



Een **INTRODUCTIE** in

CHIROPRACTIE

als **GENEESWIJZE**



**CHIROPRACTISCH
CENTRUM**

voor Rug & Nek

DE VERANTWOORDE STEUN IN UW RUG

WAT IS CHIROPRACTIE?

Hippocrates vermeldde al vier eeuwen voor Christus dat gezondheidsklachten ontstaan uit aandoeningen van de wervelkolom.

De behandeling richt zich op stoornissen in het functioneren van het bewegingsapparaat en de relatie met het zenuwstelsel. Omdat de wervelkolom voor een belangrijk deel het zenuwstelsel omgeeft en beschermt, kunnen vooral stoornissen in de functie van de wervelkolom (ook wel blokkades genoemd), het zenuwstelsel beïnvloeden en mogelijk diverse klachten veroorzaken. Door een gericht onderzoek en behandeling lokaliseert en corrigeert de chiropractor deze blokkades. Hierdoor functioneert de wervelkolom weer optimaal zodat het lichaam zich kan herstellen.

HOELANG BESTAAT CHIROPRACTIE AL?

In 1895 behandelde D.D. Palmer, een Amerikaanse genezer, zijn bediende, die op latere leeftijd doof werd door een ongeval. Bij dit ongeval voelde de patiënt een "krak" waarna hij doof werd. Door behandeling van het bovenste gedeelte van de wervelkolom hoorde hij plotseling weer. Dit was echter niet de oplossing voor doofheid, maar wel het begin van de ontdekking dat de wervelkolom van grote invloed is op de algehele gezondheid. D.D. Palmer's zoon, B.J. Palmer, zette de theorie van zijn vader voort en ontwikkelde de wetenschap tot een universitaire studie en de chiropractie breidde zich snel uit. In 1968 kwam de eerste chiropractor naar Nederland. Momenteel zijn er meer dan 250 geregistreerde chiropractoren in ons land. Doordat steeds meer patiënten een chiropractor bezoeken, breidt het aantal chiropractoren in Nederland zich snel uit, maar de behoefte aan uitbreiding blijft bestaan.



WELKE KLACHTEN BEHANDELT DE CHIROPRACTOR?

A | Aangezichtspijn | Armpijn met uitstraling naar elleboog, pols of hand
| Artrose | **B** | Bechterew (ziekte van) | Beenlengteverschil (problemen als
gevolg van) | Bekkeninstabiliteit | Bursitis | **C** | Carpaal Tunnelsyndroom
| **D** | Duizeligheid | **E** | Enkel | Evenwichtsstoornissen | **F** | Frozen shoulder
| **G** | Gevoelloosheid in armen en benen | Gewrichtspijn in ledematen | Golfarm
| Groeipijn bij kinderen | **H** | Heksenschuss | Hernia | Heup- en liesklachten
| Hielspoor | Hoofdpijn | Huilbaby (koliek) | **I** | Ischias | **J** | | **K** |
Kaakproblemen | Kiss-syndroom | Knieklachten | Koliekkklachten (baby's) | **L** |
Lage rugpijn | Liespijn | Lumbago | **M** | Ménière (ziekte van) | Migraine | Muisarm
| **N** | Nekpijn | **O** | Osgood Schlater Syndroom | Oorpijn | Oorsuizen | **P** |
| **Q** | | **R** | RSI | **S** | Scheuermann (ziekte van) | Schouderbladen
| Schouderpijn | Scoliose | Slijtage | Spit | Sportblessures | **T** | Tennisarm
(elleboog) | Tintelingen in handen en voeten | TMJ - kaakproblemen | **U** |
| **V** | Voetklachten | Voorkeurshouding bij baby's | **W** | Whiplash | **X** | | **Y** |
| **Z** | Zwangerschapsklachten



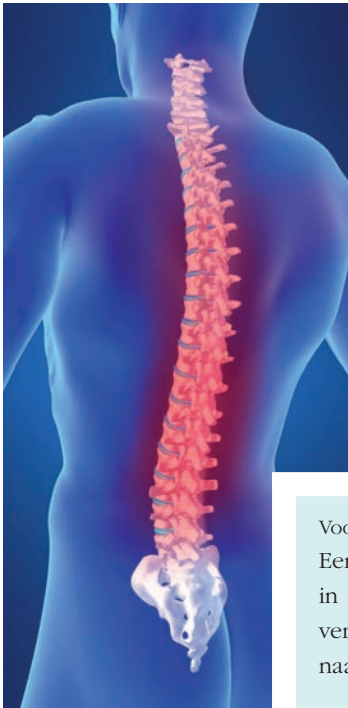
In onze praktijken vindt u over vrijwel elke klacht uitgebreide informatie.

HOE ONTSTAAN RUG- EN NEKKLACHTEN?

