SVN Nieuwsbrief no. 9

Spieren en gewrichten

Het bewegingsapparaat

Gewrichtsaandoeningen

Persoonlijke ervaringen

Massage

Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde

Het bewegingsapparaat

Bewegen is een essentieel onderdeel van onze gezondheid. Als we onvoldoende bewegen, zal niet alleen de functie van hart en longen worden geschaad, ook de functie van spieren, botten en gewrichten gaat in snel tempo achteruit.

Amber A. van Namen

SKELET

Om te kunnen bewegen, is een goed functionerend samenspel van skelet, spierstelsel en zenuwstelsel een voorwaarde. Het skelet moet voldoende stevigheid bieden om ons gewicht te dragen en inwendige organen te beschermen. Anderzijds moet het licht en soepel zijn om te kunnen lopen, fietsen, springen en dergelijke. Het skelet bestaat uit 206 botten. Botten zijn tevens verantwoordelijk voor opslag en vrijmaking van mineralen en aanmaak van bloedcellen.

BOTTEN

Bot is een levend en steeds veranderend bindweefsel. Het bestaat uit een raamwerk van collageen (steungevend eiwit) en verschillende soorten cellen waarop kalkzouten zich afzetten. Wanneer het gehalte aan mineralen in het bloed daalt, worden mineralen uit het bot vrijgemaakt om het evenwicht in het bloed te handhaven. De meeste botten ontwikkelen zich uit kraakbeen en sponsachtig bot door verbening (ossificatie). Er zijn twee soorten bot: corticaal (hard) bot en spongieus (sponsachtig) bot. Botgroei wordt gestimuleerd door vitamine A, C, D, calcium, groei-, geslachts- en schildklierhormoon.

SPIEREN

Beweging komt tot stand door samentrekking (contractie) en ontspanning (relaxatie) van skeletspieren. Elke spier is opgebouwd uit spiervezels die bestaan uit duizenden lange cilindrische spiercellen; myofibrillen. Myofibrillen hebben dunne en dikke filamenten die bij contractie langs elkaar glijden als in elkaar grijpende vingers. Er is veel variatie in vorm en grootte van de spieren.

NEURONEN

Spieren contraheren door signalen die worden verzonden door zenuwcellen (neuronen) vanuit de hersenen en het ruggenmerg. Via motorische neuronen is het ruggenmerg met spiervezels verbonden.

PEZEN

Pezen zijn sterke witte koorden van vezelig bindweefsel waarmee spieren aan botten zijn bevestigd. De pees die aan de oorsprong van de spier zit (het niet bewegende gedeelte) is meestal kort. De pees die vastzit aan de hechting van de spier (het bewegende einde) is meestal lang. Spieren die de vingers bewegen liggen in de onderarm en hebben lange pezen die met de hand verbonden zijn.

GEWRICHTEN

Gewrichten zijn plaatsen waar twee of meer botten bij elkaar komen. De uiteinden van de botten worden door gewrichtsbanden (ligamenten) met elkaar verbonden. Beweeglijke gewrichten scheiden gewrichtssmeer (synovia) af en worden daarom **synoviale gewrichten** genoemd. Gewrichten van schouders, heupen, ellebogen en vingers zijn hier voorbeelden van. De beweeglijkheid van wervels wordt beperkt door kraakbeen zodat we rechtop kunnen staan zonder al te veel spierkracht. **Beperkt beweeglijke gewrichten** kunnen ook door compacte korte ligamenten op hun plaats gehouden worden. De schedel bevat **onbeweeglijke gewrichten**. Deze gewrichten worden gevormd door in elkaar passende gekartelde randen. De bovenste wervels die de atlas en draaier worden genoemd, hebben een **draaigewricht**. Bij een **ellipsoïde gewricht** is er een ovaal uitstekend deel dat in een gelijkvormige holte past. Hierdoor kan beweging plaatsvinden in twee loodrecht op elkaar staande vlakken terwijl de draaiing beperkt is. Het gewricht tussen spaakbeen en pols is hier een voorbeeld van. Waar de duim aan de handwortel vastzit, bevindt zich het **zadelgewricht**. Hoewel de duim niet om zijn eigen as kan draaien, levert dit gewricht een grote beweeglijkheid. De grootste beweeglijkheid geven **kogelgewrichten**. De kop is daarbij vrijwel rond en de kom is half rond. Voorbeelden hiervan zijn heup- en schoudergewrichten. Bij een **scharniergewricht** is er slechts in één vlak beweging mogelijk. Een bol en hol gewrichtsoppervlak draaien daarbij in elkaar. In vingers en knieën komen we scharniergewrichten tegen. **Vlakke gewrichten** laten vrijwel geen beweging toe. De gewrichtsuiteinden zijn vlak. Ze komen voor in de voet en tussen borstbeen en sleutelbeenderen.

Beweging komt tot stand door samentrekking en ontspanning van skeletspieren

BEENVLIES

Het beenvlies (periost) omvat het hele bot behalve de uiteinden. Het beenvlies bevat bloedvaten en zenuwen en is essentieel voor de vorming van nieuw bot. Het beenvlies is zeer gevoelig en veroorzaakt bij beschadiging veel pijn.

EPIFYSEN

Lengtegroei van de botten vindt plaats in de epifysen. De epifysen zijn spongieus been dat bedekt is met een dun laagje hard bot. Epifysen liggen in het uiteinde van de lange botten in de epifysairschijven. Wanneer de groei van het bot voltooid is, aan het eind van de puberteit, verbenen de epifysairschijven.

BEENMERG

In de holte van het spongieuze bot komt rood beenmerg voor, waar rode bloedcellen worden aangemaakt. Het kanaal van de pijpbeenderen bevat geel beenmerg dat voornamelijk vet bevat. Bij de geboorte hebben alle beenderen rood beenmerg. Later wordt dit geleidelijk aan vervangen door geel beenmerg. Rood beenmerg blijft dan over in de uiteinden van pijpbeenderen, wervels, borstbeen, ribben, sleutelbeenderen, schouderbladen, bekken en schedelbeenderen.

