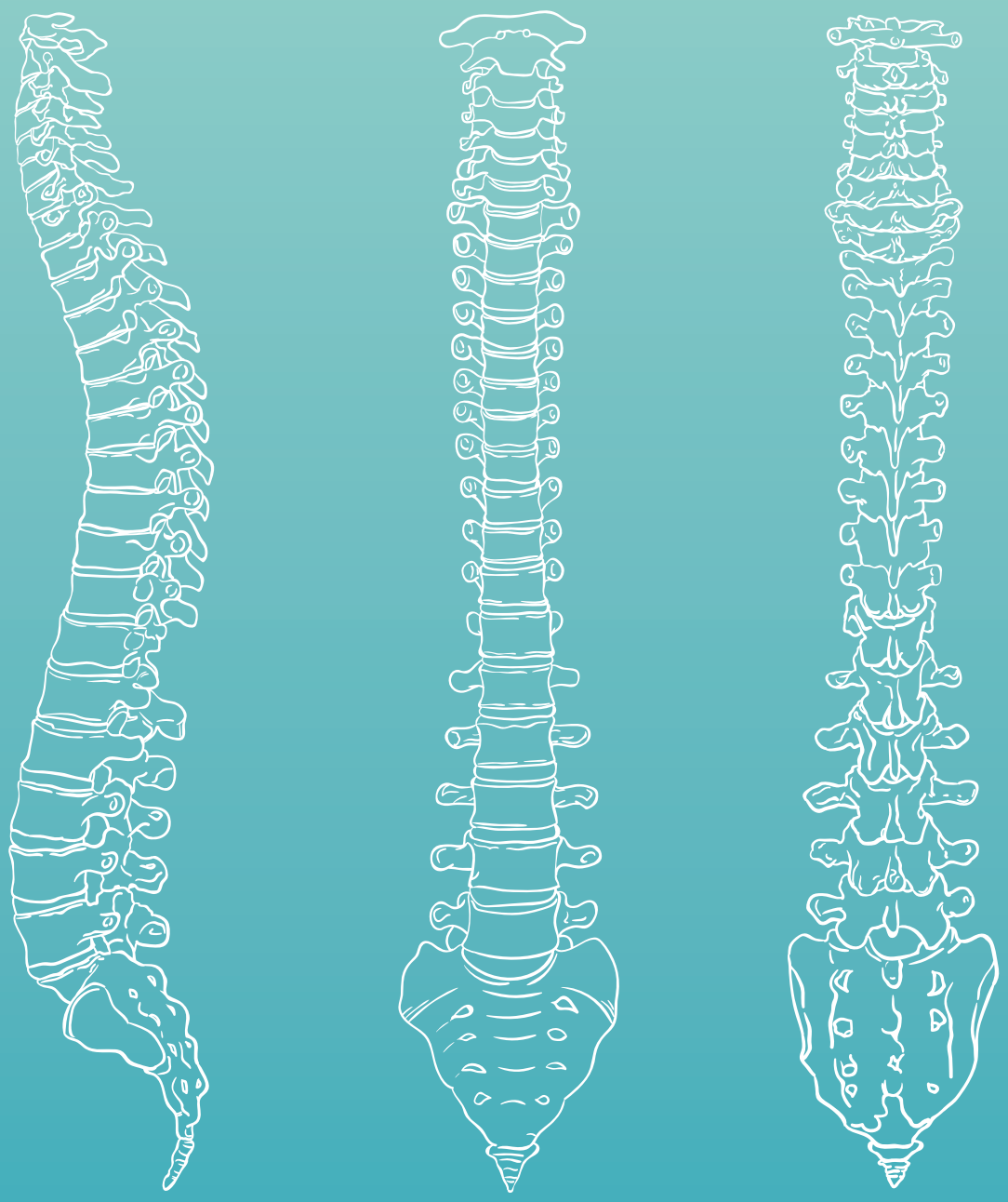
ULTIEME RUG- en NEK



CHECKLIJST

Hallo,

Allereerst hartelijk dank voor het aanvragen van de ultieme rug- en nek checklijst.