Om te kunnen begrijpen hoe rug- en nekkachten ontstaan, is het essentieel dat u de basis van de anatomie van het menselijk lichaam leert kennen.

De wervelkolom bestaat uit

- 7 nekwerfels (cervicaal)
- 12 borstwerfels (dorsaal)
- 5 lendenwerfels (lumbaal)
- 1 heiligbeen (sacrum)



Het ontstaan van rug- en nekkachten

Het zenuwstelsel bestaat uit de hersenen, het ruggenmerg (dit zijn de zenuwen die door de wervelkolom heenlopen) en de zenuwwortels. Tussen iedere wervel vertakken de zenuwwortels zich naar organen, spieren en weefsels. Door bijvoorbeeld een overbelasting van de wervelkolom, door fout tillen of bukken, kan een blokkade van de wervelkolom ontstaan. Dit kan leiden tot een zenuwstoornis in het zenuwstelsel wat van grote invloed kan zijn op de verschillende organen, spieren en weefsels.

Voorbeeld:

Een zenuwstoornis tussen L5 en S1 (de 5e wervel in de lage rug en het heiligbeen) kan klachten veroorzaken als lage rugklachten met uitstraling naar bil en been (ischias).

De oorzaken van rug- en nekkachten

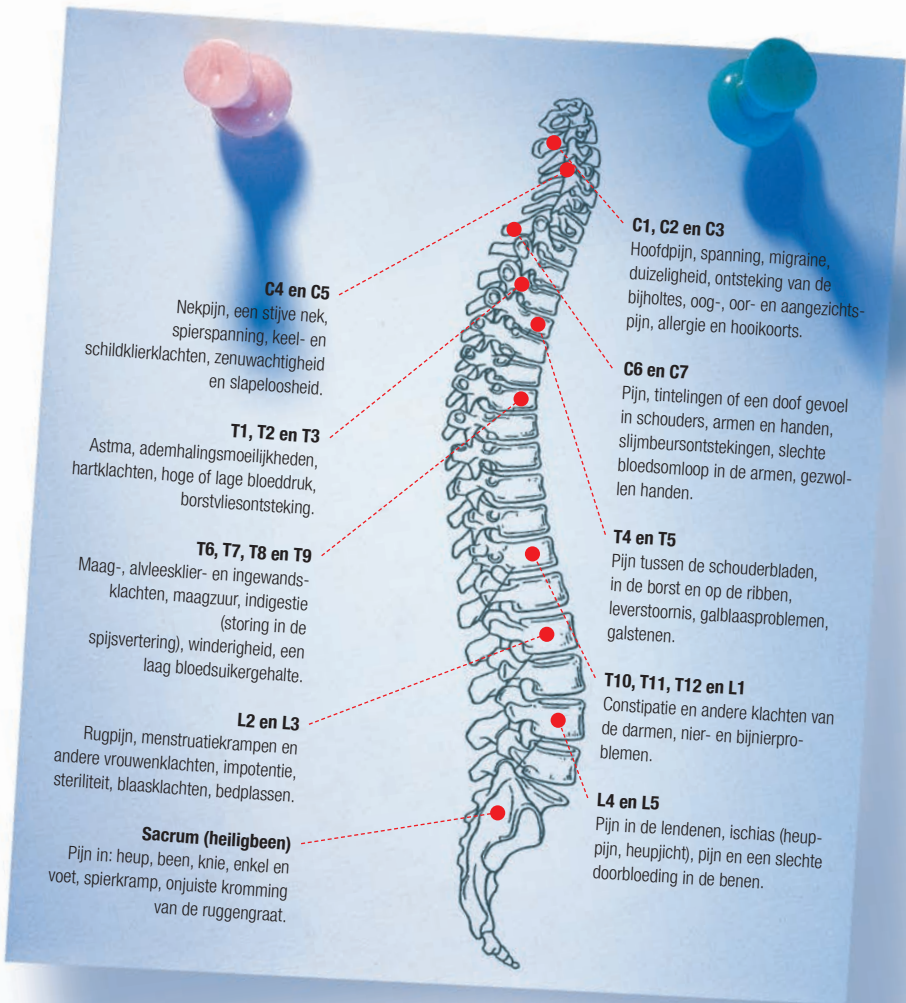
Lichamelijke oorzaken:

bukken, vertillen, vallen, foute (beroeps)houding, erfelijke factoren.

Geestelijke oorzaken:

zorgen, angst, stress en spanning.

Het gevolg van een wervelblokkade hangt af van de plaats waar deze zich voor-
doet. Op onderstaande tekening is aangegeven welke mogelijke gevolgen een
blokkade op de niveaus van de aangegeven wervels kan veroorzaken.