KRAAKBEEN

Kraakbeen is een sterk, hard bindweefsel bestaande uit cellen, de chondrocyten die een taaie vezelige gelatineachtige substantie afscheiden. In het lichaam komen drie soorten kraakbeen voor. **Hyalien kraakbeen** dat voorkomt op de gladde botuiteinden. Vezelig kraakbeen dat meer steungevende collageen vezels bevat. Menisci bestaan uit dit **vezelig kraakbeen**. Ze vormen stootkussentjes en komen voor in kniegewrichten en tussen de wervels. **Elastisch kraakbeen** bevat naast collageen veel elastine en zorgt voor stevigheid in zachte weefsels, zoals de oorschelp.

OSTEOPOROSE

Osteoporose is een welvaartsziekte die door vergrijzing van de bevolking steeds meer voorkomt. Deze stoornis wordt allang niet meer gezien als een calciumdeficiëntieziekte. Osteoporose is te beschouwen als een chronische ontregeling van de botstofwisseling die vaak al tientallen jaren aanwezig is voor zich symptomen voordoen.

Amber A. van Namen

Botweefsel bestaat voor 30% uit collageen en andere eiwitten die geproduceerd worden door osteoblastische cellen. De overige 70% bestaat uit een combinatie van calcium en fosfor (hydroxy-apatiet) in een bepaalde verhouding die de hardheid van het bot bepaalt.

Gedurende het hele leven vindt er continu opbouw en afbraak plaats door respectievelijk osteoblasten en osteoclasten. Als dit proces goed verloopt, zorgt het voortdurend voor vernieuwing van sterk en dicht skeletweefsel. In de eerste 30 tot 35 levensjaren zijn de osteoclasten actiever. De maximale botdichtheid is aan het eind van deze periode bereikt. Daarna krijgen osteoclasten de overhand en neemt de botdichtheid geleidelijk af.
Na de menopauze gaat de botafbraak bij vrouwen sneller. Bovendien hebben mannen als gevolg van een hoger testosterongehalte, een hogere botdichtheid waardoor de klinische gevolgen bij mannen minder snel merkbaar zijn.

Het evenwicht tussen botopbouw en –afbraak wordt door verschillende factoren beïnvloed.

ZUUR-BASE-EVENWICHT

Een zuuroverschot komt bij onze bevolking veel voor. Het lichaam probeert een zuuroverschot te neutraliseren door basische kalkzouten aan het skelet te onttrekken. Dit ontstaat door overmatige consumptie van zuurvormend voedsel, zoals vlees, kaas, geraffineerde suiker en slechte vetten en door te geringe consumptie van groente en fruit. Bovendien bevorderen stress, verkeerde voedselcombinaties, verkeerde ademhaling, spijsverteringsproblemen en te weinig lichaamsbeweging overmatige zuurvorming.

LICHAAMSBEWEGING

Regelmatige lichaamsbeweging is belangrijk voor de botopbouw. Elke vorm van lichaamsbeweging, waarbij het lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, is hiervoor geschikt. Bovendien stimuleert beweging de doorbloeding waardoor voedingsstoffen worden aangevoerd voor de botopbouw.

ZONLICHT

Onder invloed van zonlicht kan in de huid vitamine D worden aangemaakt. Vitamine D zorgt voor het handhaven van de juiste calcium- en fosfaatconcentraties. Dit is belangrijk voor de functie van zenuw-, spier- en botweefsels en de opname van calcium en fosfaten via de dunne darm en de heropname via de nieren.

HORMONEN

Parathyreoïd hormoon, dat door de bijschildklier en calcitonine dat door de schildklier wordt geproduceerd, spelen een rol in het botmetabolisme. Parathyreoïd hormoon brengt calcium uit het bot over naar het bloed. De antagonist calcitonine doet het tegenovergestelde en legt kalk uit het bloed vast in de botten. Daarnaast speelt oestrogeen een rol. Wanneer het oestrogeengehalte daalt, bijvoorbeeld na de overgang, wordt ook minder calcitonine aangemaakt, terwijl er een grotere activiteit ontstaat van het parathyreoïd hormoon. Een laag oestrogeengehalte veroorzaakt dus ontkalking.

VOEDINGSSTOFFEN

Voor een goede botstofwisseling zijn bepaalde voedingsmiddelen van essentieel belang.

CALCIUM

Hoewel calcium een belangrijk bestanddeel van botten is, is het een wijdverbreid misverstand dat calciumgebrek de oorzaak van osteoporose zou zijn. Het probleem is, dat de kalkstofwisseling bij osteoporose is verstoord.

MAGNESIUM

Magnesium speelt een belangrijke rol bij de vorming van calciumkristallen in het bot. Bovendien is het samen met borium belangrijk voor de omzetting van vitamine D in de actieve vorm er van. Een tekort aan magnesium leidt onder andere tot een hogere afgifte van parathyroïd hormoon dat zowel calcium als magnesium aan het bot onttrekt.

Onder invloed van zonlicht kan in de huid vitamine D worden aangemaakt

VITAMINE D

Vitamine D kan in de zomer onder invloed van het zonlicht in de huid worden aangemaakt. In de winter hebben de meeste Nederlanders een te lage vitamine D-status. Vitamine D is betrokken bij de opname van calcium vanuit de darm.

BORIUM

Borium is nodig voor de omzetting van vitamine D in de actieve vorm. Het is ook betrokken bij de vorming van oestrogeen. Het gaat botafbraak tegen door verlies van calcium en magnesium in het bot tegen te gaan.

VITAMINE K

Vitamine K bevordert de opname van calcium uit de darm. Het stimuleert de afzetting van calcium in de botten en gaat calciumafzetting in de vaatwanden tegen. Bovendien stimuleert vitamine K eiwitten die belangrijk zijn voor de botopbouw.

