van 100°-110°
- Een goede bureaustoel heeft een actieve rugleuning waarmee je verschillende houdingen kan aannemen. Dit is belangrijk omdat elke houding die te lang aangenomen wordt uiteindelijk tot problemen leidt. Door regelmatig van houding te veranderen, komen steeds andere structuren onder spanning te staan.



2 Armsteun

- Zowel de schouders als de nek kunnen onder spanning komen te staan als je gedurende lange tijd een houding aanneemt waarbij de armen niet ondersteund worden. De discussen van de wervelkolom zullen onder verhoogde druk komen te staan en de schouder- en nekspieren zullen vermoeid worden omdat ze het gewicht van de armen - dat ongeveer 10% uitmaakt van ons lichaamsgewicht - moeten ondersteunen. Pas de armsteunen dus zo aan dat de schouders ontspannen zijn.
- Als de armsteunen in de weg van je bureau staan, haal ze er dan af en rust je armen op je bureau.

3 Toetsenbord

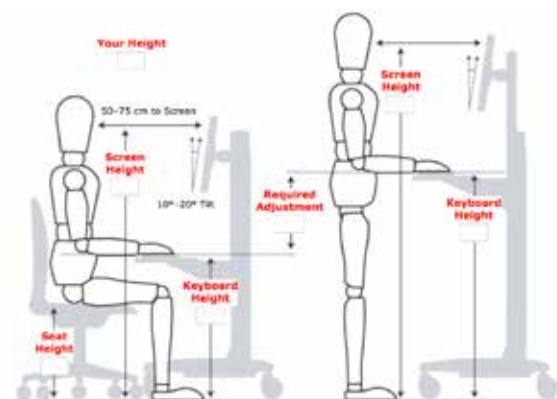
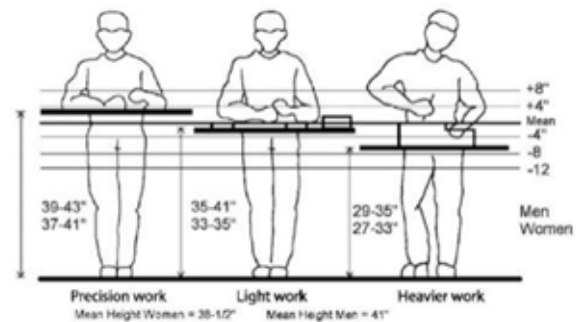
- Plaats het toetsenbord rechtstreeks voor je lichaam
- Pas de hoogte van je toetsenbord zo aan dat je schouders ontspannen zijn, je ellebogen lichtjes geopen zijn (100° - 110°) en je polsen en handen recht liggen.
- De kanteling van je toetsenbord hangt af van je zithouding. Gebruik de toetsenbordhouder of voetjes om de kanteling aan te passen. (Als je toetsenbord dit niet heeft, moet je mogelijk je werkplaats en stoelhoogte aanpassen.) Als je vooruit of rechtop zit, probeer je toetsenbord dan van je weg te kantelen in een open hoek. Als je achteruit zit, zal een lichte positieve kanteling helpen om je polsen recht te houden.
- Handpalmsteunen kunnen een neutrale positie bevorderen en harde oppervlakken verzachten. Deze mogen echter enkel gebruikt worden om de handpalmen te laten rusten tussen het typen door en dus niet tijdens het typen zelf.
- Plaats je muis zo dicht mogelijk bij het toetsenbord.

5 Bureaublad

- Om de juiste hoogte van je bureau te bekomen, breng je in principe je ellebogen in 1 lijn met de hoogte van je tafelblad. MAAR, afhankelijk van het soort werk dat je doet, mag deze hoogte wat bijgesteld worden. Bij fijn werk, zoals typen, mag het tafelblad hoger staan, terwijl het tafelblad bij grof werk, zoals snijden of koken lager mag staan.
- Zit-sta bureaus worden steeds populairder. Het idee achter deze bureaus is simpel; door het verminderen van de hoeveelheid tijd die je zit per dag, kan je verschillende potentiële gezondheidsrisico's voorkomen. Zit-sta bureaus maken het ook gemakkelijk om je toetsenbord en scherm eenvoudig aan te passen tot de gewenste hoogte.