Attentie

Niet elke klacht kan door de chiropractor behandeld worden en de oorzaak hoeft niet altijd in de wervelkolom te liggen. Indien nodig zal de chiropractor u doorver- wijzen.



HOE VERLOOPT HET EERSTE BEZOEK AAN DE CHIROPRACTOR?

Wellicht is chiropractie voor u een bekende geneeswijze. Maar ook als uw bezoek aan het Chiropractisch Centrum voor Rug & Nek een eerste kennismaking is, stellen onze chiropractoren en secretaresses u door hun deskundigheid op uw gemak.

Uw eerste bezoek bestaat uit verschillende stadia

<i>Intake</i>	: invullen medische vragenlijst gesprek met uw chiropractor
<i>Onderzoek</i>	: chiropractische testen neurologische testen orthopedische testen iDXA Total Bodyscan (alleen indien nodig) diagnose
<i>Behandelplan</i>	: opgesteld door de chiropractor
<i>Behandeling</i>	: vrijwel altijd bij uw eerste bezoek

Bij chiropractische behandelingen onderscheiden we 3 fases

Intensieve/correctieve fase

- de patiënt krijgt frequent behandelingen.
- in deze fase worden de meeste correcties gemaakt en wordt de bewegingsvrijheid van de wervelkolom hersteld.

Stabiliserende fase

- dit is de fase van de “fine tuning” om optimaal herstel te bereiken.
- de patiënt kan zijn dagelijks leven weer oppakken, d.w.z. sporten en geleidelijk aan zijn werk hervatten.

Fase van onderhoud

- de chiropractor bouwt het aantal behandelingen af om meer stabiliteit te creëren.
- de periodes tussen de behandelingen variëren per patiënt (aard van de klacht, conditie en leeftijd).
- door het lichaam goed te onderhouden, vermindert de kans op herhaling en behoudt de patiënt optimale bewegingsvrijheid.

IDXA TOTAL BODYSCAN

Osteoporose - de stille epidemie

Wereldwijd krijgt één op de 3 vrouwen en één op de 8 mannen, ouder dan 55, osteoporose. Helaas wil dat niet zeggen dat jongere mensen gevrijwaard zijn van deze ziekte. Osteoporose wordt ook wel

de stille epidemie genoemd omdat het verlies aan botdichtheid zelden gepaard gaat met duidelijke symptomen. Aan osteoporose kan veel gedaan worden, maar het is essentieel dat de diagnose tijdig gesteld wordt.



Wat is osteoporose?

Osteoporose ofwel botontkalking is een aandoening aan het skelet. Deze aandoening wordt gekenmerkt door een lage botmineraaldichtheid en een verstoring van de samenhang van het bot. Hierdoor is het bot brozer en is er een hogere kans op botbreuk (fractuur).

Wat doet de iDXA Scan?

U krijgt duidelijke beelden van de wervelkolom zodat de chiropractor mede kan bepalen waar zich de afwijkingen bevinden die pijn veroorzaken. Bovendien geeft de iDXA inzicht in de botkwaliteit en maakt ook exacte metingen van het vet- en spiergehalte van het lichaam.

Voor wie is de iDXA scan bedoeld?

Voor iedereen die geïnteresseerd is in zijn gezondheid en natuurlijk voor mensen die tot de risicogroep behoren. De scan is ook uitermate geschikt voor kinderen en jongvolwassenen en biedt specifieke voordelen aan professionele sporters en mensen die op dieet zijn.

Nazorg

Ons centrum biedt uitgebreide nazorg bestaande uit adviezen over o.a. voeding, oefeningen, eventuele supplementen, algehele verbetering van de kwaliteit van leven en preventie van osteoporose. Patiënten met een ernstige mate van osteoporose verwijzen we naar de huisarts of specialist. Het is mogelijk de iDXA Total Bodyscan te herhalen om te kijken of uw situatie na verloop van tijd verbeterd, stabiel of verslechterd is.



HOE BEHANDELT DE CHIROPRACTOR?

Er zijn verschillende technieken die een chiropractor kan gebruiken om een patiënt te behandelen. De overeenkomst tussen deze verschillende technieken is dat de chiropractor zijn handen gebruikt en hiermee een correctie maakt, sommigen noemen dit een manipulatie. Als de chiropractor een correctie maakt, worden die gebieden van de wervelkolom behandeld waar een afwijking (blokkade) geconstateerd is. Hierbij wordt er met de handen druk op het gewricht gebracht en hierdoor wordt de bewegingsvrijheid van het gewricht hersteld. Tijdens deze correctie hoort de patiënt wel eens een “krakend” geluid. Deze krak is een gevolg van een luchtbelvorming in het gewricht, dat door de druk die erop gebracht wordt vrijkomt en dus het geluid veroorzaakt. Het zijn dus geen botten die over elkaar heen schuren of banden die breken. De banden worden ook niet overrekt. Bij sommige technieken die

de chiropractor gebruikt, is overigens nooit een krakend geluid te horen.

