

beter bewegen

tintelingen

spit

ischias

uitstraling

zenuwstelsel

rugspecialist

hernia

wervelkolom

lage rug

veilige behandelmethode

bovenrug

oefeningen

De chiropractor, uw rug- en nek specialist.

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.

Chiropractie en rugklachten



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.

Rugpijn

Vrijwel iedereen heeft wel eens rugpijn. Een groot deel van deze klachten is van langdurige of terugkerende aard. Om te voorkomen dat het herstel een langdurig en moeizaam proces wordt, is het belangrijk om tijdig een chiropractor te raadplegen. Rugpijn kan zich op verschillende manieren uiten. Er kan sprake zijn van pijn of pijscheuten, maar ook kan er sprake zijn van een tintelend, prikkend of slapend gevoel. Het kan gaan om constante pijn op één vaste plek, maar ook kan het pijn betreffen die meer verspreid is over de rug, de benen of de billen.

Soorten rugklachten

Rugklachten zijn er in verschillende verschijningsvormen. Een aantal voorbeelden:

- spit
- ischias
- artrose / slijtage
- bekkenklachten
- pijn tussen de schouderbladen
- hernia

Veel voorkomende oorzaken

Mogelijke oorzaken van rugklachten:

- een slechte houding
- te lang in dezelfde positie
- langdurig herhaalde activiteiten
- langdurig zitten
- te weinig lichaamsbeweging
- onjuiste til- en buktechnieken

Uw chiropractor zal samen met u op zoek gaan naar de oorzaak van uw klachten. De meeste rugklachten zijn goed te behandelen. Een chiropractor kan gebruik maken van verschillende behandelmethodes. Zijn uw klachten niet geschikt om chiropractisch behandeld te worden, dan zal uw chiropractor u naar de juiste persoon doorverwijzen.

Behandeling

Uw chiropractor kan uw klachten met verscheidene technieken behandelen. Welke technieken worden toegepast, hangt af van de aard van uw klachten, uw wensen en uw behoeftes. Een bekende techniek is de manipulatietechniek. Hierbij wordt een snelle, gecontroleerde rekbeweging uitgevoerd op een gewricht met als doel de bewegelijkheid van dat gewricht te herstellen. Hierbij ontstaan hele kleine gasbelletjes in het gewricht, waardoor u soms een 'krakje' kunt horen. Het kan ook zijn dat uw chiropractor uw spieren of andere weefsels behandelt.

Naast specifieke chiropractische correcties van de gewrichten (met de hand of met behulp van instrumenten) kunnen ook andere behandeltechnieken deel uit maken van een chiropractisch consult. Wat o.a. toegepast kan worden zijn spierontspanningstechnieken en stretches. Adviezen om zelf mee te werken aan een beter herstel zijn van groot belang, dit kunnen adviezen zijn op gebied van ergonomie, houding, stressreductie, ademhaling en voeding. Tevens worden vaak oefeningen ingezet, in de praktijk of thuis.