4 Sherm, documenten en telefoon

- Het scherm plaats je het best recht voor je en minstens één armlengte van je verwijderd.
- Het scherm wordt het best 15° achteruit gekanteld en de bovenzijde van het scherm moet ongeveer op ooghoogte staan.
- Je verkiest best een kanteling van 15° bij het lezen en een kanteling van 60° bij het typen.
- Gebruik een koptelefoon of luidspreker zodat je de telefoon niet moet vasthouden.
- Gebruik geen bifocale bril als je vaak aan de computer werkt. Je gebruikt beter een afzonderlijke bril voor computerwerk.

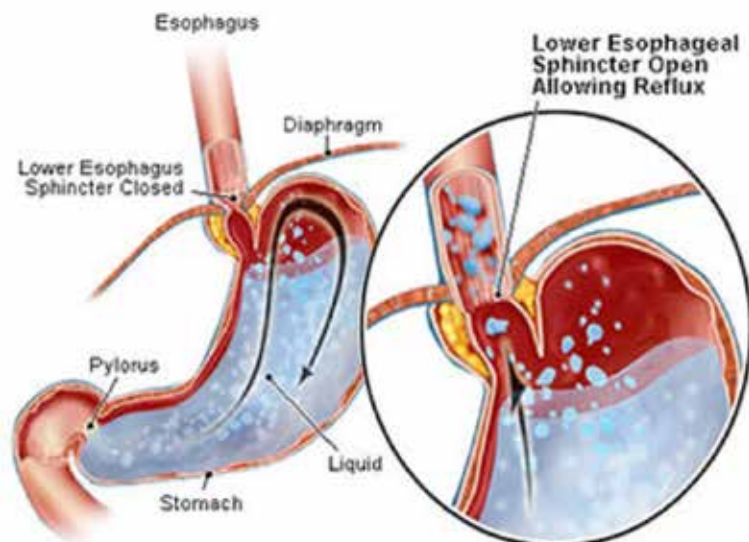


WAT IS REFLUX?

Oesofagale reflux is de terugvloeï van de maaginhoud naar de oesofagus (slokdarm) door de klep (deur) van de maagingang die onvoldoende afgesloten is. Maagzuur is nodig voor de voedselvertering, maar is te zuur voor de wand van de oesofagus. De terugvloeï ervan veroorzaakt dus irritatie en ontsteking van de oesofagus.

*“ Quod ali cibus est aliis fuat acre venenum” -
“Voeding voor de ene kan bitter vergif zijn voor de andere”*

- LUCRETIUS 1ST CENTURY B.C. -



Tekening die de invloed van open en gesloten maagkleppen op het diafragma aantoonst.

Dit maagzuur zorgt voor zure oprispingen; een brandend gevoel achter het borstbeen dat soms uitstraalt naar de keel en kan leiden tot hoesten en/of verstopte neus.

De maagklep bestaat uit een ringvormige spier (sfincter) en vormt de overgang van de oesofagus naar de maagingang die ter hoogte van het diafragma (middenrif) ligt. Het is uiterst belangrijk dat het diafragma de juiste spanning heeft. Het diafragma is een grote spier die de onderste ribben verbindt met de wervelkolom en die de borstholte scheidt van de buikholte.

Reflux kan ook veroorzaakt worden door een hernia hiatalis; de medische term voor

het verschuiven van de maag (gelegen in de buikholte) door het diafragma naar de borstholte. Hier gaan we niet dieper op in, aangezien dit eerder een structurele verandering is waar osteopathie meestal geen oplossing voor kan bieden.

Hoe kan osteopathie helpen bij reflux?

Het onvolledig afsluiten van de maagklep wordt mede veroorzaakt door een onevenwicht tussen de linker en rechter helft van het diafragma. Vooral de linker helft, waar de klep gelocaliseerd is, is voor ons belangrijk. Osteopathie kan helpen om

de mobiliteit van het diafragma te verhogen en de spanning ervan te verlagen. Dit doen we met indirecte technieken zoals ribben stretchen, directe technieken en ook zachte technieken op het diafragma zelf.