MANGAAN

Mangaan is belangrijk voor de aanmaak van het boteiwit collageen, de botmineralisatie en de activering van enzymen die betrokken zijn bij de aanmaak van glycosaminoglycanen in kraakbeen.

SILICIUM

Silicium verstevigt het bindweefsel in botten door collageenvezels te verbinden. Bovendien stimuleert en differentieert silicium osteoblasten.

ZINK

Zink heeft een positief effect op de botmineraaldichtheid en de opbouw van het kraakbeen.

KOPER

Koper is een co-factor van lysoloxidase, een enzym dat het bot verstevigt door collageen te crosslinken (aan elkaar koppelen).

VITAMINE B6

Vitamine B6 verlaagt het homocysteïnegehalte. Een hoog homocysteïnegehalte bevordert osteoporose. Bovendien is het een co-factor in de enzymatische cross linking van collageen.

VITAMINE C

Vitamine C is belangrijk voor de opname van calcium uit de darm. Het speelt daarnaast een rol bij de vorming van collageen.

L-ARGININE

L-Arginine zet aan tot de productie van groeihormoon dat een stimulerend effect heeft op de botaanmaak.

Om osteoporose te voorkomen, is het belangrijk om voldoende te bewegen en stress te reduceren door voldoende ontspanning te nemen. De voeding dient voor 75% uit base-vormend voedsel te bestaan. In de winter is suppletie van vitamine D noodzakelijk.

GEWRICHTSAANDOENINGEN

Er bestaan veel soorten gewrichtsontstekingen (artritis). Een ontsteking kan zich beperken tot één gewricht (monartritis) maar er kunnen ook meer gewrichten aangedaan zijn (polyartritis). Het kan voortkomen uit een complicatie van een andere aandoening maar kan ook primair zijn. Een bacterie kan de oorzaak zijn, maar ook een gestoorde stofwisseling. Een gewrichtsontsteking kan zich acuut voordoen maar ook chronisch.

Amber A. van Namen

ARTRITIS

Artritis kenmerkt zich in het algemeen door pijn, roodheid, zwelling en bewegingsbeperking van een of meerdere gewrichten. Het synoviale membraan dat tussen de botdelen van het gewricht ligt zwelt op, als gevolg van een verhoogde bloedtoevoer en infiltratie van ontstekingscellen. De botuiteinden worden dun en vervormen. Daardoor kunnen gewrichten vergroeien en invaliditeit veroorzaken.

Bij elke vorm van gewrichtsontsteking zal gezocht moeten worden naar de oorza(a)k(en). Ook wanneer het gaat om reumatoïde artritis. Er ontstaat nooit een aandoening uit het niets. Er zijn altijd oorzaken voor het ontstaan van ziekte. Vaak gaat het niet om één oorzaak maar om een complex aan ontregelingen dat samen de oorzaak vormt. Alleen een oorzakelijke behandeling kan definitief herstel geven.

INDELING VAN ARTRITIS

Monoartritis

Jicht: veroorzaakt door afzetting-en van urine zuurkristallen in een gewricht.

Pseudojicht: ontsteking veroorzaakt door afzetting van calciumpyrofosfaatkristallen in een gewricht

Gewrichtsinfectie: veroorzaakt door bacteriën

Polyartritis

Reumatoïde artritis: chronische ontstekingen van niet gewicht-dragende gewrichten

Syndroom van Reiter: artritis in combinatie met ontstekingen van ogen en urinewegen

Artritis psoriatica: artritis die samen gaat met de huidziekte psoriasis

Juveniele reumatoïde artritis: zeldzame vorm van artritis bij kinderen

Reactieve artritis: een tijdelijke vorm, indirect veroorzaakt door een infectie

Acuut reuma: verspringende ontstekingen veroorzaakt door streptokokken

Spondylosos ankylopoietica (M. Bechterew): artritis met verstijving van de wervelkolom en bekkengewrichten

Artritis in samenhang met colitis Ulcerosa of de ziekte van Chron

Het jarenlange gebruik van geneesmiddelen die het immuunsysteem onderdrukken kunnen op den duur ernstige onomkeerbare gevolgen hebben voor de gezondheid. Het lichaam heeft het vermogen om 10 tot 20 jaar het verstorende effect van dergelijke middelen te compenseren. Daarna niet meer!

ARTROSE

Kraakbeen onderscheidt zich van ander weefsel doordat het geen bloedvaten, lymfevaten en zenuwen bevat. Als gevolg daarvan is er een geringe toevoer van voedingsstoffen. Elke beschadiging zal daardoor de voorraad voedings- of opbouwstoffen snel doen verminderen. Artrose kenmerkt zich door degeneratie van kraakbeen en vorming van nieuw botweefsel aan de gewrichtsranden. Op oudere leeftijd krijgt vrijwel iedereen hiermee te maken. Op jongere leeftijd kan het voorkomen door gewrichtsontstekingen trauma's, stofwisselingstoornissen, overbelasting of een verkeerde druk op het gewricht. Daarnaast kunnen ontstekingsremmende medicijnen die vaak bij gewrichtsklachten worden gebruikt, zoals corticosteroïden en NSAID's, kraakbeen beschadigen.

