

Het onderliggende
mechanisme achter veel
voorkomende pijnsymptomen:
Tips en zelfbehandeling

Een Osteopatische Aanpak

Dominique Stulens

Lic. Kinesithérapie

Osteopathie

Veel voorkomende pijnsymptomen

- ✓ (Spannings)hoofdpijn.
- ✓ Nek- Schouderpijn
- ✓ Carpale Tunnel Syndroom
- ✓ Polsproblemen (RSI)
- ✓ Tenniselleboog, golferselleboog.
- ✓ pijn tussen de schouderbladen.
- ✓ Lage Rugpijn
- ✓ Pijn in de bilspieren en de heup.

Je doet allerlei rare bewegingen om deze vermoeiende, knagende en soms stekende pijnen een beetje te verlichten.

- Je vraagt je af of je een nieuwe matras, kussen of zelfs een nieuw bed moet kopen
- Je vraagt je af of je rug- en buikspieren wel sterk genoeg zijn

-> Naar de dokter: pijnstillers, spierontspanner, ontstekingsremmers

-> Naar de kinesist: spierversterkende oefeningen.

Oorzaken van spanningen in het lichaam

1) Spanning in het orgaansysteem (visceraal systeem)

- A) De verzorging van het lichaam (= fysiologisch):
 - eet-, drink-, en rookgewoonten
- B) Hoe zit het lichaam in elkaar (=Anatomisch - mechanisch)
 - 1) Alle buikoperaties (!)
 - 2) Geboorte van kinderen heeft een invloed op de buik
 - 3) Gebrek aan beweging
 - 4) Chronische (*emotionele*) stress

2) Spanning in het zenuwstelsel (het cranio-sacraal systeem)

- 1) Trauma: zware val - whiplash
- 2) Autoaccidenten - whiplash
- 3) Chronische (*emotionele*) stress

3) Spanning in het spier-skelet stelsel

- 1) Te weinig beweging: stijfheid van gewrichten, spieren en bindweefsel.
- 2) Overbelasting → grote of kleine spierletsels: spierstijfheid – stijfheid van gewrichten en bindweefsel.
- 3) Chronische spierspanning als reactie op spanning in het orgaansysteem en het zenuwstelsel.

Gevolgen van deze pijnklachten

- 80% van de mensen heeft gedurende zijn leven ooit last van deze pijnklachten, van heel licht tot ernstig beperkend
 - Als de pijnklachten blijven duren ondanks medicatie en spierversterkende oefeningen, dan heeft dat een aantal belangrijke gevolgen:
 - Praktisch: moeite met het huishouden te doen, de tuin te onderhouden, allerlei kleine werkjes in huis, ...
 - Hobby's: je kan niet doen wat je graag doet
 - Sociaal: etentjes, feestjes; niet kunnen gaan of vroeger naar huis moeten gaan
 - Professioneel: ziekenkas?, 'angst' voor jobverlies
 - Emotioneel: angst om voor de rest van je leven pijn te blijven hebben. 'Ik voel me nu al 80 jaar oud, wat gaat dat geven als we 20 jaar verder zijn?'
- werkt in op geluksgevoel, zelfvertrouwen en humeur

Hoe pakken we dit aan?

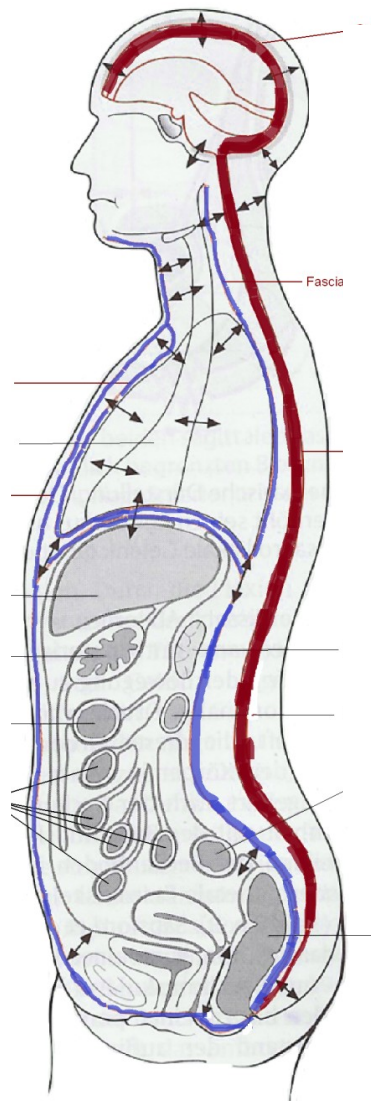
ALLE onderliggende oorzaken moeten gedetecteerd en behandeld worden, zowel met hulp van een arts, een osteopaat/kinesist en soms zelfs een psycholoog. Een aantal zaken kan je alvast zelf aanpakken en behandelen.