Als osteopaat kan je ook lager gaan werken op de abdominale fascia (buikweefsel) die het colon (dikke darm) met het diafragma verbindt. Dit kan de mobiliteit van de darm verbeteren en zo de spanning op de maag en dus ook de maagklep verminderen.

De osteopaat kan ook trachten het zenuwstelsel te beïnvloeden. De werking van de maag wordt beïnvloed door een goed evenwicht in het autonoom zenuwstelsel. (Hiervoor heb je een goed evenwicht nodig tussen het sympathische en het parasympathische zenuwstelsel). Stress dat zich uit in verhoogde sympathische stimulatie veroorzaakt spanning op de maagklep, terwijl het parasympathisch zenuwstelsel de maagklep helpt ontspannen.

De parasympathische zenuw, de nervus vagus genoemd, vindt zijn oorsprong in de hoogcervicale wervelkolom en loopt achter het borstbeen naar de maagingang. Met onze osteopathische technieken kunnen we deze zenuw proberen vrij te maken. Dit zal de bezuivering van de maagklep positief beïnvloeden.

Wat kan iemand met reflux doen om zichzelf te helpen?

- Draag geen te spannende kleren
- Buig niet voorover na het eten, bij activiteiten zoals poetsen en stofzuigen, ...
- Drink niet te veel na de maaltijd of op



- een volle maag
- Drink voldoende water gespreid over de dag en geen bruisende dranken zoals spa of cola
- Verhoog het hoofdeinde van je bed zodat het voedsel beter in de maag blijft
- Vermijd intensief sporten na de maaltijd. Het is beter om dan even te rusten indien mogelijk

Je eetpatroon kan ook een belangrijke rol spelen bij reflux. Dit is individueel en verschilt van persoon tot persoon.

Het is een goed idee om te noteren wat je gegeten hebt vóór erge episodes van reflux en om deze voeding dan te vermijden. Soms kunnen citrusvruchten, zoals appelsienen en citroenen, of tomaten reflux doen toenemen.

Peter gaat voort "Ik probeer wat algemeen advies mee te geven":

- Eet niet te veel
- Het is beter kleine porties over de dag te spreiden om een lege maag te vermijden
- Vermijd vette voeding zoals gefrituurd voedsel
- Vermijd pikante voeding
- Eet niet te veel rauwkost, want dit is moeilijker verteerbaar (dit is eerder individueel)
- Roken, alcohol en koffie kunnen de werking van de maagkleppen beschadigen en worden dus best vermeden
- Te veel stress wordt ook best vermeden. Beweging, yoga of sport zijn goed om

stressgerelateerde spanning van het diafragma te verlagen.

Het is belangrijk om de oorzaken van de reflux te achterhalen en deze triggers dan te vermijden. Soms is medicatie nodig om het maagzuur en dus de reflux te verminderen. Maar medicatie kan het hele spijsverteringssysteem negatief beïnvloeden omdat het maagzuur nodig is om de maaginhoud af te breken.

Een goed evenwicht tussen osteopathie en klassieke geneeskunde is dus aan te raden.

- DOOR PETER VERDIN D.O. -

INTERVIEW MET TINA WISSMANN



TINA, VERTEL ONS OVER JEZELF!

Ik ben geboren in Sint-Truiden en groeide op in een gezin met 3 meisjes. Mijn vader is een Duitser en verhuisde in de jaren '70 naar België om er professioneel voetbal te spelen. Hij ontmoette mijn moeder, een fantastische kokkin die haar eigen delicatessenzaak had in Sint-Truiden, en keerde nooit terug! Ik wist al van kindsbeen af dat ik iets wou gaan doen om mensen met pijn te helpen. Toen ik mijn vader vergezelde naar 1 van zijn osteopathiebehandelingen, wist ik dat osteopathie mijn toekomst zou worden. Ik hou ook erg van lekker eten (gastronomische genen van mijn moeder) en ik sta de laatste 10 jaar steeds meer stil bij de impact die gezonde voeding heeft op ons lichaam en op onze geest.

WAAR HEB JE OSTEOPATHIE GESTUDEERD?

