

soepelheid

optimale functie

op gang komen

advies

bewegen

pijnvermindering

ochtendstijfheid

De chiropractor, uw rug- en nek specialist.

Uitgegeven door de Nederlandse Chiropractoren Associatie ten behoeve van de patiënt. © Copyright NCA 2018.

Chiropractie en artrose

NCA

De Nederlandse Chiropractoren Associatie (NCA) is de oudste beroepsvereniging van en voor chiropractoren in Nederland. Sinds haar oprichting in 1975 streeft zij naar erkenning van chiropractie in Nederland en maakt de vereniging zich sterk voor chiropractische zorg volgens de allerhoogste kwaliteitsstandaard.

Nederlandse Chiropractoren Associatie

Waagplein 4a
8501 BE JOURE
Telefoon: 0513 412041

Email: info@chiropractie.nl
Website: www.chiropractie.nl



NCA Nederlandse Chiropractoren Associatie



Chiropractie

Chiropractie is een vorm van gezondheidszorg die zich bezighoudt met de diagnose, behandeling en preventie van klachten aan het bewegingsstelsel. De NCA chiropractor is een universitair geschoolde expert op het gebied van rugklachten, nekklachten en andere klachten met een oorsprong in de wervelkolom, het zenuwstelsel en de spieren en gewrichten.

Artrose

Artrose, in de volksmond ook wel slijtage genoemd, is een gewrichtsaandoening waarbij de kwaliteit van het kraakbeen achteruit gaat. Het is onderdeel van een normaal verouderingsproces en treedt dan ook bij iedereen in meer of mindere mate op. Misschien denkt u, net zoals veel andere mensen die de diagnose 'artrose' krijgen, dat er niets meer aan te doen is. Gelukkig is dit maar ten dele waar. Al kan het slijtageproces niet worden gestopt, noch worden omgekeerd, chiropractische behandeling kan vaak pijn en stijfheid verminderen. Bovendien is de link tussen artrose en pijn niet erg sterk: iemand met een beetje artrose kan veel pijn hebben, en iemand met heel veel artrose hoeft er geen last van hebben. Dat betekent dat artrose niet per se pijn hoeft te veroorzaken en dat andere factoren ook een rol spelen, zoals het functioneren van spieren en andere gewrichten.

Waarom ontstaat artrose?

Bij het ouder worden neemt de soepelheid van het kraakbeen af, doordat het droger en stijver wordt. Dat gebeurt uiteindelijk bij iedereen, al heeft niet iedereen er last van. Er zijn omstandigheden die de kans op pijn vergroten, zoals te weinig beweging, zwaar werk, een verkeerde houding of oude blessures. Door de stijfheid van het gewricht en de pijn beweegt u minder soepel, met alle gevolgen van dien. Omliggende zenuwen en weefsel (spieren, banden en gewrichtskapsel) kunnen geïrriteerd raken. Als er andere gewrichten zijn die het werk overnemen van het stijve gewricht, dan kunnen die overbelast raken en ook pijn gaan doen.

Klachten ten gevolge van artrose

Artrose vindt vaak plaats in de rug, de knie of de heup. Het meest voorkomende symptoom van artrose is stijfheid, met name in de ochtend. Vaak gaat deze stijfheid gepaard met pijn en kunt u hierdoor moeilijker bewegen. De pijn en stijfheid neemt vaak in de loop van de ochtend af.

Kan een chiropractor dit behandelen?

De chiropractor kan artrose niet wegnemen. De behandeling van artrose is erop gericht om de normale functie van het gewricht en omliggende gewrichten zo goed als mogelijk te herstellen. Op die manier kunnen stijfheid en pijn afnemen en mobiliteit en functioneren verbeteren.

Behandeling

Uw chiropractor kan uw klachten met verscheidene technieken behandelen. Zeker in het geval van artrose wordt er vaak gebruik gemaakt van verschillende technieken. Welke technieken worden toegepast, hangt af van de locatie van de klachten, uw staat van gezondheid, wensen en behoeften.

Naast specifieke chiropractische correcties van de gewrichten (met de hand of met behulp van instrumenten) kunnen ook andere behandeltechnieken zoals mobilisatietechnieken, spierontspanningstechnieken triggerpoint therapie, dry needling, taping en stretches deel uit maken van een chiropractisch consult.

Wat kunt u zelf doen tegen artrose? Beweging is de beste remedie tegen artrose, zowel ter voorkoming als ter vermindering van de klachten, mits dat op een verstandige manier gebeurt! Verkeerd bewegen kan de klachten juist verergeren. Rustige, geleidelijke bewegingen zoals lopen, fietsen en zwemmen zijn het beste. Ook is een goede voeding en een goede houding van belang. Uw chiropractor kan u over al deze zaken adviseren.