Bij de behandeling van baby's en ouderen gebruikt de chiropractor aangepaste behandeltechnieken.

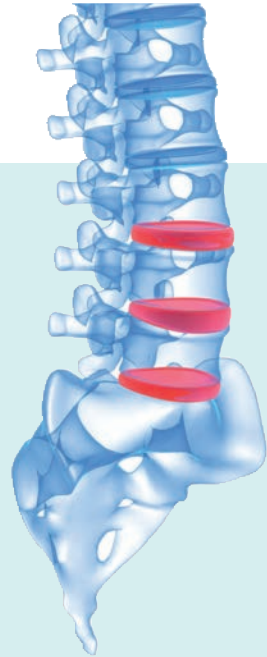


HOE VAAK MOET IK TERUGKOMEN?

Omdat iedereen wel eens blootstaat aan de oorzaken van het ontstaan van klachten, kunnen wij geen garantie geven dat u niet opnieuw weer last krijgt. Om in een optimale conditie te blijven, is het verstandig regelmatig voor controle uw chiropractor te bezoeken. Hij zal u adviseren welke termijn in uw geval de beste is.

WANNEER MOET IK NAAR EEN CHIROPRACTOR GAAN?

- u heeft acute of chronische rug-/nekklasten
- u heeft klachten die regelmatig terugkeren
- u heeft een beroep dat fysiek zwaar is (bv. bouwvakker)
- u heeft een beroep waarbij uw lichaam een statische houding aanneemt, zoals lang zitten of lang staan
- u heeft een beenlengteverschil
- voor een algehele controle
- voor preventie – voorkomen is beter dan genezen
- als er in uw familie rug- en nekklasten voorkomen



Onderdeel van het behandelplan;

Uitleg klachtenpatroon

U krijgt volledige uitleg over het ontstaan van uw klachtenpatroon. Wij hechten er grote waarde aan dat de patiënt hier zelf van op de hoogte is. Daarom zal de chiropractor tijdens uw eerste bezoek de tijd nemen om u meer uitleg hierover te geven.

Rapportage

Zo spoedig mogelijk na het eerste bezoek aan onze praktijk krijgt u een, voor u samengestelde, rapportage overhandigd. Hierin staan uw klachtenpatroon, diagnose en prognose vermeld. Ook besteden wij aandacht aan het voorkomen van klachten in de toekomst. Indien u dit wenst, sturen wij deze rapportage ook graag naar uw huisarts.

Oefeningen

Als aanvulling op uw chiropractische behandelingen adviseren wij u tijdens het verloop van de behandelingscyclus om oefeningen te verrichten die aan uw klachtenpatroon aangepast zijn. Een goede manier om een bijdrage te leveren aan het genezingsproces. Zie pagina 16 voor ons online oefenprogramma.

Informatieavond

Als onderdeel van het behandelplan adviseert uw chiropractor u om onze informatie-avond te bezoeken. Tijdens deze bijeenkomst geeft de chiropractor zeer waardevolle rugscholingstips. Hiermee leert u o.a. op een correctie manier tillen en bukken. Deze tips kunt u gebruiken om in de toekomst klachten te voorkomen.

WELKE STUDIE VOLGT EEN CHIROPRACTOR?

Weinigen weten wat een chiropractor precies studeert voordat hij het diploma van erkend chiropractor behaalt. Wij belichten dit thema graag omdat het van groot belang is voor uw vertrouwen in de chiropractor.

De studie chiropractie is een academische fulltime dagopleiding en komt deels overeen met de studie geneeskunde. In beide gevallen moet de student het VWO met exacte vakken afgesloten hebben (schei-, wis- en natuurkunde). Na vijf jaar kan de student in het bezit zijn van zijn diploma en daarna moet hij nog verplicht een stagejaar volgen. De meeste Nederlandse studenten volgen dit stagejaar in Nederland.



Het woord chiropractor is afgeleid van de Griekse woorden “Cheir” (hand) en “Prattein” (beoefenen) samengevat; “met de hand uitvoeren”.

De opleiding chiropractie is een zware en intensieve studie. De meeste studenten die besluiten om deze studie te volgen zijn zeer gemotiveerd. Er zijn namelijk nogal wat drempels te nemen. De studie is erg duur en kan alleen maar in de Engelse taal gevolgd worden. Dit komt omdat de universiteiten die de studie chiropractie aanbieden in het buitenland zijn: o.a. in de Verenigde Staten, Engeland, Denemarken, Canada en Australië. Het is dan ook geen wonder dat afgestudeerde chiropractoren meer dan gemotiveerd zijn om patiënten te behandelen.

Wereldwijd zijn er momenteel meer dan 100.000 chiropractoren actief.