In 1994 was osteopathie niet erg gekend of erkend in België en dus besloot ik eerst kinesithérapie te studeren aan de Katholieke Universiteit Leuven. Toen ik afstudeerde, verhuisde ik naar Londen om aan de British School of Osteopathy te studeren. Dit is de oudste en grootste universiteit voor osteopathie in Europa met een fantastische kliniek waar dagelijks honderden patiënten behandeld worden. Ik koos voor deze universiteit omdat ik wist dat klinische praktijk van cruciaal belang is in onze patient gerichte job. Het was een fantastische ervaring op zowel academisch als persoonlijk vlak. Iedereen, zowel studenten als docenten, was zo enthousiast en gemotiveerd. Het was een wonderlijke omgeving. Ik ontmoette er ook mijn man Chris die in hetzelfde jaar zat als ik!

WANNEER STARTTEN JULLIE DEZE PRAKTIJK OP?

Nadat we in 2001 afstudeerden, verhuisden we naar België waar we eerst

Aangezien we in teamverband werken, kunnen we onze kennis en ervaringen met elkaar delen en zo steeds verder groeien tot betere osteopaten!

met andere osteopaten samenwerkten. In 2003 openden we onze eigen praktijk in Tervuren. In 2006 kochten we ons huidige huis waar we ons werk en privéleven konden combineren. Aanvankelijk waren we maar met 2 en over de jaren heen is onze praktijk rustig en natuurlijk gegroeid tot een groepspraktijk met 9 osteopaten.

'WAT IS JOUW VISIE OVER DE PRAKTIJK?'

Aangezien we in teamverband werken, kunnen we onze kennis en ervaringen met elkaar delen en zo steeds verder groeien tot betere osteopaten!

In onze praktijk staat de patient centraal en we willen onze patienten de best mogelijke osteopathische zorg bieden. We houden regelmatig teamvergaderingen en volgen allemaal postgraduate cursussen.

Het is voor ons ook uiterst belangrijk dat onze patienten zich thuis voelen en dat ze zich als persoon gerespecteerd en geapprecieerd voelen. Tervuren is een zeer internationale gemeenschap en we behandelen mensen uit elke sociale klasse en uit vele verschillende culturen. We spreken allemaal vlot 3 tot 4 talen en passen ons steeds aan aan de patient!

Communicatie is voor ons erg belangrijk. We trachten over de hele consultatie uit te leggen wat we aan het doen zijn, wat we gedaan hebben en wat we met de behandeling willen bereiken. We geven ook advies mee aan de patient zodat hij zelf bepaalde dingen kan doen om wederkerende klachten te voorkomen.

HOE BEHANDEL JE ZELF?

Ik behandel patienten van alle leeftijden, gaande van zwangere vrouwen, baby's tot oudere mensen. Iedere behandeling is afhankelijk van de leeftijd en de aard van de klachten van de patient. Ik vind het altijd boeiend om nieuwe patienten te onderzoeken en op zoek te gaan naar wat nu juist de oorzaak is van hun klachten! Tijdens het onderzoek is het vooreerst belangrijk om aan de hand van specifieke testen ernstige pathologiën uit te sluiten. Nadien voel ik met mijn handen naar de beweeglijkheid van gewrichten en spieren, het lichaam wordt van kop tot teen





Osteopathie is zowel een wetenschap als een kunst. De wetenschap omvat de kennis van het menselijk lichaam en de kunst bestaat erin het lichaam op een andere (holistische) manier waar te nemen om zo nieuwe verbanden te leggen.

onderzocht. Dit gebeurt op een heel zachte maar specifieke en aandachtige manier.

Voor mij is het belangrijkste principe van de osteopathie het feit dat we het lichaam als 1 geheel met onze handen onderzoeken en behandelen om de onderliggende oorzaak van het probleem aan te pakken. We kijken de mobiliteit van de weefsels op elk niveau na en proberen te begrijpen waarom een gewricht of spier in de problemen zit en waarom dit zich niet vanzelf heeft opgelost. We geloven in het sterke verlangen van het lichaam naar gezondheid. Ons lichaam is een wonderlijk werkend systeem en bezit enorme zelfgenezende krachten. Dit is een principe dat ons aan de universiteit werd aangeleerd, maar er zijn jaren ervaring nodig om dit volledig te begrijpen en te vatten.