Belasting van het kraakbeen leidt tot vermindering van de bloedtoevoer naar het gewricht. Dat leidt tot de vorming van vrije radicalen die de gewrichtsvloeistof oxideren. De oxidatieproducten worden als het ware opgegeten door cellen uit de gewrichtsvloeistof. Daarbij komen cytokinen vrij. Dit zijn eiwitketens die met andere stoffen een complex vormen voor biologische afweerreacties. Afweercellen worden geactiveerd waardoor kraakbeencellen worden afgebroken. Als er meer afbraak dan opbouw van kraakbeen is, ontstaat er uiteindelijk gewrichtsdegeneratie. Veel mensen denken dat artrose onbehandelbaar is. Dat is niet waar. Zolang er nog kraakbeen is, kan dit gestimuleerd worden tot herstel. Een belangrijke stof die ingezet kan worden bij artrose is glucosamine. Glucosaminen werken stimulerend op de aanmaak van glucosamineglycanen die een belangrijk bestanddeel zijn van kraakbeen. Daarnaast zijn chondroïtine, zink, mangaan, koper en zwavel essentieel voor de aanmaak van kraakbeen. Het is daarnaast mogelijk met behulp van Bioresonantie of Magneetveld therapie (M3-apparatuur) de groei van kraakbeen te stimuleren.

> Veel mensen denken dat artrose onbehandelbaar is

BURSITIS

Bursitis is een ontsteking van een met vocht gevuld zakje, de bursa. Bursae liggen in de buurt van een gewricht. In het lichaam bevinden zich tal van bursae. Een bursa dient om de druk op een bot, of wrijving rond een pees of spier te verminderen. Bij een bursitis gaat de bursa zwellen wat pijn en roodheid veroorzaakt. Een bursitis treedt op wanneer de bursa beschadigd of geïrriteerd is. Vaak ontstaat dat door overbelasting van een gewricht, een verwonding of een verkeerde drukverdeling.

Er kan verbetering optreden door het aangedane lichaamsdeel een paar dagen rust te gunnen. Eventueel kunnen koude kompressen gebruikt worden om het ontstekingsproces te reguleren en enigszins af te remmen. Een ontstekingsproces is een natuurlijke reactie van het lichaam. Daarom mogen geen ijskompressen worden gebruikt. Die hebben een blokkerend effect op de ontsteking. Een beproefd kruid dat bij bursitis gebruikt kan worden, is duivelsklauw.

HIELSPOOR

Hielspoor is een botwoekering van het hielbot. Er ontstaat dan een doornvormige verkalking onder het hielbeen. Dit ontstaat als gevolg van een ontsteking van de peesplaat die aan het hielbot is verbonden. Door de ontsteking ontstaan er beschadigingen van het peesblad. Daarop gaan zich kalkdeeltjes vastzetten.
Hielspoor kenmerkt zich door een nauwkeurig aan te duiden felle pijn onder de hiel. Het wordt veroorzaakt door overbelasting van de voet. Dit kan ontstaan door overgewicht, bepaalde vormen van sport, veel staan en het dragen van verkeerde schoenen.

Hielspoor kan goed behandeld worden met bioresonantie al dan niet in combinatie met een homeopatisch middel, zoals Hekla lava.

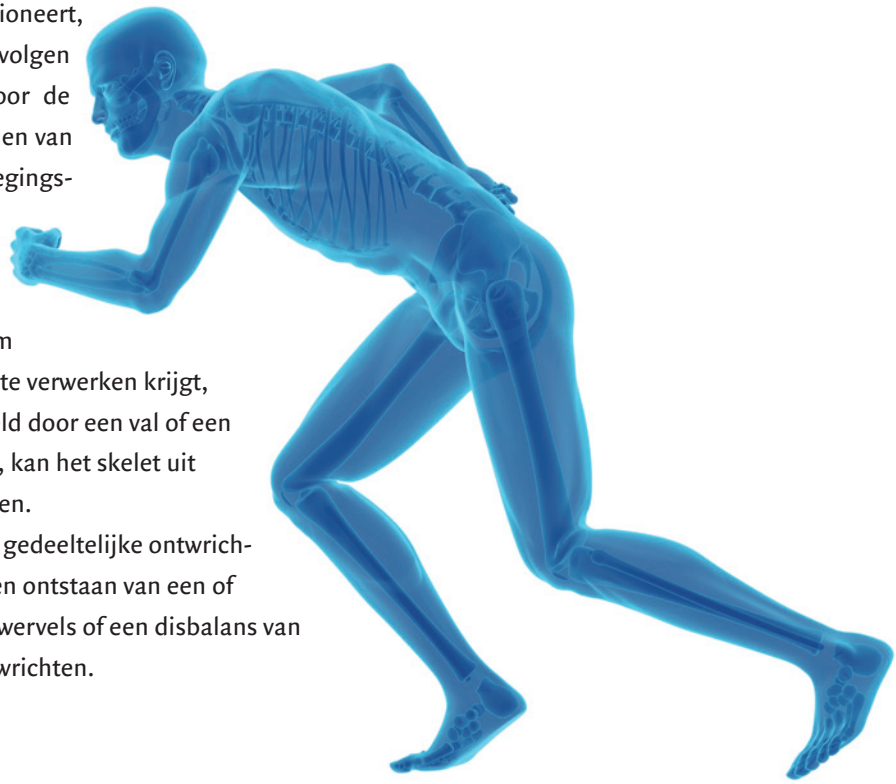
HET SKELET

Bijna alle botten van het skelet zitten aan elkaar vast. Via spieren, pezen en gewrichtsbanden kunnen de botdelen onderling bewegen. Ons hele bewegingsapparaat is dus in onderlinge verbinding met elkaar. Wanneer één onderdeel niet goed functioneert, kan dit gevolgen hebben voor de andere delen van het bewegingsapparaat.

Wanneer het lichaam een schok te verwerken krijgt, bijvoorbeeld door een val of een aanrijding, kan het skelet uit balans raken.
Er zou een gedeeltelijke ontwrichting kunnen ontstaan van een of meerdere wervels of een disbalans van andere gewrichten.

Er ontstaat dan een verkeerde druk in het betreffende gewricht. Wanneer dit langdurig bestaat, kan dit artrose tot gevolg hebben.

Na een fysiek trauma, ontstekingen in het bewegingsapparaat of wanneer er onbegrepen pijnklachten zijn, is het zinvol naar een chiropractor of manueeltherapeut te gaan om het skelet te laten controleren en eventueel te behandelen. Dit kan veel problemen voorkomen.