DE MEEST GESTELDE VRAGEN AAN DE CHIROPRACTOR

Is chiropractie een alternatieve geneeswijze?

Ja en nee. De opleiding is academisch en heeft een wetenschappelijke achtergrond, maar volgt niet altijd dezelfde lijn als de reguliere gezondheidszorg.

Waar staat de titel D.C. voor?

Dit staat voor Doctor of Chiropractic. Dit is de titel die een student alleen behaalt na het afronden van een zesjarige academische studie in chiropractie.

Waarom noemt men de chiropractor ook wel kraker?

Tijdens een chiropractische behandeling zet de chiropractor druk op het gewricht. Hierdoor vormt zich een luchtbel die, door de druk, vrijkomt. Het heeft niets te maken met botten die over elkaar heen schuren of banden die breken. U kunt het vergelijken met het laten “ploppen” van uw vingers.

Wat is het verschil tussen chiropractie en fysiotherapie?

De chiropractor richt zich meer op de wervelkolom en het zenuwstelsel, die vaak de oorzaak zijn van rug- en nekklachten. De fysiotherapeut is meer gericht op het spierstelsel. Chiropractie en fysiotherapie kunnen een goede aanvulling op elkaar zijn.

Waarom moet ik terugkomen als ik me goed voel?

U kunt zich ook de vraag stellen: “Waarom moet ik tweemaal per jaar naar de tandarts voor een controle, ook als ik geen kiespijn heb?” Door het controleren en optimaliseren van de wervelkolom voelt u zich een stuk soepeler en fitter. Vooral voor de patiënt met chronische klachten is controle (onderhoud) van de wervelkolom erg belangrijk. Helaas kunnen wij u niet nieuw maken, wij kunnen er wel voor zorgen dat uw wervelkolom zo optimaal mogelijk kan functioneren.

Wat doet de chiropractor als hij mij niet kan helpen?

Als de chiropractor u niet kan helpen, dan zal hij u, in overleg, verwijzen naar de betreffende specialist of behandelaar binnen de gezondheidszorg.

Worden behandelingen vergoed?

De meeste verzekeringen hebben chiropractie in hun pakket opgenomen. Check uw polis welk bedrag u vergoed krijgt.

Moet ik een verwijskaart hebben?

Nee, om in aanmerking te komen voor vergoeding hoeft u geen verwijskaart van de huisarts te hebben.

de PARAMON

de ParaMon

In elke vestiging van het Chiropractisch Centrum vindt u deze gezondheidskiosk die in minder dan 3 minuten uw belangrijkste gezondheidsparameters meet en vergelijkt met de gezondheidsnorm:

- Hartslag
- Bloeddruk
- Gewicht
- Body Mass Index
- Lichaamsvetgehalte

U geeft een aantal gegevens in: leeftijd, geslacht, lengte en een paswoord en de ParaMon gaat aan de slag. In combinatie met de gemeten parameters levert dat een gepersonaliseerd advies op. U kunt de ParaMon zo vaak gebruiken als u wilt; u kunt daarmee, bij vervolgtesten, het verloop van uw eigen gezondheid onder controle houden.

Nog meer goed nieuws

U mag de ParaMon zo vaak gebruiken als u dat wilt, ook als u niet staat ingepland voor een behandeling. U mag zelfs vrienden en familie attent maken op deze extra service. Zij kunnen ook gebruik maken van deze gratis service.

Check regelmatig
uw gezondheid met de
ParaMon



IS CHIROPRACTIE VOOR IEDEREEN?

Ja, 80% van de bevolking krijgt in het leven te maken met rug- en/of nekklachten. Hoewel gezegd kan worden dat meer mensen klachten krijgen als ze ouder zijn, speelt leeftijd niet altijd een rol.



Ouderen - vooreengezonde oude dag | **Baby's** - na een zware bevalling kan de chiropractor de wervelkolom van uw baby nader onderzoeken | **Opgroeïende kinderen** | **Zwangeren** - voor een gezonde en pijnvrije zwangerschap | **Werkers** - of mensen die zwaar lichamelijk werk verrichten | **Zakenmensen** - of iedereen die zittend werk in dezelfde houding doet | **Sporters** |





GEZOND SLAPEN

De chiropractor geeft u advies over bedden, matrassen, kussens en slaaphouding.

Bed en matras

Een goede nachtrust is essentieel voor uw gezondheid. Naast het krijgen van voldoende slaap, is het van groot belang dat u gebruik maakt van de juiste producten. Als u toe bent aan de aanschaf van een nieuwe matras, kunt u de volgende richtlijnen aanhouden:

- Wij adviseren een binnenvering- of pocketveringmatras omdat deze goed ademt.
- Het ideale onderstel voor uw bed is het zogenaamde boxspring-systeem waardoor het dubbele effect van de vering bereikt wordt.
- Wat de hardheid betreft, adviseren wij een medium tot harde matras. Ouderen kunnen ook een schuimrubbermatras aanschaffen omdat deze zich naar het lichaam vormt. Het juiste type is een DFC- of Tempurmatras.
- Wij raden een waterbed af omdat dit de wervelkolom niet genoeg steun biedt.