De behandeling zelf bestaat vooral uit mobilisatietechnieken en soms ook iets

stevigere manipulaties. Met de jaren heb ik ook geleerd om op een dieper en subtieler niveau te werken en aan de hand van specifieke zachte technieken wordt het bindweefsel losgemaakt, dit zorgt voor een diepe ontspanning.

Deze technieken gebruik ik vaak bij baby's, zwangere vrouwen met bekkenklachten maar ook mensen met klachten rond het middenrif (maag- en darmklachten, last ter hoogte van borstkas of borstbeen, ademhalingsklachten) en andere rugklachten.

WAT VIND JE FIJN AAN OSTEOPAAT ZIJN?

Osteopathie is zowel een wetenschap als een kunst. De wetenschap omvat de kennis van het menselijk lichaam en de kunst bestaat erin het lichaam op een andere (holistische) manier waar te nemen om zo nieuwe verbanden te leggen.

Ik ben altijd erg geïnteresseerd geweest in wetenschappen, maar ik ben ook een gevoelig en intuïtief persoon. Wat osteopathie ook boeiend maakt is het feit dat we van elke patiënt bijleren en zo steeds groeien tot nog betere osteopaten. En het allerbelangrijkste is dat we een verschil kunnen maken en dat patiënten heel tevreden zijn!

Voor mij is osteopathie niet enkel een beroep, maar een levensstijl, een manier van denken die gereflecteerd wordt in ons dagelijks leven, de manier waarop we ons gedragen (bewust leven), hetgeen we eten (in harmonie met ons lichaam en de natuur) en hetgeen we zowel op professioneel vlak als thuis doen (een evenwicht tussen lichaam en geest door sport, yoga en tijd voor het gezin).

HEB JE ADVIES VOOR ONS WELZIJN:

- Wees jezelf. Wees authentiek.
- Focus op de belangrijke mensen en dingen in je leven.
- Eet gezond (maak fruit en groenten, de belangrijkste componenten van je dieet.)
- Beweeg regelmatig. Beoefen regelmatig een vorm van beweging die je graag doet.
- Geniet van het moment, lach gemakkelijk en vrijuit en neem het leven niet te serieus.

LAST VAN STRESS? OSTEOPATHIE HELPT!

Stress betekent letterlijk spanning. Ons lichaam heeft een bepaalde spanning nodig, rusttonus genoemd. Denk hierbij aan lichamelijke, maar ook mentale spanning. Bij het ervaren van stress kan je een onderscheid maken tussen positieve stress (eustress) en negatieve stress (distress). Deze vormen kunnen tegelijkertijd voorkomen en hangen af van je perceptie: Hoe ga ik met een situatie om? Hoe voltooi ik een taak? Wat is mijn gevoel hierbij? Krijg ik voldoening? Belangrijk is om een balans te vinden tussen positieve en negatieve spanning en ontspanning. Een voldoende efficiënte slaap, voldoende beweging en een gezond eetpatroon zijn prioritair, maar een positieve kijk op je omgeving evenzeer.

Een aanhoudende stress kan je lichaamssystemen verstoren en opbranden, burn-out genoemd.



Wat gebeurt er in je lichaam ?

Indien je balans tussen spanning en ontspanning continu verstoord blijft, worden je immuunsysteem en hormoonhuishouding sterk onder druk gezet. Een aanhoudende stress kan je lichaamssystemen verstoren en opbranden, burn-out genoemd. Hartproblemen, uitbarstingen, slapeloosheid, rillingen, concentratieproblemen, darmklachten, aanhoudende ontstekingen, verminderde weerstand en hormoonschommelingen kunnen hiermee gepaard gaan. Onze welgekende homeostase, waarmee ons lichaam in balans wordt gehouden in al haar facetten, is in deze situatie ontoereikend.

Hoe kan osteopathie helpen?

