

5 REDENEN WAAROM ER NOG STEEDS TEVEEL RUG EN NEKKLACHTEN ZIJN



Dat ligt echt niet aan jouw inzet of die van je behandelaren. Er is een dieper liggende oorzaak waarom je nog steeds te maken hebt met (terugkerende) rug en nek problemen. Ongeacht of je te maken hebt met de langdurige gevolgen van bijvoorbeeld een auto-ongeval, een sport blessure, ernstige artrose, een hernia of chronische klachten waar geen duidelijke oorzaak voor aan te wijzen is; veel kennis die voorhanden is wordt vaak niet of veel te weinig gebruikt.

De meeste behandelaren en therapeuten zijn zo gefocust op hun specialiteit dat ze aan de wetenschappelijk beter onderbouwde oplossingen (nog) niet (genoeg) toekomen. Eigenlijk best wel raar als je er zo over nadent. Je hebt dus waarschijnlijk hele goede (deel) oplossingen aangeboden gekregen maar niet genoeg om het hele probleem op te lossen.

Om meer blijvende en snellere oplossingen voor je ongemak, pijn of chronische klachten en bewegingsproblemen te vinden is het misschien een goed idee om eerst te kijken naar de redenen waarom de, meestal op zichzelf goede, behandeling (nog) niet voldoende heeft geholpen:

Reden 1:

Er wordt te vaak alleen behandeld of alleen getraind, hoe goed de behandeling of training ook is, er zijn betere en efficiëntere methoden, onder andere het combineren van behandeling en meer specifieke training, plus het tegelijkertijd aanpakken van stabiliteit rond de schouders, de heupen en de onderrug.

Reden 2:

Training slaat de plank vaak mis, er wordt te

snel teveel gedaan met een nog instabiele rug, verkeerde spiergroepen worden vaak teveel getraind. En de interactie tussen het centrale zenuwstelsel en het lichaam wordt niet actief meegenomen in de training

Reden 3:

Er wordt te weinig gekeken naar samenwerking tussen de besturingssystemen (hersenen) en de rug. Het samen trainen en behandelen van rug, nek, ledematen en het zenuwstelsel blijkt meer effect te hebben op blijvend herstel.

Reden 4:

Er blijken heel vaak andere oorzaken voor acute en chronische pijn te zijn, bijvoorbeeld chronische irritatie van oppervlakkige zenuwen, iets waar bijna nooit naar gekeken wordt.

DE MEEST EFFECTIEVE MANIER OM VAN CHRONISCHE RUG-KLACHTEN AF TE KOMEN IS

BEHANDELING GECOMBINEERD MET TRAINING DIE NIET ALLEEN GERICHT IS OP HERSTEL VAN RUG STABILITEIT MAAR OOK DE SAMENWERKING VAN HET ZENUWSTEL MET HET BEWEGINGSAPPARAAT BENADRUKT

Reden 5:

Onze moderne leefstijl brengt vaak zeer ongezonde gewoonten voor de houding met zich mee, denk hierbij aan bureau en computer werk en het vele zitten voor de televisie. Vaak wordt voorbijgegaan aan het feit dat houding een directe relatie heeft met kwaliteit van leven, nek en terugkerende rug klachten. Een aantal keren

sporten in de week is niet voldoende om dit te corrigeren.

Er is gelukkig hoop. We weten door onderzoek namelijk dat de meest effectieve manier om rug en nekklachten te verhelpen of te verminderen, een combinatie is van gerichte behandeling, specifieke training en dit te combineren met (her) activering van het samenspel tussen hersenen en het bewegingsapparaat en het aanleren van de juiste lichaamsgewoonten. Verder dient de combinatie van behandeling en training intensief (er moet dus actief gewerkt worden) te zijn en dient deze elk moment aangepast te worden aan de individuele situatie.

Om meer te weten te komen over deze eerder genoemde nieuwe inzichten en hoe je dit kunt gebruiken om jouw situatie te verbeteren kun je direct aan de slag door je gratis in te schrijven op de website www.mijnrugstrategie.com. Hier vind je meerdere trainingsvideo's met de nieuwste inzichten en beste adviezen.

Je kunt je ook opgeven voor een van de meer actieve workshops die worden gehouden op maandag 13 juni en dinsdag 28 juni om 19.00 uur in onze praktijk in Zutphen, hier gaan we je stap voor stap helpen uit te vinden of jouw rug en nek problemen nog beter kunnen worden aangepakt.

Voor meer informatie kunt u natuurlijk ook bellen met onze praktijk op nummer: **0575-570080** of een mail sturen naar info@mijnrugstrategie.com

We helpen u natuurlijk ook graag in onze praktijk:
Chiropractie Kuipers
Het Zwanevlot 314
7206CS Zutphen

Ondanks alle kennis die voorhanden is bij de diverse behandelaren zijn we er in de afgelopen decennia niet in geslaagd om het overgrote deel van rug en nek problemen op te lossen. Sterker nog het aantal mensen met chronische rug en nek klachten is toegenomen.

Chronische en acute rug- en nekklachten komen zelfs zo vaak voor dat ze door de Nederlandse bevolking gezien worden als levenskwaliteit bederver nummer één. Wanneer je (chronisch) last hebt van je onder-, bovenrug of nek probeer je vaak van alles, maar dan ook letterlijk alles, om deze vervelende situatie te veranderen, van huisarts naar fysio en/of manuele therapeut, chiropractor, osteopaat en rug-training programma's, de orthopeed of in het ergste geval een operatie. Toch helpt dit vaak niet voldoende, de rug en nekklachten blijven of komen weer terug.