VITAMINE D

Een recent verschenen rapport van de Gezondheidsraad vermeldt dat vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar een minimum gehalte aan vitamine D in het bloed van 50 nmol per liter dienen te hebben. Uit eerder onderzoek in Nederland bleek dat van zelfstandig wonende personen van 65 jaar of ouder 48,4% een vitamine D waarde in het bloed heeft die onder de 50 nmol/l ligt. Van deze groep heeft 11,3% zelfs een waarde die lager is dan 25 nmol/l.

Wie in de zomer regelmatig buiten is, zal onder invloed van zonlicht vitamine D aanmaken. In de winter zullen we onze voorraad op een andere manier aan moeten vullen. Er is slechts een beperkt aantal voedingsmiddelen dat vitamine D bevat. Belangrijke bronnen van vitamine D zijn vette vis, zoals zalm, haring, makreel en paling (7-25 mcg vitamine D per 100g). Eieren bevatten 3mcg vitamine D per 100g. Wie weinig buiten komt, een sluier draagt, een donkere huid heeft of minder dan enkele keren per week vis eet, dreigt een vitamine D tekort te krijgen. De Gezondheidsraad adviseert voor deze doelgroep 20mcg vitamine D als voedingsupplement te gebruiken. Bij personen met osteoporose of andere gezondheidsklachten kan de dagelijkse behoefte aan vitamine D aanmerkelijk hoger liggen.

SPIERAANDOENINGEN

Spieren die langere tijd niet worden gebruikt, slinken. Mensen die langdurig ziek zijn en op bed liggen, kunnen door afname van de spiervolume blijvende verkorting van spieren en pezen krijgen (contracturen). Spieroefeningen en massage kunnen contracturen voorkomen.

Amber A. van Namen

Behandeling met bioresonantie

SPIERZWAKTE

Vermindering van spierkracht kan worden veroorzaakt door een abnormale kalium- of calciumspiegel in het bloed, diabetes, schildklieraandoeningen of door een te hoog corticosteroïden gehalte ten gevolge van medicijngebruik of een bijnieraandoening. Wanneer de onderliggende oorzaak wordt behandeld en de betreffende spieren worden geoefend, komt over het algemeen de spierkracht snel weer terug.

SPIERDYSTROFIE

Spierdystrofie veroorzaakt zwakte en aftakeling van de spieren door slechte toevoer van voedingsstoffen. Er zijn verschillende vormen van spierdystrofie. Meestal is de oorzaak erfelijk. Een adequate behandeling voor spierdystrofie is er niet. Contracturen kunnen soms operatief worden verholpen. Strekoefeningen kunnen er in sommige gevallen voor zorgen dat de betreffende persoon langer mobiel blijft.

POSTTRAUMATISCHE DYSTROFIE

Posttraumatische dystrofie kenmerkt zich door zwelling en/of blauwe verkleuring van hand, arm, voet of been. Verder is er veel pijn die niet reageert op pijnstillers. Er ontstaat verstijving van gewrichten en functieverlies, de temperatuur van de huid is verhoogd of verlaagd. Het aangedane lichaamsdeel kan dunner worden door atrofie van de spieren. Daarnaast kan er ontkalking ontstaan van de botten in het getroffen gebied.

Posttraumatische dystrofie ontstaat door een abnormale reactie van het sympathische zenuwstelsel na een trauma, zoals een gebroken pols of een verstuiking. Onder normale omstandigheden wordt een genezingsproces vanuit het centrale zenuwstelsel aangezet. Langzaam zien we het trauma herstellen tot het geheel genezen is. Bij posttraumatische dystrofie ontstaat er als het ware een omgekeerd genezingsproces. De klachten gaan steeds meer toenemen. Er ontstaat een aftakelingsproces waarbij steeds meer weefsels betrokken raken.

In de eerste plaats is het belangrijk het sympathische zenuwstelsel te behandelen met bioresonantie. Soms is dagelijkse behandeling noodzakelijk om het proces om te keren. Daarnaast kunnen milde manipulaties van de gewrichten en spieroefeningen om de doorbloeding en de spierfunctie op gang te krijgen helpen. Wanneer de behandeling snel wordt ingezet kan volledig herstel optreden.

PERSOONLIJKE ERVARINGEN

Alie: “De was kan ik weer zelf ophangen!”

F.S. van Lente

Soms kan het leven onverwachte veranderingen met zich meebrengen. Al ruim een jaar tobde Alie Weerstand (50 jaar) met pijn in haar rechterarm en schouder. Niets hielp, totdat haar dochter in een praktijk voor natuurgeneeskunde kwam te werken.

“Zo’n twee en half jaar geleden kreeg ik pijn in mijn rechterschouder, bewegen werd steeds moeilijker zodat ik naar de huisarts ging. Die dacht dat het een slijmbeursontsteking betrof waarvoor ik tot drie maal toe een spuit kreeg. Het hielp echter niet. Ondertussen was ik tevens naar een therapeut verwezen. Maar ook dat hielp niet en zachtjesaan werd de pijn erger.

Deze therapeut dacht dat de pijn kon ontstaan doordat er kalk tussen mijn botten zou zitten. Daarvoor kreeg ik bij een andere therapeut shockware therapie. De kalk verdween, maar de pijn bleef. De huisarts verwees mij nu door naar het ziekenhuis. De arts daar constateerde een “frozen shoulder”. Hij adviseerde 3 maanden rust. Echt rust, niets doen dus. Als moeder van een gezin met 8 kinderen waarvan 5 getrouwd met 8 kleinkinderen is stil zitten niet mijn favoriete bezigheid, maar nood brak wet. Veel hulp kwam in huis en de dochters thuis moesten noodgedwongen bijspringen. Het werken in de winkel van mijn man, dat ik wekelijks 8 uren deed, was voorbij. Maar ook stilzitten hielp niet. Inmiddels gebruikte ik zware pijnstillers, sliep slecht van de pijn en had alle dagen hoofdpijn. Het was erg moeilijk om mijn werk over te moeten geven aan anderen en te ervaren hoe broos je gezondheid is. Mijn rechterarm beheerste nu mijn hele leven.”