Mijn naam is Arjan Kuipers, velen van jullie zullen mij nog niet kennen maar in de afgelopen 25 jaar ben ik in de gelukkige omstandigheid geweest om, samen met mijn team, duizenden mensen met rug- en/of nek en aanverwante problemen(zoals uitstralingsklachten, hoofdpijnklachten) te hebben onderzocht, getraind en met succes te hebben behandeld. In de meeste gevallen ging het om situaties waar veel, of bijna alles al geprobeerd was (na bijvoorbeeld ongelukken, operaties en bij chronisch terugkerende klachten).

Het vermogen om in moeilijke en complexe gevallen toch nog veel te kunnen doen kwam echter niet zomaar uit de lucht vallen. Vele duizenden uren van extra studie (met name naar de interactie van het bewegingsapparaat en het centrale zenuwstelsel) en het geluk om met de meest vooraanstaande onderzoekers en professoren te kunnen samenwerken, heeft dit zonder twijfel mogelijk gemaakt.

Wat je waarschijnlijk niet weet is dat er in de afgelopen jaren veel nieuwe inzichten zijn gepubliceerd waarmee, zelfs op het oog niet op te lossen rug- en nek problemen, kunnen veranderen. Niet vanzelf natuurlijk, in veel gevallen zal er heel gericht behandeld en vooral veel getraind moeten worden, om niet te spreken van het veranderen van aangeleerde gewoonten (zoals het vele zitten).

Wanneer je echter bereid bent om de nodige energie te steken in het veranderen van je situatie, en dit niet alleen van je behandelaar af te laten hangen, dan blijkt er vaak veel meer mogelijk te zijn.

Om je op weg te helpen hebben we een eenvoudige checklist samengesteld met punten die vaak over het hoofd worden gezien. Door de bijgevoegde checklijst en video's aandachtig te bestuderen is het mogelijk om een goed idee te krijgen waar betere oplossingen te vinden zijn voor je huidige problemen.

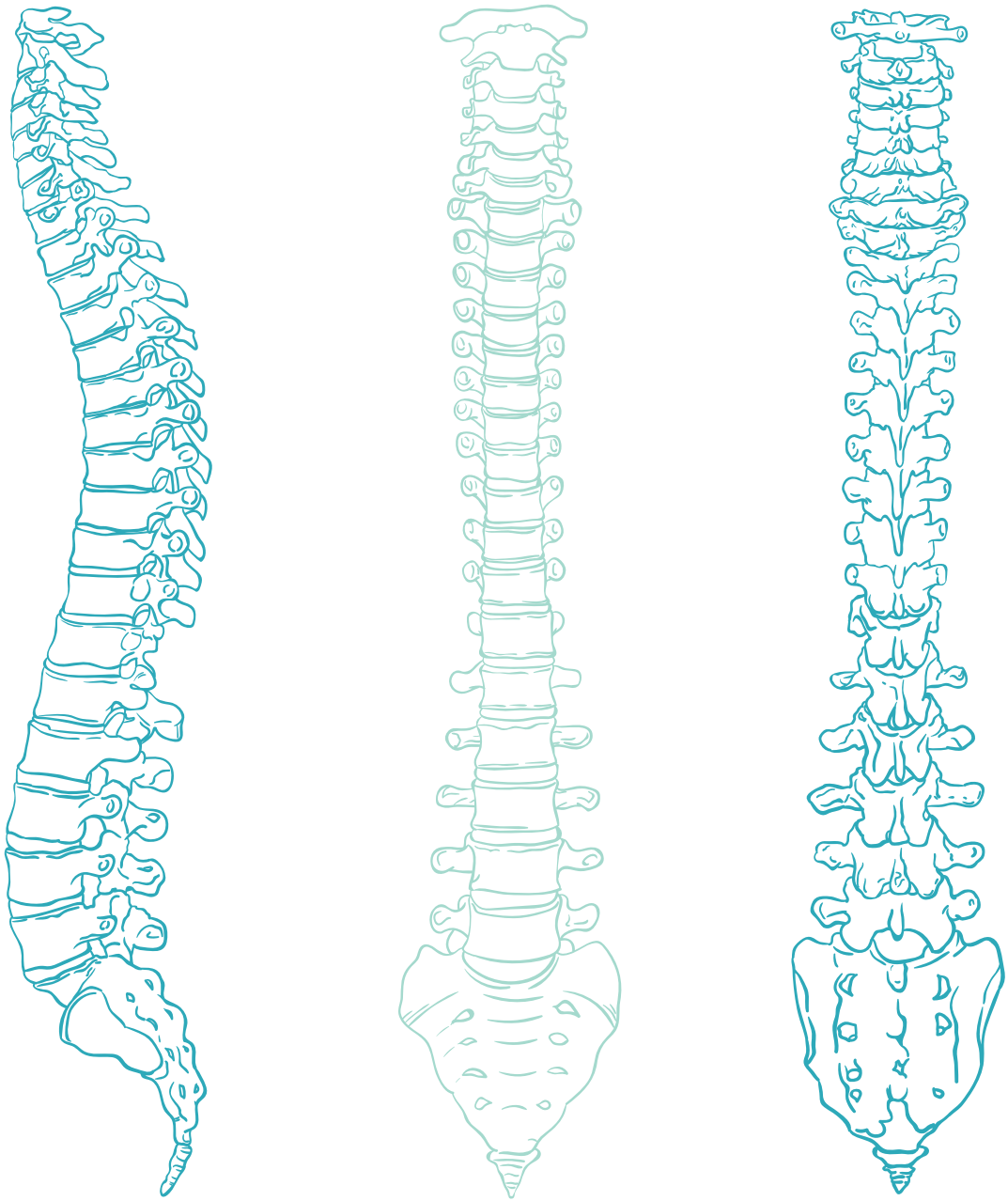
De kennis die ik in dit document met je deel is voor het grootste gedeelte nieuw en wordt slechts beperkt of nog niet gebruikt door de meeste professionals die met rug en of nek klachten te maken hebben.

