



DE ECHTE OORZAAK VAN
ONBEGREPEN

RUGPIJN

door Mark Huele

Inhoud

Introductie	3
Uit de praktijk	4
Waarom zijn rugklachten niet chronisch	5
Rug Reset Therapie, vitaliteit en bewegen	7
Tip!	8
Maak een afspraak	9

Introductie

Hoi, ik ben Mark Huele

Zolang ik mij kan herinneren heb ik al een passie voor bewegen. In mijn jeugd deed aan turnen, voetbal en hardlopen tot ik zelf rugklachten kreeg. Na een periode van onderzoek en behandeling, waaronder 6 maanden in een brace, kreeg ik te horen dat ik er maar mee moest leren leven. Je kan er honderd mee worden, alleen zul je niet alles kunnen doen. Vervolgens werd ik met een paar restricties naar huis gestuurd.

Toen brak er een periode aan waarin ik zoekende was. Zoekend naar een sport die paste en vooral de juiste baan. Vervolgens werd ik besmet met het fitness virus, wat mij nooit meer heeft losgelaten. Piloot, fysiotherapeut en sportinstructeur werden afgeraden. Uiteindelijk ben bij een bak gaan werken en gaan werd fitness mijn sport. Al die tijd bleef ik geïnteresseerd in het menselijk lichaam en steeds meer in blessureproblematiek.

Ik volgde een opleiding tot sportmasseur, sportrevalidatietrainer, personal trainer en uiteindelijk monde dit uit in het behalen van mijn bachelor fysiotherapie.

Tijdens mijn studie fysiotherapie zag ik al snel de beperkingen van de huidige fysiotherapie. De focus voor een behandeling lag teveel op het gebied van de klacht, waardoor andere invloedrijke factoren onderbelicht bleven. Het gevolg was dat ondanks bewezen protocollen de behandeling niet altijd goed werkte en patiënten weer terugkwamen.

Na het lezen van het boek 'Anatomy Trains' wist ik dat een andere kijk op spieren, gewrichten, zenuwen en bewegen betere resultaten gaf. De kennis van neurokinetische therapie compleeteerde dit met onderzoeks- en behandeltechnieken. Toch ontbrak er nog iets, want dit is allemaal puur mechanisch.

Mijn opleiding tot Physis Specialist, specialist in de fysieke kant van vitaliteit, gaf mij inzicht in de achterliggende problematiek die het herstel belemmerde. Uiteindelijk heeft al deze kennis de Rug Reset Therapie gevormd.

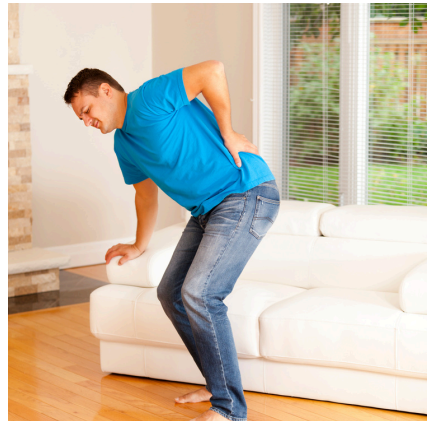


Waar komt de rugpijn vandaan?

Als jij je bij de huisarts meldt dan volgt er bij aspecifieke (geen duidelijke oorzaak) het beleid dat gericht is op het bevorderen van bewegen en het oppakken of continueren van activiteiten. Als dit niet helpt wordt je doorverwezen naar de fysiotherapeut of oefentherapeut. Hier word je behandeld met oefeningen en bij de fysiotherapeut ook met mobilisaties/manipulaties om eventuele blokkades op te heffen. Soms krijg je massage of dry needling om de spieren te ontspannen. Heb je na 3 maanden nog klachten dan ben je volgens de protocollen chronisch.

Als jij je bij de huisarts meldt dan volgt er bij aspecifieke (geen duidelijke oorzaak) het beleid dat gericht is op het bevorderen van bewegen en het oppakken of continueren van activiteiten. Als dit niet helpt wordt je doorverwezen naar de fysiotherapeut of oefentherapeut. Hier word je behandeld met oefeningen en bij de fysiotherapeut ook met mobilisaties/manipulaties om eventuele blokkades op te heffen. Soms krijg je massage of dry needling om de spieren te ontspannen. Heb je na 3 maanden nog klachten dan ben je volgens de protocollen chronisch.

Laten we eens nader bekijken wat hier gebeurt is en ook niet gebeurt is. Er zijn geen duidelijke oorzaken te vinden van jouw rugklachten. Dat geeft aan dat de rug geen schade heeft en gewoon belast en bewogen kan worden. Dat zou oefeningen rechtvaardigen. Toch kijk ik daar anders naar, want waarom is er pijn en staan die rugspieren strak gespannen. De pijn is een duidelijk waarschuwingssignaal en de spierspanning een bescherming. Maar waarvoor moet die rug beschermt worden? Wat is de reden dat die spierspanning hoog is. Dit kost het lichaam veel energie, wat het liever voor andere activiteiten gebruikt.



Kijk je breder naar de rugklachten, dan zie je een verzwakking van de buikspieren. Er is vaak een borstademhaling. Misschien zijn er buik of maagklachten en dan niet te vergeten oude blessures of operaties. Al deze factoren hebben invloed op het bewegend functioneren van je lichaam.