> “Mijn rechterarm beheerste nu mijn hele leven”

“In deze periode van een vicieuze, negatieve cirkel kwam mijn dochter Dickie in een praktijk voor natuurgeneeskunde te werken. Ze kwam met hele verhalen thuis en adviseerde al snel om toch eens daarheen te gaan. Want al die pijnstillers waren volgens haar nieuwste leerervaringen niet gezond. Van narigheid heb ik de proef op de som genomen. Eénmaal in de praktijk gekomen werd bij de eerste meting een infectie met de Borrelia bacterie gemeten. Daar kwam voor het eerst de term: de ziekte van Lyme, voorbij. In twee weken tijd werd deze bacterie succesvol bestreden met Photonentherapie.

Deze therapie bestaat uit lichtfrequenties in combinatie met homeopathische middelen. Daardoor wordt de photonen-

huishouding hersteld en het immuunsysteem versterkt. Ook de bacteriën uit de cellen worden geëlimineerd. Tevens werd mij verteld dat bij een infectie van de Borrelia bacterie er veelal een behoorlijke verzuring optreedt, waardoor gewrichten makkelijk blokkeren. Mijn eerste duidelijke ervaring dat er wat veranderde was dat na deze eerste twee weken mijn hoofdpijn was verdwenen. Door deze gelukkige bijkomstigheid was het mogelijk om heel intensief te behandelen. Bij posttraumatische dystrofie wordt het genezingsproces vanuit de hersenen niet goed aangestuurd. Het proces verloopt als het ware omgekeerd. In plaats dat er verbetering optreedt, verslechtert de toestand van de pezen, zenuwen en bloedvaten, zoals bij mij duidelijk het geval was. Langzamerhand

dankbaar voorrecht dat je zelf de was weer op kan hangen

Na deze behandelingen kwam er bij de tweede meting een beginnende posttraumatische dystrofie uit de meting. Hiervoor werd ik vervolgens behandeld met apparatuur die door verschillende therapiefrequenties herstel stimuleerde. Mijn dochter nam meerdere malen per week ‘s avonds deze apparatuur mee naar huis en behandelde mij daarmee. ging ik vooruit. Wat was ik blij toen het zover kwam dat ik de pijnstillers kon laten staan. Vervolgens ging ik opnieuw naar de therapeut om door middel van oefeningen te werken aan het op en neer heffen van mijn arm. Dat kon bijna niet meer, maar doordat de pijn afnam was hier weer ruimte voor. De hulp verdween uit huis en mijn gedwongen stilzitten werd minder. Deze behandelingen werden ondersteund met medicatie van fytotherapie, vitaminen en mineralen.
Als laatste traject is gewerkt aan een goede functie van de darmen. Hierin werd onder andere een parasitaire belasting gevonden. Mw. Rebel legde mij uit dat er een relatie bestaat tussen het functioneren van de darmen en het schoudergewricht. Al deze inspanningen zijn niet voor niets geweest. Het heeft al met al ruim een jaar geduurd. Maar nu ben ik pijnvrij, ik kan weer op mijn zij liggen, doe volledig mijn huishouden, werk weer in de zaak van mijn man en gebruik geen medicatie meer. Ik ga niet meer naar de therapeut, maar oefen af en toe nog wel thuis. Dan ervaar je het als een dankbaar voorrecht dat je zelf de was weer op kan hangen!!”

OEFENINGEN VOOR

Door oefeningen te doen die de rugspieren versterken, kunnen rugklachten worden voorkomen. Als de rug- en buikspieren de juiste tonus hebben, zal de wervelkolom tijdens het bewegen in de juiste positie blijven.

S.G. Bot

Iedere oefening kunt u ongeveer 10 maal doen. U begint met de oefeningen in liggende houding op een stevige ondergrond. Als u merkt dat u meer kunt doen, gaat u verder met de oefeningen in zittende en staande houding. Als tijdens de oefeningen pijn in de rug of onder in een van de benen ontstaat, stop dan met deze oefeningen.

HOUDING

Rugklachten worden vaak veroorzaakt door in elkaar gezakt of met holle rug te staan. Wanneer u in de juiste houding staat, behoudt de wervelkolom zijn natuurlijke S-vormige kromming. U kunt heel gemakkelijk op de juiste manier rechtop staan door u zo lang mogelijk te maken met geheven hoofd en de schouders naar achteren. Let er op dat het gewicht over beide benen gelijk verdeeld is.

MATRAS

Veel rugklachten worden veroorzaakt door een matras dat te weinig steun geeft. Controleer regelmatig of uw matras nog voldoende veerkracht heeft. Een visco-elastisch schuimmatras vormt zich exact naar de contouren van het lichaam. Ingebouwde comfortzones zorgen voor ergonomische ondersteuning van de wervelkolom. Welk matras u ook heeft: het is belangrijk dat u lekker op uw bed ligt. Dit geldt ook voor uw hoofdkussen. Neem een kussen dat past bij uw slaaphouding.

ONTSPANNEN

Neem elke dag de tijd om u te ontspannen. Spanning leidt tot een slechte houding en vermoeidheid van de spieren.

TILLEN

Buig bij het tillen uw knieën en houdt uw rug recht. Til het voorwerp met beide handen op. Duw uzelf vanuit de knieën omhoog en houdt uw rug recht als u overeind komt.

