



Chiropractie One-Pager

www.pager.one

Chiropractie komt van het Griekse χεῖρ kheír, “hand” + πρᾶξις prâxis, “praktisch”.

Vijf belangrijke lichaamssystemen controleren positie, houding en beweging: **1** proprioceptoren, receptoren die spierspanning meten en de positie van gewrichten. Hun signalen gaan door **2** het ruggenmerg (informatie snelweg, vooraf verwerking en (houdings)reflexen en worden verwerkt, samen met signalen van **3** het vestibulair systeem (evenwichtsorgaan in je oren), en **4** de ogen (locatie) door **5** het cerebellum, een deel van de hersenen verantwoordelijk voor fijne bewegingen. Een chiropractor beoordeelt deze systemen (direct of indirect) om bewegingsrestricties veilig (1) te kunnen behandelen.

De wervelkolom heeft veel gewrichten. Kennelijk zorgt een korte, snelle rek van facet- en andere gewrichten in de rug ervoor dat de correcte verbinding hersteld wordt tussen het centrale zenuwstelsel en sensorische organen (inclusief de spieren), zodat de hersenen weer precies weten wat er gebeurt, en dit beïnvloedt de controle van de hersenen over de rest van het lichaam (2). Onderzoekers hebben drie theorieën opgesteld over wat er precies gebeurt tijdens een manipulatie, de eerste biomechanisch, de tweede musculair reflexogisch en de derde neurofysiologisch (3).

Een gecontroleerde mechanische impuls met de hand bij de wervelkolom roept een reactie op van het zenuwstelsel, dat dan spierspanning verandert waardoor spieren tot rust komen en pijn verlicht wordt.

De chiropractische beroepsgroep van de verzorging van de wervelkolom heeft opleidingen in meer dan 15 landen en chiropractoren, specialisten van de rug, werken in meer dan 100 landen. Studenten volgen minstens vier jaar colleges chiropractie. In sommige landen zijn de universitaire studies chiropractie en geneeskunde de eerste vier jaar identiek, in andere landen, vergelijkbaar (4). Het beroep chiropractie is erkend en wettelijk gereguleerd in ca. 40 landen; in Denemarken, Noorwegen en Zwitserland is chiropractie geïntegreerd in het reguliere gezondheidssysteem.

Chiropractoren dachten vroeger (geneeskunde is immers een niet-exacte wetenschap(5)) dat ze subluxaties (6) behandelden, BOOPs (bones out of place, botten van hun plek), tegenwoordig weten ze dat ze het zenuwstelsel herprogrammeren (resetten). Chiropractoren “bewegen” geen wervels, ze beïnvloeden de bewegingspatronen van de wervelkolom en daarmee het zenuwstelsel: de behandeling van de wervelkolom heeft invloed op zowel primaire afferente (naar binnen gerichte) zenuwen van weefsel rondom de wervelkolom, als ook het controle systeem van beweging, en de verwerking van pijn (7). Bij het oprekken van een gewricht kan een kleine luchtbel in de vrije ruimte van dat gewricht ontstaan, als die luchtbel knapt horen we soms een ploppend geluid.

Chiropractie, op de juiste manier ingezet, richt zich op het zenuwstelsel. De meeste chiropractoren hebben afstand gedaan van de mystieke oorsprong van hun beroep en hebben een wetenschappelijke benadering van gezondheidszorg aangenomen.

Het eerste bezoek begint met een ziektegeschiedenis gevolgd door een lichamelijk onderzoek. Een chiropractor behandelt vaak met de handen, of gebruikt een activator (8), en heeft een speciale behandeltafel voor gecontroleerde, precieze impulsen aan rug en nek. Er zijn ook andere technieken, en een chiropractor behandelt naast de rug ook gewrichten van bijvoorbeeld schouders, heupen en ribben. Sommige mensen zien een regelmatig bezoek aan een chiropractor als een bijdrage om gezond, gelukkig en vol energie te blijven.