Ik hoop van harte dat je de inzichten die ik met je deel in je voordeel kunt laten werken. In ieder geval veel leesplezier en succes met het toepassen.

Met vriendelijke groet

Arjan Kuipers
DC, BSc, DACNB, FACFN, FEAC(neurology), CPE, FNOR, CPN
Auteur van "The Single Most Overlooked Problem In Back Patients"

Team Chiropractie Kuipers
Gespecialiseerd in de toepassing van neurowetenschappelijke kennis en neuro-orthopedische rehabilitatie bij acute/chronische rug- en nek klachten



DISCLAIMER: DE VOLGENDE PUNTEN VAN AANDACHT EN ADVIEZEN ZIJN NIET BEDOELD TER VERVANGING VAN MEDISCH ADVIES EN/OF BEHANDELING VAN JE EIGEN ARTS.

ALLE INHOUD VAN DIT DOCUMENT EN DE BIJBEHORENDE PAGINA'S (BEELDMATERIAAL, TEKSTEN, TRAININGSSCHEMA'S, DOWNLOADS ETC.) IS BESCHERMD. KOPIEËN, REPRODUCTIES, HER PUBLICATIES, DOWNLOADS, UITZENDINGEN, DISTRIBUTIES, GEBRUIK VOOR PUBLIEKE OF COMMERCIËLE DOELEINDEN OF VERANDERINGEN AAN MATERIAAL OP DE PAGINA'S VAN DIT DOCUMENT ZIJN NIET TOEGESTAAN, TENZIJ ER UITDRUKKELIJKE SCHRIFTELIJKE TOESTEMMING IS VAN ARJAN KUIPERS.

COPYRIGHT 2017 ARJAN KUIPERS

Volgens de nieuwste wetenschappelijke en klinische inzichten zijn de volgende punten van groot belang wanneer je minder klachten wilt ondervinden aan je nek en/of rug.

In hoeverre is er in jouw geval sprake van:

1. Een blijvend sterke houding (dus niet alleen wanneer je je van je houding bewust bent)
2. Stabiliteit van je rug onder alle omstandigheden
3. Verstoorde balans in de invloed van de hersenen op het bewegingsapparaat
4. Oude trauma's en verborgen onbalans in je wervelkolom
5. De juiste lichaamszuurtegraad van je lichaam bepaald herstelvermogen en gevoeligheid
6. Optimale zuurstof voorziening
7. Voldoende beweging, de juiste belasting en uithoudingsvermogen
8. Gezonde maag-darm functie
9. Onderliggende immuun problematiek
10. Een uitgerust lichaam en hoofd

1

Een blijvend sterke houding

(dus niet alleen wanneer je je van je houding bewust bent)

Misschien wel volksziekte nummer een. We zitten te veel, te lang en in de verkeerde houding. Het gebruik van moderne media helpt daar helaas ook niet echt mee. De term tekst nek is niet voor niks snel ingeburgerd en heeft grotere consequenties op de korte en lange termijn dan je op het eerste gezicht zou denken.