Aan de hand van een uitgebreide anamnese en onderzoek zal de osteopaat de bewegingsverliezen in het gehele lichaam herkennen en dit zowel in de ledematen, de wervelkolom als de schedel, alsook de fasciale ketens en weefsels waarmee heel het menselijk lichaam verbonden is. Specifiekere technieken en drukpunten, alsook fasciale releases worden toegepast om de beweging te herwinnen in al zijn dimensies. De patiënt wordt letterlijk soepeler, maar ook mentaal meer flexibel waardoor prikkels beter worden verdragen. De reden hiervoor is dat een bewegingsbeperking een fysieke en mentale

stressor is voor het lichaam. Eens deze stressor wordt opgeheven, zal de patiënt zich vrijer voelen. Het spreekt voor zich dat indien stress continue aanwezig blijft, een multidisciplinaire aanpak zeker een grote meerwaarde kan leveren, daar fysieke en mentale stress vaak een samenhangend geheel vormen.

- DOOR ILSE SCHOUPPE DO. -

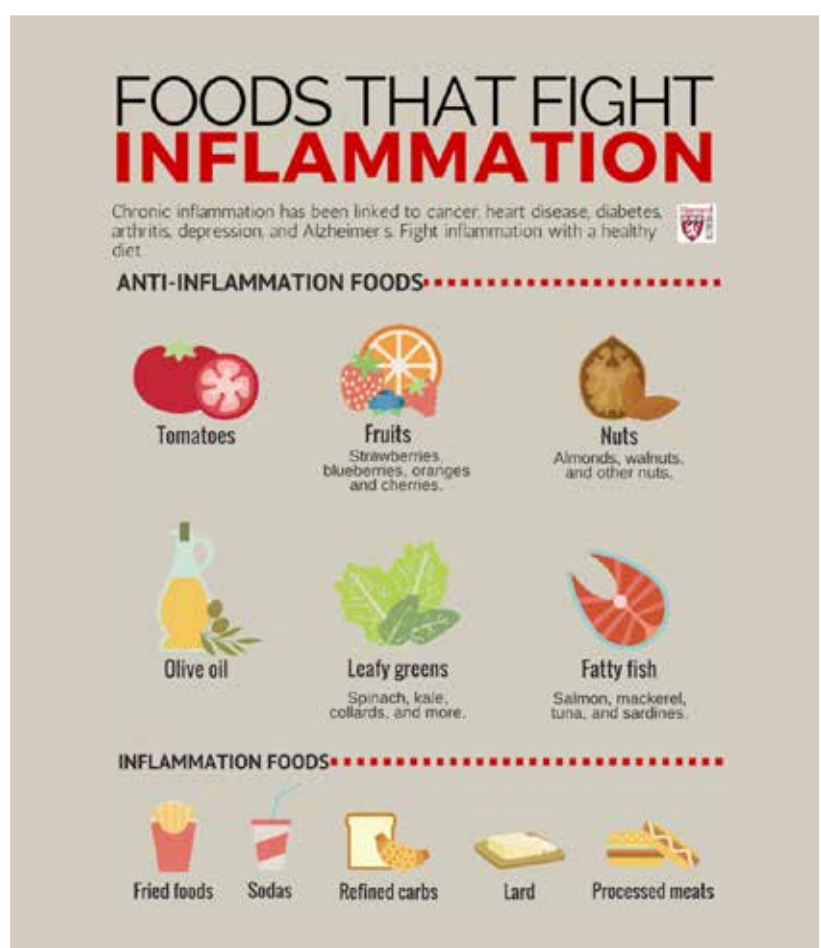
HOE KAN JE ZELF ONTSTEKING VERMINDEREN?

Naast de “gebruikelijke” behandeling kan het naleven van de juiste levensstijl ook helpen. In dit artikel bespreken we de invloed van ons eetpatroon, slaap, ademhaling en supplementen op ontsteking en pijn.

Ontsteking is allesbehalve aangenaam, maar het is van vitaal belang voor het herstel van beschadigde weefsels, irritatie en infectie. Het immuunsysteem wordt geactiveerd wanneer het lichaam in contact komt met vreemd materiaal – zoals een aanvallende microbe, plantenpollen of chemicaliën. Dit triggert het ontstekingsproces. Veel grote ziektes waar we steeds vaker mee te kampen hebben, zoals kanker, hartkwalen, diabetes, artritis, depressie en Alzheimer worden gelinkt aan chronische ontsteking.