Neem de tijd om u te ontspannen

SCHOENEN

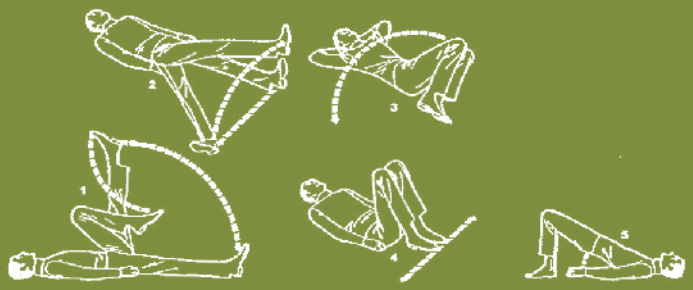
Draag ruime schoenen waar uw voeten goed in passen. Het dragen van schoenen met hoge hakken belast de spieren en ligamenten van de wervelkolom doordat het bekken de neiging heeft naar voren te kantelen.

BEWEGEN

Vermijd bewegingen waarbij u gelijktijdig buigt en draait met de wervelkolom.

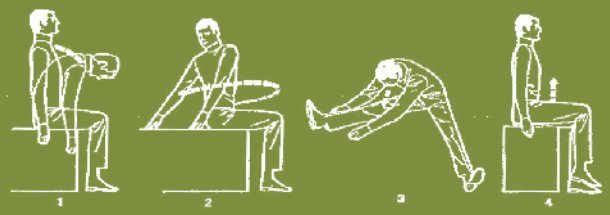
HET VERSTERKEN VAN DE RUGSPIEREN

LIGGEND



- U trekt uw rechterbeen gebogen op, zover mogelijk naar uw borst, strekt het been in de lucht en legt het gestrekt weer neer. Nu tilt u het been gestrekt op, buigt uw knie zover mogelijk naar de borst en legt het al strekkend weer neer. Hetzelfde met het linkerbeen.
- U legt uw rechterbeen zover mogelijk zijwaarts, tilt het vervolgens op en kruist het gestrekt over het linkerbeen, legt het neer, tilt het weer gestrekt op en brengt het terug naar de uitgangshouding. Herhalen met het linkerbeen.
- Beide benen gebogen optrekken, voeten op de onderlaag zetten. U laat uw beide knieën afwisselend naar rechts en naar links vallen. Uw heupen mogen meedraaien, uw schouders blijven op de onderlaag.
- Benen gebogen, voeten op onderlaag zoals bij de vorige oefening. U verplaatst met kleine stappen beide voeten zover mogelijk naar rechts, terug en daarna naar links. Schouders laten liggen.
- Wederom benen gebogen, voeten op onderlaag: u drukt nu uw bekken zover mogelijk omhoog en legt het langzaam weer neer.

ZITTEND ZONDER RUGLEUNING



- U zakt in elkaar en kijkt naar beneden, dan strekt u zich helemaal uit en kijkt naar boven.
- U zit rechtop en plaatst uw beide handen rechts opzij, zover mogelijk naar achteren, draait weer terug en plaatst ze linksachter. Uw handen nakijken.
- U zit op de grond met uw benen gespreid. Buig nu voorover in de richting van uw rechterbeen, kom weer op en buig naar links. Kin zover mogelijk naar uw benen brengen.
- U zit rechtop en brengt uw gewicht over naar de rechterkant. Nu tilt u vanuit de heup linker bil en linker been op en legt ze weer terug. Daarna rechter bil en been.

STAAND

- U zwaait beide handen naar rechts zijwaarts omhoog waarbij u de romp draait en uw handen nakijkt. Terug en links omhoog.
- Beenzwaaien. Hierbij mag u op de rand van de tafel steunen. U zwaait het rechterbeen vrij naar voren en kijkt het bij het naar achteren zwaaien na. Daarna uw linkerbeen.
- U zwaait uw rechterbeen zijwaarts op en gekruist voor het linkerbeen terug. Daarna linkerbeen. U mag met beide handen op de rand van de tafel leunen.
- U staat rechtop en brengt uw armen omhoog. Eerst met de rechter, dan met de linker steeds iets hoger proberen te pakken.

MASSAGE

Massage ervaren de meeste mensen als prettig en ontspannend. Stress vertaalt zich makkelijk naar de spieren. Onder invloed van stress kunnen de spieren zich continu aanspannen. Door de juiste massage kunnen spieren zich weer ontspannen. Daardoor kan men zich na een massage een ander mens voelen.

Amber A. van Namen

Spieren bestaan uit fibrillen die in elkaar schuiven als de spier zich aanspant. Bij ontspanning van de spier schuiven de fibrillen weer uit elkaar. Onze gestresste, hectische levensstijl veroorzaakt veel onbewuste spanning. We nemen te veel op onze schouders. Daardoor kan er een continue spanning optreden in de spieren van de schoudergordel en de rug. Het gevolg is dat de doorbloeding van de spieren afneemt. Bovendien zullen de afvalstoffen van de verbranding niet goed worden afgevoerd. De spieren worden daardoor hard en gaan verstijven.

De afvalstoffen die uit zuren bestaan zullen kalk uit de spieren onttrekken. Kalk is namelijk een sterke base die zuur kan neutraliseren. Door ontkalking van de spieren ontstaat verkramping.

Door massage kunnen afvalstoffen versneld worden afgevoerd en kunnen de spieren zich gaan ontspannen. Wie veelvuldig last heeft van spierklachten doet er goed aan om na te gaan of dit voorkomt uit bepaalde emoties. Gevoelens van boosheid, onvrede, te grote werkdruk enz. kunnen een oorzaak zijn. Wie zich daar niet van bewust wordt en er niets aan doet, zal spierklachten blijven ontwikkelen.

WARMING UP

Wrijf uw beide handen in met olie en verdeel deze over de rug. Herhaal dit als meer olie gewenst is. Leg nu de beide handen op de onderrug en wrijf van onder naar boven langs de wervelkolom. Ter hoogte van de nek draait u de handen naar buiten en wrijft u over de zijkant naar beneden. Dit enkele malen herhalen.