- Mechanisch: een behandeling en zelf stretchen en oefenen.
- Fysiologisch: eet –en drinkgewoonten, soms medicatie
- Emotioneel: leren relativeren, zelfhulpboeken en/of psycholoog.
- Zelfdiscipline en verantwoordelijkheid
- Inzicht en kennis van je eigen lichaam

Het lichaam is één geheel, verbonden door één groot vlies: het *bindweefsel*

**Het orgaanstelsel
(het viscerale systeem)**

Alle organen zijn met
elkaar verbonden en
met de rest van het
lichaam door vliezen
(bindweefsel)

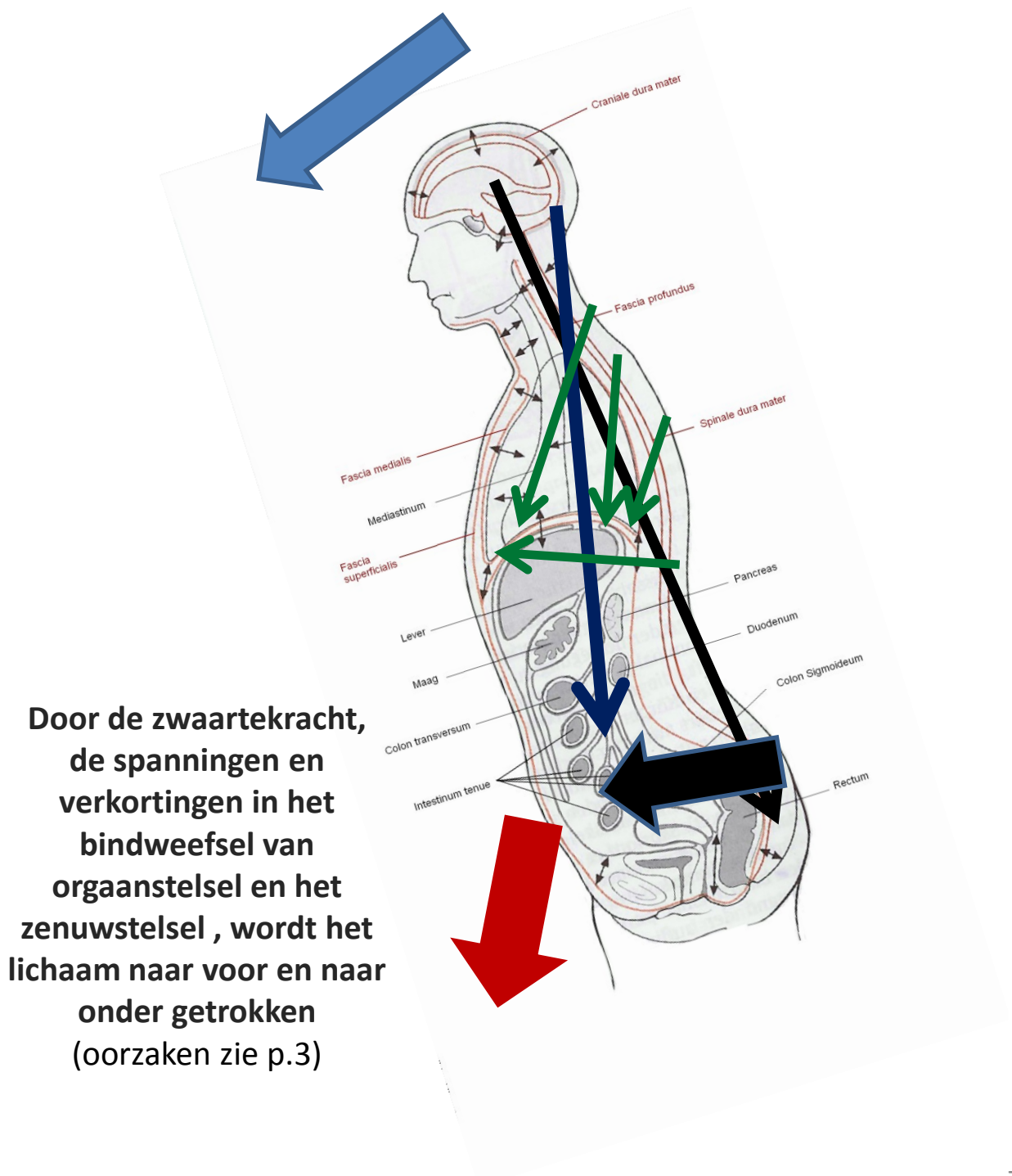


**Het zenuwstelsel:
(het cranio-sacrale systeem)**