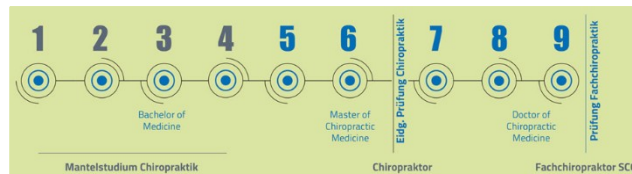
Wat maakt een chiropractor zo bijzonder? De holistische(9) benadering van diagnose en behandeling. Behalve de evaluatie van ziekteverschijnselen zoals traditionele artsen doen(10), bekijkt een chiropractor de subtiele veranderingen in functies van het zenuwstelsel. Het is de ervaring in het ontdekken van deze veranderingen in functie waarmee een chiropractor zich onderscheidt van andere specialisten.

(1) WHO Wereld gezondheids organisatie: Indien vakkundig en toepasselijk aangewend is chiropractische zorg veilig en effectief voor de preventie en behandeling van een aantal gezondheidsproblemen. <http://www.who.int/medicines/areas/traditional/Chiro-Guidelines.pdf>

(2) “Chiropractische behandeling schijnt het werkelijkheidsbeeld van het brein te beïnvloeden door de juiste verwerking van informatie van de sensoren te herstellen. Hierdoor verandert de manier waarop het brein het lichaam controleert”. Haavik
<https://www.wddty.com/magazine/2017/june/tuning-up-the-brain.html>

(3) Physical Therapy Reviews 2005; 10: 163–170 PHYSIOLOGICAL EFFECTS OF SPINAL MANIPULATION: A REVIEW OF PROPOSED THEORIES LOUISE POTTER, CHRISTOPHER McCARTHY AND JACQUELINE OLDHAM
https://www.researchgate.net/publication/233689100_Physiological_effects_of_spinal_manipulation_A_review_of_proposed_theories

(4) In Zwitserland hebben de studierichtingen chiropractie en geneeskunde de eerste vier jaar hetzelfde programma, na zes jaar kun je je master in de chiropractie behalen en na negen jaar ben je doctor in de chiropractische geneeskunde (Dr. chiro. med).



Bron:

<https://www.chirosuisse.ch/de/chiropraktik-studieren/studium-und-weiterbildung>

Wereldwijde opleidingen chiropractie: https://en.wikipedia.org/wiki/Chiropractic_education

Binnen de beroepsgroep chiropractie zijn er specialisten in radiologie, orthopedie, sport, kindergeneeskunde, interne geneeskunde, lichamelijke revalidatie, en (functionele) neurologie.

De behandelingswijze functionele neurologie behelst meerdere disciplines waaronder chiropractie, psychologie, geneeskunde, optometrie, audiologie, voedingsleer en lichamelijke / bezigheids-therapieën

(5) Geneeskunde is immers een niet-exacte wetenschap
<http://www.nybooks.com/articles/2017/02/09/sick-but-not-sick/>

(6) Vertebrale sublaxatie https://en.wikipedia.org/wiki/Vertebral_subluxation

(7) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14589467>

(8) Een activator is een speciaal chiropractisch hulpmiddel. Er wordt gebruik gemaakt van minimale kracht om problemen in bij voorbeeld je rug te behandelen en is zeer geschikt voor patiënten die de voorkeur geven aan een zachtere behandeling.



(9) Holistische geneeskunde wordt gekarakteriseerd door de behandeling van de persoon als geheel, rekening houdend met geestelijke en sociale factoren, in plaats van alleen de symptomen van een ziekte. Veel alternatieve geneeswijzen gaan uit van een holistische benadering van genezen. In de psychosomatische geneeskunde wordt er tegenwoordig vanuit gegaan dat de psyche (geest) en soma (lichaam) niet echt van elkaar kunnen worden gescheiden voor praktische of theoretische doelen. Een storing op één vlak, lichamenlijk, geestelijk of sociaal, heeft invloed op alle andere vlakken. <https://en.wikipedia.org/wiki/Holism#Medicine>

(10) How Doctors Think, Jerome Groopman, M.D. Houghton Mifflin Company 2007



Chiropractie voor dummies One-Pager (ontwerp)

Wat is chiropractie?