Tip: vraag de beddenspecialist om u een matras op proef te geven.

Kussen

Als u op uw rug slaapt dan raden wij een dun kussen aan. Als u op uw zij slaapt dan plaatst u een kussen onder uw hoofd en nek. Uw nek moet altijd op dezelfde hoogte liggen als de rest van de wervelkolom. Neem altijd een kussen dat uw nek goed ondersteunt, bijvoorbeeld een orthopedisch nekkussen. Het voordeel hiervan is dat dit een voorgevormde ronding heeft. Uw nek wordt daardoor optimaal ondersteund.

Tip: laat kinderen tot 2 jaar zonder kussen slapen.

Slaaphouding

Houd de volgende regel altijd aan: slaap nooit op uw buik! Uw nek ligt dan gedraaid en er komt spanning op uw wervelkolom, waardoor pijnklachten veroorzaakt worden. Als u op uw rug slaapt: leg een dik kussen onder uw knieën. De holling in uw rug verdwijnt en de druk op het onderste gedeelte van de rug vermindert. Als u op uw zij slaapt: leg een kussen onder uw hoofd en nek. Uw nek moet op dezelfde hoogte liggen als de rest van de wervelkolom.

Slaap nooit op uw buik, uw nek ligt dan gedraaid en er komt veel druk op uw wervelkolom.

Tip om buikslapen af te leren: als u de neiging heeft om op de buik te rollen: leg een kussen tegen uw borstkas aan.

Slaap lekker!

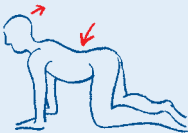
ALGEMENE OEFENINGEN

Onderstaande oefeningen, om de spieren te versterken en soepel te houden, kunt u 's ochtends doen na het opstaan of 's avonds voor het slapen gaan. Maar ook als u langdurig gezeten heeft (tijdens reizen of werken) of als u belastende werkzaamheden heeft gedaan. Bovendien verlichten deze oefeningen de pijn als u last heeft van uw rug of nek.

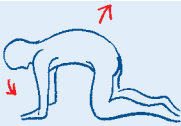
Oefeningen voor uw rug



U ligt op uw rug. U brengt langzaam een been naar uw borst, terwijl het andere been op de vloer gestrekt blijft. Niet hard doortrekken! Vervolgens ontspant u dat been en brengt u het andere been naar uw borst. Tot slot brengt u beide benen tegelijkertijd naar uw borst. Indien u pijn voelt aan uw heiligbeen, stopt u onmiddellijk met deze oefening.



U zit op uw knieën met uw handen plat op de grond. Uw armen zet u op schouderbreedte en uw knieën op heupbreedte van elkaar. Breng uw hoofd niet te ver naar achteren. Vervolgens beweegt u uw nek zo ver mogelijk naar achteren en ontspant u uw buikspieren. U kijkt nu omhoog, terwijl uw buik ontspannen is.



Opnieuw zit u op uw knieën met uw handen plat op de grond. Eerst brengt u uw kin naar uw borst. Daarna beweegt u uw onderrug omhoog en trekt u tegelijkertijd uw buikspieren samen.

Oefeningen voor uw nek



Draai uw hoofd zo ver mogelijk naar de rechterkant. Beweeg vervolgens uw hoofd zodanig omhoog en omlaag zonder dat uw nek pijn doet. Deze oefening doet u ca. 10 keer. Herhaal deze oefening met uw hoofd naar de linkerzijde gericht.



U kijkt recht voor u uit, terwijl u uw hoofd zijwaarts naar een schouder toe beweegt. Uw schouders blijven daarbij ontspannen. Deze beweging maakt u ongeveer 10 keer zowel naar de linker- als de rechter-schouder.



U plaatst uw handen op uw schouders met uw ellebogen zoveel mogelijk naar boven gericht. Vervolgens brengt u in een beweging uw ellebogen naar voren, naar beneden, naar achteren en weer terug in de hoogste stand. Zo maakt u met uw ellebogen een cirkelbeweging. U herhaalt deze oefening 10 keer en vice versa.

- Doe deze oefeningen regelmatig, dan heeft u er meer profijt van.
- Verricht de oefeningen langzaam en rustig, eventueel met achtergrondmuziek.
- Forceer nooit, als u pijn voelt, stop dan en raadpleeg uw chiropractor.