De vliezen van het
zenuwstelsel verbinden het
hoofd met het bekken.
Deze vliezen lopen bovendien
met de zenuwen mee tot in
de toppen van de tenen en
tot in de vingertoppen (!)

**Spier en gewrichten staan in directe
verbinding met en staan onder directe
invloed van het zenuwstelsel en het
orgaansysteem.**

Invloed van spanningen en verkortingen in deze vliezen.



Reactie van de spieren!

Hoe reageren de spieren hierop?

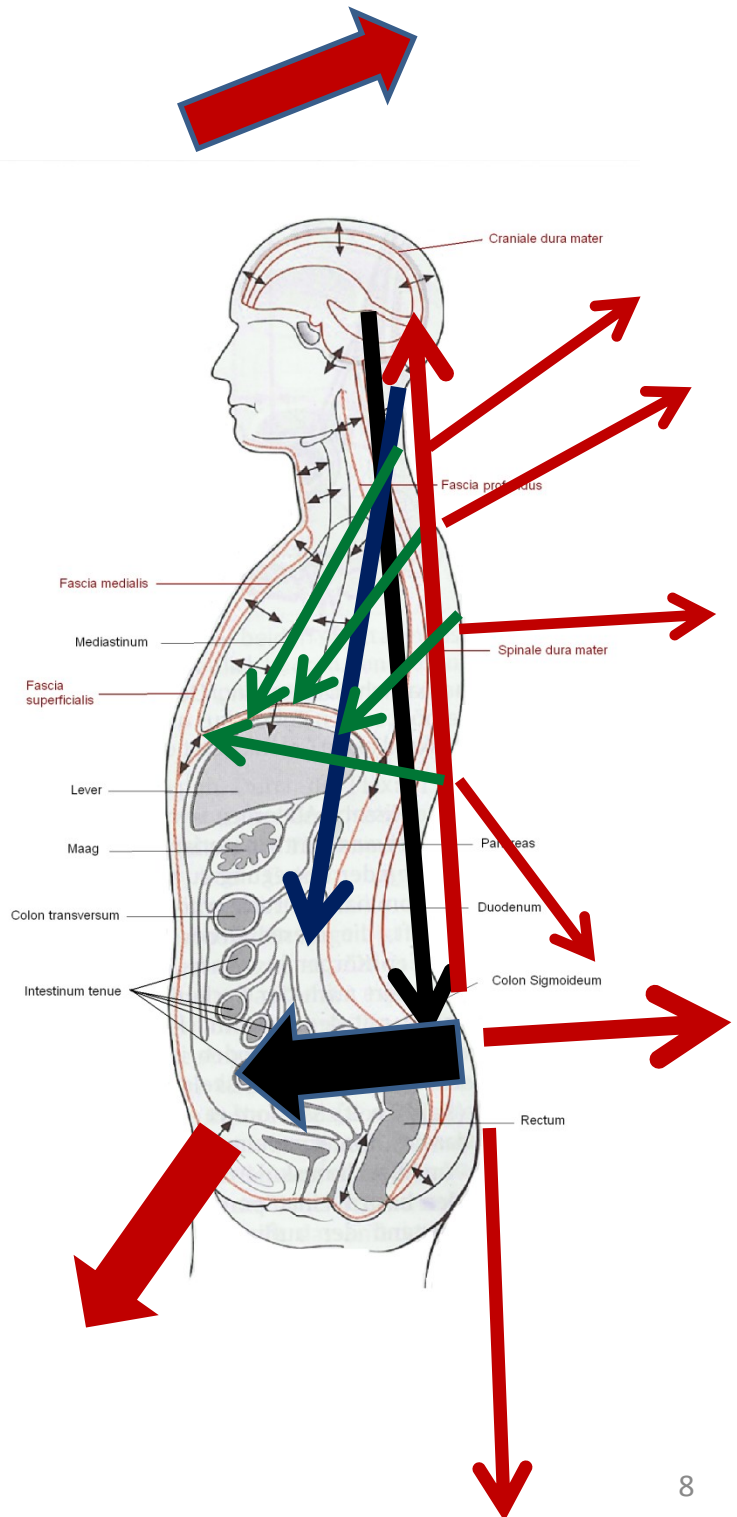
Kijk, alle spieren zullen opspannen om het lichaam opnieuw rechtop te trekken