MASSAGE VAN DE NEK

Deze massage voert u uit vanaf het hoofdeinde van de te masseren persoon. Eventueel de handen nog een keer met olie inwrijven. Maak draaiende bewegingen met lichte druk van het midden naar de schoudertop. Gebruik de binnenkant van de volledige vingers of de handpalm. Herhaal dit enkele malen.

MASSAGE MET DE VINGERTOPPEN

Leg de rechterhand op de onderrug naast de wervelkolom. Plaats de linkerhand er overheen. De linkerhand dient om druk uit te oefenen op de rechterhand. Maak nu kleine circulerende bewegingen met de vingers. Doe deze bewegingen van onderen naar boven en glijd via de schouder naar de zijkant weer naar beneden. Masseer daarna de linkerkant van de rug. Leg dan de linkerhand op de rug en plaats de rechterhand er over heen om druk uit te oefenen.

Onze gestresste, hectische levensstijl veroorzaakt veel onbewuste spanning

Als leek kunt u gerust uw huisgenoten of vrienden masseren. Maar houdt wel rekening met het volgende:

- Masseer nooit iemand die ziek is, ook niet als het gaat om een verkoudheid.
- De massage moet altijd prettig aanvoelen, zowel voor de persoon die het ondergaat als de persoon die het uitvoert.
- Zorg er voor dat de ruimte warm is en de betreffende persoon ontspannen kan liggen.
- Neem als uitvoerder van de massage zelf ook een goede ontspannen houding aan.
- Gebruik geen olie die synthetische stoffen of petroleum bevat. De huid is een orgaan dat olie goed op kan nemen. Amandelolie en jojobaolie zijn geschikte oliesoorten om te masseren. Eventueel kan daar lavendel of een andere etherische olie aan worden toegevoegd om ontspanning te bevorderen.

ALTERNERENDE MASSAGE

Leg beide handen op de onderrug. Wrijf met zachte druk, met één hand, van de ene zijde naar de andere zijde. Gebruik hierbij de hele hand. Daarna doet u het zelfde met de andere hand. Masseer zo naar boven toe tot aan de nek. Ga dan met de handen langs de zijkant naar beneden.

KNEDEN

Hierbij wordt eerst de ene kant van de rug en daarna de andere kant behandeld. Als u links staat, behandelt u de rechter zijkant van de rug. Met knedende bewegingen masseert u de spieren van de zijkant van de rug. Werk van het midden naar de zijkant toe en van onderen naar boven. Hierbij wordt vooral met de duim gemasseerd. Probeer de spieren van de te masseren persoon licht op te heffen. Herhaal dit enkele malen aan beide zijden. Deze massage mag niet gevoelig zijn. Probeer dan verder te gaan door minder druk te gebruiken.

Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde

Colofon

Deze Nieuwsbrief wordt uitgeven door Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde en verschijnt 3 keer per jaar.

Derde jaargang, nummer 9, 2011

Mede mogelijk gemaakt door:
Medica Natura
www.medica-natura.nl
Praktijk voor natuurgeneeskunde
www.**praktijkrebel.nl**

Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde
Postbus 368
9200 AJ Drachten
0512 - 54 43 47
KvK nr. 011 139 78
www.stichtingvoorlichting natuurgeneeskunde.nl

Aan- of afmelding kunt u per e-mail doorgeven aan: info@stichting voorlichtingnatuurgeneeskunde.nl.

Disclaimer:
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of overgenomen zonder schriftelijke toestemming van SVN. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de inhoud.

Dit is de negende uitgave van de nieuwsbrief van de Stichting Voorlichting voor Natuurgeneeskunde.

De vraag naar goede voorlichting wordt steeds groter. Daarom is in 2005 de Stichting Voorlichting voor Natuurgeneeskunde, kortweg SVN genoemd, opgericht door enkele belangstellenden, patiënten en natuurgeneeskundigen.

De SVN organiseert voorlichtingsavonden en seminars zowel voor gebruikers als behandelaars van natuurgeneeskundige therapieën.
De SVN geeft informatieve folders uit en sinds vorig jaar ook deze nieuwsbrieven. De SVN nieuwsbrief verschijnt elk kwartaal. De SVN nieuwsbrieven zullen telkens gewijd zijn aan een thema. Deze keer is het thema: Spieren en gewrichten. Het eerst volgende thema is: Kanker.

Spieren, gewrichten, botten, tussenwervelschijven, pezen en gewrichtsbanden maken allemaal deel uit van ons bewegingsapparaat. Als één onderdeel van het bewegingsapparaat niet goed functioneert, kan dat invloed hebben op één, meerder of alle andere delen. In deze Nieuwsbrief kunt u lezen hoe het een en ander samenhangt.

De nieuwsbrieven zijn voorzien van oogjes. Daardoor passen de nieuwsbrieven in een ringband systeem. Zo kunt u de nieuwsbrieven bewaren en spaart u in de loop der tijd een prachtig medisch naslagwerk bij elkaar.

De SVN nieuwsbrieven worden verspreid via Centrum voor Natuurgeneeskunde, Buitenstvallaat 12, 9204 WX Drachten. U kunt zich schriftelijk opgeven als abonnee op het adres dat u in het colofon aantreft.

Wilt u de SVN nieuwsbrieven per post thuis ontvangen, dan kunt u € 10,- overmaken op rekeningnummer 5067594 van de ING bank onder vermelding van jaarabonnement SVN nieuwsbrieven.

Als u de SVN nieuwsbrieven gratis wilt ontvangen, kunt u de laatste nieuwsbrief binnen drie maanden op bovengenoemd adres afhalen. Voorafgaande nieuwsbrieven kunt u , mits voorradig voor € 1,- aanschafffen. Het ringband systeem is te bestellen door overmaking van € 6,00 op bovengenoemd rekeningnummer onder vermelding van: ringband SVN nieuwsbrieven.