Wist je bijvoorbeeld dat een wanneer je hoofd te ver naar voren staat dit direct invloed heeft op hoe efficiënt je je hersens kunt gebruiken? En dat een meer ronde voorover gebogen houding veel consequenties heeft voor je gezondheid (circulatie, ademhaling en ook levensverwachting)?

2

Stabiliteit van je rug onder alle omstandigheden

Hoewel er gelukkig vaak wordt gekeken naar de stabiliteit van de zogenaamde core-spiergroepen (de spieren die er voor zorgen dat alle bewegingen van het lichaam gestabiliseerd worden en het belasten van je lichaam veilig maken) blijkt dat er door de meeste professionals vaak te snel en te agressief wordt getraind met de verkeerde spiergroepen, waardoor juist klachten kunnen ontstaan.

Met de juiste aandacht op het correct samen werken van de kleine spiergroepen rond de schouders, de heupen, de ademhaling en het samenspel met de diepe rugspieren, dwarse buikspieren, bilspieren en achterste beenspieren kunnen veel terugkomende rug- en nek klachten en spierblessures worden voorkomen.

De typische core-stabiliteit training waarbij je bijvoorbeeld een brug maakt terwijl je op de rug ligt, of op de zijkant, is voor de meeste mensen met chronische rug en nek klachten een grote stap te ver. Wanneer vervolgens gekeken wordt hoe goed de persoon in kwestie alle stabiliserende spiergroepen tegelijkertijd aan kan spannen en gespannen kan blijven houden tijdens deze zogenaamde brug oefeningen dan blijkt dat dit in veel gevallen fout gaat.

3

Verstoorde balans in de invloed van de hersenen op het bewegingsapparaat

Waarschijnlijk het meest over het hoofd geziene en minst geadresseerde onderliggende probleem bij rug- nek klachten. Je hersenen werken en ontwikkelen optimaal door de constante informatie vanuit je bewegingsapparaat (als je tenminste voldoende en gevarieerd genoeg beweegt) maar zorgen er bijvoorbeeld ook voor dat je rug automatisch gestabiliseerd wordt en dat de ruimtelijke voorstelling van je lichaam klopt waardoor je ten alle tijden de juiste bewegingen maakt, de juiste spiergroepen activeert en samen laat werken, zonder dat je daar over na hoeft te denken.

Helaas is het zo dat dit vaak niet optimaal afgestemd is door bijvoorbeeld (langdurige) stress, foutieve gewoonten, overbelasting, ongelukken en of een slecht functionerend lichaamsdeel. Om een voorbeeld te geven hoe dit werkt: Je hersenen geven niet alleen het signaal om te bewegen en controleren dat dit op een zo efficiënt mogelijke manier gebeurt, op het zelfde moment wordt er aan de tegenovergestelde kant van je lichaam een signaal aan de spieren van het houdingsapparaat een signaal gegeven om dezelfde beweging te balanceren en stabiel te maken. In de praktijk zien we bij bijna iedereen die met chronische rug en/of nekklachten presenteert dat in dit proces fouten zijn geslopen. (Zie ook de gemaakte video voor uitgebreidere uitleg en ook een aantal testjes die je zelf kunt doen om te zien of hier winst val te halen wat je rug-en nek klachten betreft)

4

Oude trauma’s en verborgen onbalans in je wervelkolom

Je lichaam vergeet niets. Oude ongelukken, zoals het vallen van een trap, het net te hard stoten van een hoofd, een auto ongeluk, een forse tackle op het voetbal veld een zware zwangerschap of bevalling, lijken vaak na een tijdje minder problemen te geven omdat je lichaam vaak nog kan compenseren.

Vaak blijkt in de praktijk dat dit het begin kan zijn van foutieve bewegingen en aanspanning rond de wervelkolom, die (wanneer er bijvoorbeeld sprake is van een verkeerde werkhouding of door beginnende slijtage verschijnselen) op ene later tijdstip klachten kunnen geven.

Gelukkig kan je lichaam best veel aan maar soms krijgt het net een tikje teveel of wordt het te zwaar eenzijdig belast, op dat moment lijken de klachten dan te ontstaan.