De buik, bekkenbodem en rugspieren hebben een directe relatie met de ademhaling. Is de ademhaling niet goed, dan is het onderlinge beweegpatroon verstoord. Sta je niet goed op

je voeten vanwege een oude enkel of voetblessure, dan is het fundament onder jouw huis verzwakt en dat geeft ook een disbalans in het beweegpatroon. Als de buikspieren minder goed werken, sturen de hersenen de rugspieren aan om meer stabiliteit te brengen. Ga je nu de rug op wat voor wijze ook behandelen, dan heel je eigenlijk de stabiliteit weg. Gevolg is meer rugklachten.

Daarnaast heb je nog de organen in je buik die opgehangen zijn aan je wervelkolom en wiens zenuwen naar diezelfde wervelkolom lopen. Heb je nu last van buikklachten of zit het bindweefsel in de buik vast, dan geeft dit overprikkeling op de wervelkolom. De rugspieren reageren hierop met een verhoogde spierspanning. Los je de buikklachten niet op, dan houd je dus de rugklachten in stand. En zo zijn er nog vele relaties die betrokken zijn bij rugklachten. Slaap en stress zijn hier ook belangrijke spelers.



Rug Reset Therapie, vitaliteit en bewegen

De Rug Reset Therapie is geen quickfix of one size fits all, maar een holistische kijk op klachten en herstel. Waar een uitgebreide analyse van de fysieke vitaliteit, beweegpatronen en een de tijdlijn van geboorte tot nu centraal staan.

Daar waar behandelen pas interessant wordt als alle vragen beantwoordt zijn en de puzzelstukjes op de juiste plaats zijn gelegd. Niet aannemen dat het de stress wel zal zijn, omdat iemand dat toevallig aangeeft, maar bewijs stapelen dat dit ook zo is. Dan kan er pas behandeld worden.

De behandeling is per persoon ook heel verschillend. Niet mobiliseren, kraken, dry needling en dan oefeningen doen, maar een behandeling passend bij het verhaal van de patiënt. Daar waar de één educatie nodig heeft en een ademhalingsoefening, heeft de ander een slaapprobleem waardoor de rugklachten blijven terugkomen. Een andere heeft behandeling op de bank nodig met meer bewegen en een goed voedingsadvies.

De Rug Reset Therapie is een op maat gemaakte interventie bij rugklachten. Ieder mens is tenslotte uniek en kent zijn of haar eigen verhaal.



Uit de praktijk

Carla, een vrouw van in de vijftig, meldt zich met rugpijn en pijn in de lies. Ze vraagt zich af of ze misschien geen artrose heeft. Gezien haar liespijn is dit geen vreemde vraag, echter kun je niet zomaar aannemen dat dit ook zo is. Er zit namelijk ook een fasciale (bindweefsel) relatie met de buik.

Naast haar pijnklachten geeft ze aan dat ze
snel last heeft van zware benen
een opgeblazen gevoel en soms obstipatie
vermoeidheid
stijf uit bed komt

Dit is redelijk wat bewijs voor darmproblematiek en kan verklaren waarom er zowel rugpijn als pijn in de lies is.

Als de darmen niet optimaal functioneren geeft dat overprikkeling op de wervelkolom. Hier gaan de rugspieren op reageren met een verhoogde spierspanning. Ook zal de fascia van de darmen niet goed bewegen, wat door de relatie naar de benen, heupklachten kan geven.

Als we ook kijken naar de voeding bij Carla, dan zien we dat zij daar wel enige aanpassingen kan doen. Haar maaltijdfrequentie is vrij hoog en ze eet koolhydraat rijk.
Na aanpassing van haar voeding en voedingsfrequentie voelde Carla zich na 3 weken al een heel stuk beter. Vervolgens heb ik haar darmfascia behandeld en de beweegpatronen gecorrigeerd. Na 7 weken was zij pijnvrij.



Tip!

Bij 90% van de mensen is de ademhaling niet goed. De ademhaling zit in de borst, gaat door de mond en/of heeft een hoge frequentie.

Oefening

Wil je zelf ontdekken of je een borst- of buikademhaling hebt? Probeer dan het volgende:

1. Leg één hand op je borst en één hand op je buik, net onder je navel.
2. Adem rustig in en uit terwijl je voelt waar je ademhaling zich bevindt.
3. Zit je ademhaling voornamelijk in de buik? Perfect.
4. Zit je ademhaling voornamelijk in de borst? Ga dan elke dag vijf minuten liggen met je handen in je zij en richt je ademhaling naar je buik. Probeer daarbij een ritme van drie seconden inhaleren en zes seconden uitademen aan te houden.
5. Het beste moment om dit te doen is wanneer je rust om je heen hebt of voor het slapengaan, om een goede nachtrust te bevorderen.

Deze oefening kan helpen om bewust te worden van je ademhaling en om een buikademhaling te bevorderen. Het is slechts een voorbeeld van hoe we met een brede visie kunnen kijken en diverse factoren kunnen aanpakken voor een effectievere behandeling van pijnklachten.

Maak een afspraak

Wil jij na het lezen van dit e-book een afspraak maken?

Fit Five Fysiotherapie

Mark Huele

0655131071

info@rugresettherapie.nl

www.rugresettherapie.nl