=

Algemeen verhoogde, continue spierspanning

=

Chronisch gevoel van knagende, zeurende en vermoeiende pijn.



Tip 1: Drink water

- Welke excuses hoor ik altijd als ik mensen aanraad om water te drinken?
 - 1) water is voor de planten
 - 2) water is voor de vissen
 - 3) water heeft toch geen (lekkere) smaak!?
 - 4) Als ik water drink moet ik 's nachts teveel opstaan.

Water drinken = een dagelijkse inwendige douche!
(stel je voor dat je je 3 weken niet zo douchen!?)

- Wat jouw excuus ook is, zet je erover. Het is en blijft een feit, ongeacht jouw excuses, dat je lichaam water NODIG heeft!

Goed nieuws!

Je moet niet kiezen tussen water en 'iets lekkers': drink beide

- Iets drinken wat jij lekker vindt: koffie, bier, wijn, cola, cava, Champagne, ... = genieten. Dat mag.

Voldoende water drinken (1,5 -2 l)

= kwaliteit van leven: fitheid en gevoel van welzijn
EN

Iets lekkers drinken van tijd tot tijd

= genieten van het leven

DRINK NOOIT WATER BIJ HET ETEN, HET BEMOEILIJKT DE SPIJSVERTERING.

Tip 2

Weet wat je eet en hoeveel

- Kauw meer, eet minder.
- Geniet meer van de smaak van je eten.
- Eet niet teveel: je smaakpapillen zitten in je mond, niet in je maag. Als er 50 liter in de benzinetank van je auto kan, dan tank je toch ook geen 70 liter 'omdat je dat graag doet'?
- Eten smaakt niet beter als je méér eet!
- Daarom krijg je kabouterporties in een 3* restaurant ;-)
- Het smaakt beter als je bewust proeft van de smaak.
- Eet voldoende (rauwe) groenten en fruit.
- Let op met verzadigde vetten (gefrituurd en chips)
- Let op met teveel suikers (pasta, brood en rijst zijn ook suikers!)
- Eet voldoende vezels

Tip: [Colon Clean](#) (om de darmen te reinigen)

Tip: [Spirulina/Chlorella Balance](#) (algjes die van nature voldoende vitamines, mineralen en spoorelementen bevatten) Als aanvulling, niet ter vervanging van groenten en fruit.