ONLINE OEFENPROGRAMMA

Het Chiropractisch Centrum voor Rug & Nek heeft speciaal voor haar patiënten een oefeningen-applicatie ontwikkeld. Het is een onderdeel van het behandelplan dat uw chiropractor voor u heeft opgesteld.

Tijdens het behandelplan krijgt u van uw chiropractor een oefenfolder. Deze oefeningen dient u thuis uit te voeren en zullen u helpen om het genezingsproces te bevorderen en pijn in de toekomst te voorkomen. Ga naar onze website www.rugcentrum.nl, houd uw oefeningenfolder bij de hand en verricht samen met de instructeur op de film de oefeningen die door uw chiropractor geadviseerd zijn. Op deze manier weet u dat u deze correct uitvoert.

The screenshot shows a web browser window displaying the website for Chiropractic Centrum voor Rug & Nek. The page title is "Oefeningenprogramma - Chiropractie - Chiropractisch Centrum voor Rug & Nek". The URL in the address bar is "http://www.chiropractie-vanbeest.nl/film/oefeningenprogramma.html". The page features a navigation menu with links: Algemeen, Klachten, Escn, Praktijken, Film, Blog, Research, Contact, E-card, Tips, Kids, Matrix, and Column. A sidebar on the left contains links: "Nieuwe bodystijl: film", "Oefeningenprogramma", "Film 12 diverse klachten", and "ParaMed Gezondheidszwaier". The main content area is titled "Oefeningenprogramma" and contains the following text: "Het Chiropractisch Centrum voor Rug & Nek heeft een oefeningen-applicatie ontwikkeld speciaal voor haar patiënten. Het is een onderdeel van het behandelplan dat uw chiropractor voor u heeft opgesteld." Below this, it says: "Houd uw oefeningenfolder bij de hand en verricht samen met de instructeur op de film alleen de oefeningen die door uw chiropractor geadviseerd zijn. Op deze manier weet u dat u deze correct uitvoert." There is a section titled "Wilt u ook een oefeningenprogramma van ons ontvangen? Neem dan contact met ons op voor een intake gesprek/behandeling." with a link "> Doe de oefeningen applicatie". At the bottom of the page, there is a footer with contact information for the Chiropractic Centrum voor Rug & Nek, including addresses in Rotterdam, Gethard, Raarmond, Weert, Eindhoven, and Helmond, along with phone numbers and a contact link.

Het adres voor uw klachten

- Rug / Doelke
- Nek, schouder en armog
- Hoofdpijn / Migraine
- Whiplash
- Artrrose/ostage
- Knaak en sangechthijn
- Sportblessures
- SCI
- Bekk alle soorten klachten

Info Chiropractisch Centrum

- Tereven
- Verpanding
- Eerste afspraak
- Behandeling
- Meest gestelde vragen
- Wat is chiropractie
- Vragenlijst downloaden
- Verhaan van patiënten
- Uitspraak informatie

Zes vestigingen in Nederland

- Rotterdam 043 - 574 17 27
- Gethard 044 - 452 99 55
- Raarmond 0475 - 55 07 00
- Weert 0493 - 54 62 45
- Eindhoven 043 - 211 34 00
- Helmond 0492 - 52 77 77

Contact

PREVENTIE

De ideale chiropractische behandeling zou moeten plaatsvinden als de patiënt (nog) geen klachten heeft. Door de wervelkolom regelmatig na te laten kijken voorkomt u grote problemen. Zelf kunt u een grote bijdrage leveren door de onderstaande tips goed door te lezen en waar nodig direct toe te passen.

- Slaap nooit op uw buik.
- Probeer langdurig zitten te vermijden door zo nu en dan te bewegen.
- Probeer zitten met gekruiste benen te vermijden.
- Verwijder de portemonnee uit uw achterzak, dit voorkomt dat uw wervelkolom en bekken uit balans raken.
- Draag geen hoge hakken, uw wervelkolom raakt hierdoor uit balans.
- Stel de hoofdsteun in uw auto correct af, draag altijd autogordels en zorg dat uw kinderen veilig bevestigd zijn m.b.v. autogordels.
- Stel uw achteruitkijkspiegel iets hoger af. Om de auto's achter u te kunnen zien gaat u automatisch rechterop zitten, wat uw rug goed doet.
- Let op uw gewicht en neem actie als u te zwaar bent.
- Geef uw baby, indien mogelijk, borstvoeding.
- Neem deel aan een van de lezingen die wij aanbieden om rug- en nekklachten te voorkomen.
- Laat uw wervelkolom en die van uw kinderen regelmatig onderzoeken.

Bent u ook bewust met uw gezondheid bezig?

Wij helpen u daar graag bij.



U laat wel uw tanden tweemaal per jaar nakijken, waarom niet uw wervelkolom? Wees er zuinig op, u heeft er maar één!