Wanneer je te maken hebt met acute en/of steeds terugkerende rug- en/of nekproblemen en een geschiedenis hebt met ongelukken en of blessures is het daarom extra belangrijk om een zorgvuldige analyse te maken van met name de wervelkolom. Niet alleen om te zien waar de bewegingen beperkt zijn, maar ook om te kijken of er sprake is van teveel beweging (zogenaamde instabiliteit). In beide gevallen kan er gericht behandeld worden met specifieke correctietechnieken.

5

De juiste lichaamszuurtegraad van je lichaam bepaald herstelvermogen en gevoeligheid

Wat je eet en drinkt heeft direct invloed op de zuurtegraad van je lichaam. Dat dit direct consequenties heeft voor de gevoeligheid van je lichaam en hoe goed je bindweefsel en spieren om kunnen gaan met activiteit is minder bekend.

Door je leefstijl aan te passen kun je heel makkelijk zorgen dat je lichaam een meer optimale zuurtegraad (pH 7.4 is het beste) heeft.

Vaker water drinken, meer groene groente eten, minder koolhydraten (zoals suiker, frisdrank, pasta's, aardappelen) en minder gefrituurd eten, niet roken (dit heeft zo wie zo een grote invloed op rugpijn) en vooral minder stress (jawel stress zorgt voor verzuring van het lichaam) zijn een aantal eenvoudige zaken die je zelf in de hand hebt en voor een veel plezieriger gevoel in je lichaam kan zorgen wanneer je hier verandering in aanbrengt.

6

Optimale zuurstof voorziening

Zonder twijfel een van de belangrijkste levensbehoeften. Circulatie problemen, problemen met de luchtwegen, foutieve ademhaling, bloedarmoede en ook een slechte houding hebben direct hun uitwerking op de juiste hoeveelheid zuurstof naar alle lichaamsdelen.

Net niet genoeg of veel te weinig kunnen allebei leiden tot, verzuring, pijn en verkramping in de spieren. Met nam de spieren in je houdingsapparaat (dus ook je rug en nek) zijn hier extra gevoelig voor. Wat je daarnaast moet beseffen is dat een slechte conditie (niet alleen van de organen) dit zelfde effect heeft!

Gelukkig zijn er naast het verbeteren van de conditie en het aanpakken van mogelijk onderliggende ziektebeelden veel andere eenvoudige mogelijkheden om door het verbeteren van de zuurstofhuishouding indirect de gevoeligheid en het uithoudingsvermogen en de gevoeligheid van je rug en nek te beïnvloeden. (Denk bijvoorbeeld aan je ademhalingstechnieken, training om de houding blijvend te corrigeren)

7

Voldoende beweging, de juiste belasting en uithoudingsvermogen

Vaak is de eerste reactie die je op rug en nek pijn hebt: “dat moet ik koste wat kost voorkomen”, vervolgens wordt je voorzichtiger en is de kans groot dat je steeds minder diezelfde beweging maakt of worden bepaalde bewegingen niet meer door je uitgevoerd (bijvoorbeeld het tillen van zwaardere voorwerpen). Vaak werkt dit echter averechts.

Er is namelijk meestal geen risico op blijvende beschadiging terwijl je door je beschermend handelen vaak zwakker wordt in steeds meer bewegingen en het plaatje van je lichaam in de hersenen veranderd waardoor de blessure gevoeligheid toeneemt.

Vaak is het mogelijk door kleine veranderingen in hoe je tilt of beweegt deze situaties te voorkomen (bijvoorbeeld door de stabiliteit te verbeteren of bepaalde spiergroepen en het evenwichtsgevoel te optimaliseren). En ja je lichaam is biologisch gezien gemaakt om veel en gevarieerd te bewegen. We hebben letterlijk ingebouwde mechanismen die ervoor zorgen dat alle onderdelen gezond(er) blijven wanneer we dit ook daadwerkelijk doen.

8

Gezonde maag-darm functie

Niet het meest voor de hand liggend wanneer je denkt aan rug- en of nek problemen. Wanneer je beseft dat de gevoeligheid van je lichaam, het aanwezig zijn van de juiste bouwstoffen (bijvoorbeeld voor je spieren, botten, kapsels en banden), voor een groot deel afhankelijk zijn van een goed werkend verteringssysteem dan begrijp je waarschijnlijk dat een goede maag darm functie direct en indirect invloed kan hebben op de gevoeligheid van je lichaam.