Osteopaten hebben een directe aanpak en behandelen eerder acute ontstekingsgerelateerde musculo-skeletale problemen zoals een verstuipte enkel of een discusbulging. We zijn opgeleid om de lokale weefsels te kalmeren en om verder te kijken en ons af te vragen “waarom” er ontsteking aanwezig is. Als iemand bijvoorbeeld van zijn fiets gevallen is, is de oorzaak redelijk vanzelfsprekend. Maar als hij of zij 6 maand na de val nog steeds last heeft van een ontstoken voet, is het misschien best om iemand te vragen “waarom” dit probleem nog steeds aanwezig is. Als osteopaten zullen we een antwoord proberen zoeken op deze vraag omdat hier vaak de oplossing ligt voor de wederkerende klacht. We zullen ook de omliggende structuren onderzoeken en het lichaam helpen terug te keren tot zijn natuurlijke, pijnvrije, gezonde toestand.

Naast de “gebruikelijke” behandeling kan het naleven van de juiste levensstijl ook helpen. In dit artikel bespreken we de invloed van ons eetpatroon, slaap, ademhaling en supplementen op ontsteking en pijn. Het is uiteraard niet de bedoeling om andere lopende behandelingen te veranderen of aan te vechten, maar wel om de patient de mogelijkheid te geven om zichzelf nog wat extra te helpen.



Overzicht van ontstekingswerende (anti inflammatoire) voedingsmiddelen en ontstekingsbevorderende (inflammatoire) voedingsmiddelen uit onderzoek aan de Harvard Universiteit. Hierbij willen we een kanttekening maken en melden dat volgens de Chinese geneeskunde tomaten juist ontsteking in de hand werkt ipv ze af te remmen.

Eetpatroon

Je vindt één van de sterkste middelen om ontsteking tegen te gaan niet bij de apotheek, maar wel in de supermarkt. Verschillende experimentele studies toonden aan dat bepaalde componenten uit onze voeding en drank mogelijk

ontstekingsremmende effecten hebben. Met de juiste voedingskeuze kan je je risico op ziekte misschien wel verminderen. Kies je steeds de verkeerde voeding, dan versnel je misschien net het proces van ontstekingsziekten.

Voeding die ontsteking bevordert

Probeer deze voeding zo veel mogelijk te vermijden of te beperken:

- Geraffineerde koolhydraten, zoals pasta en witte rijst
- Frieten en andere gefrituurde voeding
- Koolzuurhoudende dranken en andere gesuikerde dranken
- Rood vlees (hamburgers, steaks) en verwerkt vlees (hot dogs, meeste vleesbeleg, worst)
- Margarine en reuzel
- Granen en koemelk

Voeding die ontsteking bestrijdt

Voeg zoveel mogelijk van deze ontstekingsremmende voeding toe aan je dieet

- Olijfolie
- Groene bladgroenten zoals spinazie en boerenkool
- Noten zoals ongeroosterde amandelen en walnoten
- Vette vis zoals zalm, makreel, tonijn en sardinen
- Fruit
- Water: drink 1 tot 2 liter puur water per dag

Je mag ervan uitgaan dat het mediterrane dieet ontstekingsremmend is omdat het rijk is aan fruit, groenten, volle granen, vis en gezonde oliën.

Slaap

“Een stevige lachbui en een lange nachtrust zijn de beste remedies uit het artsenboek.” Een Iers gezegde.

Slaap en rust zijn ontzettend belangrijk voor je lichaam. Ze zorgen niet alleen voor een tegenwerking van het ontstekingsproces, maar verminderen ook de kans op infectie en verlagen ook de hongerhormonen. Zo helpt slaap verschillende gezondheidsproblemen te voorkomen zoals obesitas, diabetes, Elke onderbreking in fase 4 van onze slaap (de diepe slaap) resulteert in een daling van de productie van groeihormoon door de hypofyse. Dit leidt tot een vertraagd en slecht herstel van geïrriteerde, ontstoken en beschadigde weefsels en zal ook leiden tot onderdrukking van het immuunsysteem.