TIPS VOOR EEN GEZOND EN GELUKKIG LEVEN

Neem een positieve levenshouding aan

Eet minstens vijf porties groente/fruit per dag en beweeg genoeg

Drink minstens 8 glazen water per dag



Slaap nooit op uw buik

Onderneem regelmatig leuke dingen

Luister naar uw lichaam

Stop met roken



Vermijd stress door fysieke inspanning

Zorg voor uitdagingen in uw leven

Drink groene thee in plaats van koffie



WE DOEN WAAR WE GOED IN ZIJN

Zeer professionele specialisten

Al onze chiropractoren zijn opgeleid aan top-universiteiten over de hele wereld en volgen jaarlijks bijscholingsopleidingen over diverse onderwerpen.

iDXA Total Bodyscan

Het Chiropractisch Centrum voor Rug & Nek was als eerste in Nederland in het bezit van de iDXA Total Bodyscan - alle 6 centra zijn voorzien van deze unieke scan die een uitstekend beeld van de wervelkolom geeft. Verder krijgt u nog veel aanvullende informatie over uw gezondheid.

Persoonlijke rapportage

Bij uw tweede of derde behandeling ontvangt u een persoonlijke rapportage (boekwerk bestaande uit minimaal 4 tot 10 pagina's) met diagnose, prognose, tips en adviezen. Op verzoek zenden wij deze rapportage ook naar uw huisarts.

(online) Oefenprogramma op maat

Zodra uw conditie het toelaat, ontvangt u van uw chiropractor een oefenprogramma dat uw genezingsproces bevordert. Dit oefenprogramma is ook online te bekijken. Hier wordt u ondersteund door 2 instructeurs die u helpen de oefeningen correct uit te voeren.

Productkeuze

Onze chiropractoren helpen u graag bij het maken van een goede productkeuze zoals een matras, nek- of rugkussen, voedingssupplementen, voeding en juiste sportkeuze.

Extra service

- Vóór uw chiropractische behandeling mag u gratis gebruik maken van onze massagebanken zodat u heerlijk ontspannen uw chiropractische behandeling kunt ondergaan.
- Als onderdeel van het behandelplan geven onze chiropractoren maandelijks informatie-avonden om u en andere geïnteresseerden voor te lichten over de geneeswijze chiropractie.
- Bij binnenkomst staat er altijd een kopje koffie, cappuccino of thee op u te wachten terwijl onze secretaresses en praktijkondersteuners u op uw gemak stellen.
- Als u in een acute pijnfase verkeert, is behandeling op dezelfde dag meestal mogelijk.

ParaMon

In minder dan 3 minuten meet u uw belangrijkste gezondheidsparameters; hartslag - bloeddruk - gewicht - BMI en lichaamsvetgehalte. Van deze kosteloze service kunt u zo vaak gebruik maken als u dat wilt (ook als u geen patiënt van ons bent).

Onze voornaamste zorg
is het welzijn van onze patiënten

U STAAT CENTRAAL!

Daarom bent u van harte welkom in onze praktijken.

Verzekering

Bijna alle verzekeringen hebben chiropractie in het vergoedingspakket opgenomen. Omdat de vergoeding per verzekering sterk verschilt, raden wij u aan uw polis na te kijken of contact op te nemen met uw verzekeringsmaatschappij.

Verwijzing

Voor behandelingen in onze centra heeft u meestal geen verwijzing nodig.

Openingstijden

Onze centra kennen zeer ruime openingstijden, ook in de avonduren en op zaterdag. Mede hierdoor en door het aantal chiropractoren dat werkzaam is binnen onze centra zijn er geen wachtlijsten en kunnen wij u bijna altijd binnen een week helpen.

NCA/SCN

Als u een chiropractor consulteert, zorg dan altijd dat deze lid is van de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA). Deze beroepsorganisatie garandeert dat al haar leden een gedegen en erkende opleiding chiropractie hebben gevolgd. Het Chiropractisch centrum voor Rug & Nek voldoet aan de eisen van de Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) en de Stichting Chiropractie Nederland (SCN). Alle chiropractoren zijn geregistreerd chiropractor.

www.rugcentrum.nl

www.chiropractie4kids.nl

U vindt onze centra in:

HEERLEN | Coriovallumstraat 32 | 6411 CD Heerlen | **T** 045 5741717

SITTARD | Brugstraat 155 | 6131 AC Sittard | **T** 046 4529955

ROERMOND | Kapellerlaan 90 | 6045 AH Roermond | **T** 0475 550700

WEERT | Nassaulaan 3A | 6006 CM Weert | **T** 0495 545345

EINDHOVEN | Stratumsedijk 18 | 5611 ND Eindhoven | **T** 040 2113600

HELMOND | Stationsplein 75 | 5701 PE Helmond | **T** 0492 527777