Maar het gaat verder dan dat: De gevoeligheid van je rug en nek kunnen ook direct worden beïnvloed door wat er in de maag en de darmen gebeurt. Dit heeft te maken met de directe relatie van de zenuwen naar en van de organen en de rug als ook dat gevoeligheid van orgaansystemen vaak in overliggende of (embryologisch) gerelateerde gebieden gevoeld kan worden.

Zo kan bijvoorbeeld een probleem in de galblaas gevoeld worden rond het middenrif, de borstkas aan de rechter kant of in de rechter schouder, zelfs verstijving en gevoeligheid in de nek aan de rechter kant kan hierdoor worden veroorzaakt. Verder zien we bijvoorbeeld vaak een relatie tussen overgevoeligheid in de darmen en klachten in de lage rug.

9

Onderliggende immuun problematiek

Er zijn bepaalde reacties in het immuun systeem waarbij er overduidelijk een relatie bestaat tussen de immuun systeem gerelateerde problemen en de pijn die je in de rug en of nek ervaart. Denk hierbij aan bepaalde vormen van reuma zoals, psoriasis en enteropatische artritis (Er zijn problemen in de darmen en de gewrichten).

Er zijn echter ook veel problemen in het immuun systeem, waarbij de relatie tussen bijvoorbeeld een (auto) immuun reactie (waarbij het immuun systeem eigen weefsel aanpakt) en pijn klachten minder voor de hand ligt. In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt is er bij de meeste immuun reacties geen direct verband tussen een stof waar je aan bloot wordt gesteld en de reactie die er op volgt (dit is een acute immuun reactie die vaak wordt herkend omdat de reactie voor bijvoorbeeld een voedingstof steeds erger en soms bedreigend wordt).

Daarnaast kan er sprake zijn van zogenaamde vertraagde immuunreacties waarbij er bijvoorbeeld geen acute reactie in buik, huid of luchtwegen aanwezig is. De aanwezigheid van chronische immuun reacties verhoogd niet alleen de lichaamsgevoeligheid en bemoeilijkt het algemene functioneren. Tevens kan het voor komen dat de immuun reacties in de spieren of de gewrichten voorkomen, waarbij het houdingsapparaat in de regel de meeste gevoeligheid geeft.

Hoewel dit niet het eerste onderliggende probleem is waar je gelijk aan denkt wanneer je te maken hebt met rug- en nekklachten kan het toch belangrijk zijn om dit uit te sluiten, met name wanneer soortgelijke problemen bij meerdere directe familie leden voorkomen of er van zogenaamde auto-immuun problematiek (zoals veel schildklier, en alvleesklier problemen) sprake is.

10

Een uitgerust lichaam en hoofd

Het enige moment wanneer je lichaam, organen en hersenen echt bij kunnen komen is wanneer je slaapt. Als samenleving slapen we massaal minder lang en kwalitatief minder goed. Daarnaast is de hoeveelheid stress die we ervaren ook nog eens enorm toegenomen. Neem bijvoorbeeld alleen al de hoeveelheid informatie die we op een dag te verwerken krijgen (dit is een veelvoud van bijvoorbeeld 30-40 jaar geleden).

Omdat de gevoeligheid van je bewegingsapparaat direct afhankelijk is van hoe goed je hersenen functioneren en hoe goed je organen in staat zijn om ontstekingsreacties, afval stoffen , weefsel opbouw en weefsel afbraak in de hand te houden, is het niet moeilijk te begrijpen dat verstoorde slaap direct en indirect invloed heeft op het welbevinden van de rug en de nek. Genoeg slaap betekent voor een volwassene dat je tussen de 7.5-9 uur echt slaapt. Dit betekent dat hier voor de meeste volwassenen nog wat in te halen valt.

Stress werkt, naast dat het de slaap kan verstoren, ook op een heel ander niveau door. Te veel en te vaak eenzijdige activiteit in de hersenen zorgt ervoor dat de hersen activiteit op een minder dan optimaal niveau wordt gehouden om pijn, overgevoeligheid en lichaamsbeheersing bij te kunnen regelen. Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat wanneer je regelmatig mediteert of Mindfulness beoefent, je lichaamsgevoeligheid, je welbevinden en algemene lichaamscontrole sterk verbeterd zelfs wanneer er sprake is van grote fysieke problemen.