Verschillende studies tonen aan dat slaapttekort, zelfs bij jonge mensen, ontsteking veroorzaakt. Slaapttekort wordt

“Een stevige lachbui en een lange nachtrust zijn de beste remedies uit het artsenboek.”

Een Iers gezegde.

gedefinieerd als een nachtrust van 4u gedurende 3 tot 5 opéénvolgende dagen. Slaapbehoefte is wel heel individueel en ik ken velen die al sneller met symptomen van slaapttekort te kampen hebben. Bij slaapttekort worden er in je bloedresultaten specifieke merkers gevonden voor ontsteking, het aantal witte bloedcellen en voor slechte cholesterol (LDL – lipoproteïne low density cholesterol). Je kan uiteraard recupereren van slaapttekort, maar dit vergt tijd, consistentie en een dagelijkse inzet. Als je enkel in het weekend bij slaapt, kom je er niet.

Ademhaling

Stress is een gekende oorzaak van ontsteking. Studies tonen aan dat het parasympathisch zenuwstelsel gestimuleerd wordt door mindfulness meditatie. Bepaalde ademhalingsoefeningen kunnen de mate van alertheid beïnvloeden en angst verminderen. Het dagelijkse uitvoeren van buikademhalingsoefeningen is een zeer goed idee en is bovendien ook gemakkelijk. Hieronder vind je de oefening nog eens uitgelegd door onze collega Tina Wissmann.

1

Plaats één hand op de borstkas en één hand (of een kei) net boven de navel op de buik, dit laat ons toe het op en neer gaan van de buik tijdens de buikademhaling te voelen.

2

Adem zacht in door de neus en voel je buik naar boven komen, op het einde van de inademing voel je ook de bovenste hand lichtjes naar boven komen.

3

Adem uit via de mond en voel de borstkas en buik stilaan naar beneden gaan. Doe deze oefening rustig verder. Je mag de hand op de buik naar de navel en zelfs onder de navel leggen en de ademhaling dieper en dieper ervaren.

Supplementen? Kruiden en visolie

Het innemen van visolie zou kunnen helpen om ontsteking in gewrichten, het gastro-intestinaal systeem en de huid te verlagen. Onderzoek toont aan dat EPA uit visolie zwelling, pijn en stijfheid helpt verminderen bij reumatische en artritische aandoeningen. De mogelijke positieve effecten komen wel pas na 3 maanden tot uiting en je moet minstens 6 maanden wachten voor je het optimale resultaat bereikt.

Om voldoende EPA binnen te krijgen kan je

- Minstens 2x/week vette vis eten: haring, sardinen, zalm en makreel
- EPA capsules innemen

Hoewel het eten van vis en dan vooral van vette vis wordt aangeraden, moeten we wel rekening houden met de grote hoeveelheid toxines in de vis uit onze vervuilde zeeën en ook met de overbevissing. Visoliecapsules zijn dus waarschijnlijk een betere keuze.

Bepaalde kruiden en specerijen zijn ook het proberen waard. Kurkuma, cayenne en gember zijn populair en hebben ook bewezen voordelen.

- DOOR ELLEN WATSON D.O. -



BRUSSELSESTEENWEG 45
3080 TERVUREN

02 256 95 30
info@osteopathiepraktijk.be

www.osteopathiepraktijk.be

OPENINGSTIJDEN

Maandag - Vrijdag: 8u30 - 20u00
Zaterdag: 9u00 - 17u00

AFSPRAAK MAKEN

Consultatie wordt gehouden iedere werkdag van 8.30u. tot 21u. en zaterdag van 9u. tot 17u. Bij dringende gevallen proberen we een afspraak te geven binnen de 24 uur.



Chris Ruddick D.O.



Tina Wissmann D.O.



Ellen Watson D.O.



Peter Verdin D.O.



Marie Noyen D.O.



Fara Catulle D.O.



Vincent Gouwy D.O.



Enya Voet D.O.



Yvan Wahl D.O.