Een chiropractor heeft een soort huisartsopleiding met **zenuwen** als specialisatie. Zenuwen sturen spieren aan die dan botten laten bewegen. Jouw chiropractor “behandelt” met handen, en met een speciale behandelbank. Door een impuls te geven op bepaalde plekken op je lichaam kunnen zenuwen opnieuw opgestart worden (gereset) Er komt geen injectienaald of pil aan te pas. Daarvoor moet je bij de huisarts zijn. Is het nodig, dan stuurt jouw chiropractor je naar een andere zorgverlener, bij voorbeeld huisarts, fysiotherapeut, specialist, kinesioloog of naar neurofeedback of EMDR.

Wanneer kun je beter naar een chiropractor gaan en wanneer beter naar een huisarts?

Als iets gebroken is of je een wond hebt ga naar je huisarts. Heb je iets anders, wanneer je je bij voorbeeld stijf voelt, mank loopt, iets klem hebt zitten, door je rug bent gegaan, nekpijn, spierpijn, gewrichtspijn, hoofdpijn of andere pijn hebt, of als je arm niet genoeg naar achter wil buigen, kun je het beste naar een chiropractor gaan.

Wat kost een chiropractor?

Een eerste consult kost 70 tot 90 euro en duurt ongeveer 45 minuten, opvolgende consulten 50 tot 60 euro. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden jouw chiropractor.

Is chiropractie gevaarlijk?

De WHO (wereldgezondheidsorganisatie) zegt dat chiropractie, op de juiste manier ingezet, ongevaarlijk is. Een bezoek aan een chiropractor is minder gevaarlijk dan een bezoek aan ziekenhuis of huisarts, waar medische fouten aan de orde van de dag zijn (in America 300.000 doden door medische fouten per jaar, geen enkele bij chiropractie) en ook minder gevaarlijk dan een straat oversteken.

Wat heeft een chiropractor gestudeerd?

Chiropractoren hebben een vijfjarige universitaire opleiding gehad, in het buitenland, in de toekomst ook in Nederland, vergelijkbaar met een huisartsopleiding.

Chiropractoren kunnen verder leren in gebieden als radiologie, orthopedie, sport, kindergeneeskunde, lichamelijke revalidatie, en functionele neurologie.

Functionele neurologie is een brede behandelingsmethode en omvat chiropractie, psychologie, geneeskunde, optometrie (oogmeetkunde), audiologie (gehoor en evenwicht), voedingsleer en lichamelijke / bezigheids-therapieën.

Spreekt een chiropractor Nederlands?

Chiropractoren kunnen, wanneer ze in Nederland gaan werken, een “GEP” jaar ([Graduate Education Program](#)) volgen, waarin ze bij hun werk leren hoe het Nederlandse (zorg)systeem in elkaar zit en ze begeleid worden door een ervaren chiropractor. Ook leren ze Nederlands, en sluiten het jaar af met een Nederlands GEP examen. Wie geslaagd is voor het GEP examen kan zich aansluiten bij de beroepsvereniging NCA.

Wat is het verschil met fysiotherapie en osteopathie?

Een fysiotherapeut behandelt spieren, een osteopaat mobiliseert, een chiropractor gaat een stapje verder en manipuleert, waardoor zenuwen “gereset” worden en spieren ontspannen.

Hoe vind ik een chiropractor?

Kijk op de website van een chiropractor bij jou in de buurt, bel ze op en vraag of jouw klacht behandelbaar is door een chiropractor. Ook kun je op de website van de beroepsverenigingen een chiropractor zoeken: [Vind een Chiropractor bij u in de buurt](#). Steeds meer artsen en specialisten verwijzen door naar een chiropractor.