(Beiden verkrijgbaar in de natuurwinkel)

Technieken voor Zelf-behandeling

- Het lichaam werkt als één geheel. Je kan daarom alle oefeningen doen.
- Natuurlijk zijn er nog meer stretchoefeningen, maar ik heb er 7 geselecteerd die voor iedereen nuttig kunnen zijn.
- Doe iedere oefening 1 maal per dag gedurende 30 seconden.
- Ga de oefening echt NIET vaker doen. Je lichaam heeft de tijd nodig om te herstellen van deze 30-Seconden-stretch. Eénmaal per dag is echt voldoende om resultaat te halen.
- Doe dit 3 weken aan een stuk.
- Nadien doe je dit nog éénmaal per week als onderhoud.
- Je zal de spanning verminderen op het orgaanstelsel, het zenuwstelsel, de spieren en gewrichten.

Stretching van de Kuitspier en zijn zenuw



- 1) Plaats de bal van de voet tegen de muur/trede
- 2) Plaats je andere voet zo dichtbij mogelijk.
- 3) Duw je bekken en je lichaam naar voor. Je steunt nu op het been dat je aan het stretchen bent.
- 4) Je zal een sterke stretch voelen bovenaan je kuit.
- 5) Hou deze stretch 30 sec aan

- ✓ Stretcht de verkorte kuitspier én zenuw.
- ✓ Positief effect op het hele zenuwstelsel, je hele rug, je nek en je hoofd (!)

Stretching van de Hamstrings en zijn zenuw



- 1) Plaats je hiel op een stoel.
- 2) De andere voet wijst recht vooruit.
- 3) Zoek steun als je evenwicht verliest.
- 4) Druk je bekken naar achter.
- 5) Je zal een heel sterke stretch voelen in je hamstrings.
- 6) Hou deze stretch 30 sec aan.

- ✓ Stretch de verkorte hamstrings én zenuw.
- ✓ Positief effect op heel het zenuwstelsel, je hele rug, je nek en je hoofd (!)

Stretching van de Bilspieren en zijn zenuw



- 1) Ga op een stoel zitten en plaats de linkervoet recht onder de linkerknie. De knie is 90° gebogen.
- 2) Plaats je rechterenkel op je linkerknie.
- 3) Leun voorover en doe alsof je met je neus de dikke teen van je rechtervoet wilt aanraken.
- 4) Wees niet teleurgesteld als dit niet lukt 😊
- 5) Je zal een sterke stretch voelen in je rechterbil.
- 6) Hou deze the stretch 30 sec aan.

- ✓ Stretcht de verkorte bilspieren én zenuw.
- ✓ Positief effect op het hele zenuwstelsel, je hele rug, je nek en je hoofd (!)

Stretch van de Quadriceps en zijn zenuw



- 1) Sta op je linkervoet.
- 2) Neem met je rechterhand de rechterwreef vast.
- 3) Druk je rechterknie tegen je linkerhand.
- 4) Trek nu je rechterhiel tegen je zitvlak en trek je knie achter je lichaam. Blijf rechtop.
- 5) Je zal net boven je knie en net onder je lies een sterke stretch voelen
- 6) Hou deze stretch 30 sec aan.

- ✓ Stretcht de verkorte quadriceps en zijn zenuw.
- ✓ Positief effect op het hele zenuwstelsel, je hele rug, je nek en je hoofd (!)
- ✓ Positief effect op de spanning van het orgaansysteem op de rug en nek.

Stretch van de Monnikskapspier en zijn zenuw.



- 1) Plaats je linkerhand zo hoog mogelijk op je rug.
- 2) Plaats de middenvinger van je rechterhand net boven je linkeroor.
- 3) Trek je hoofd nu naar rechts en buig het hoofd lichtjes naar voor en draai het lichtjes naar rechts.
- 4) Je zal een sterke stretch voelen aan de rechterkant van je nek.
- 5) Hou deze stretch 30 sec aan

- ✓ Stretch de verkorte monnikskapspier en zijn zenuw.
- ✓ Positief effect op het hele zenuwstelsel, je (achter)hoofd, je nek en je (onder)rug(!)
- ✓ Vermits deze zenuw 'samenloopt' met de zenuw van de organen (N vagus), heb je ook een positief effect op de spanning van het orgaansysteem op de rug en nek en zelfs op je spijsvertering.

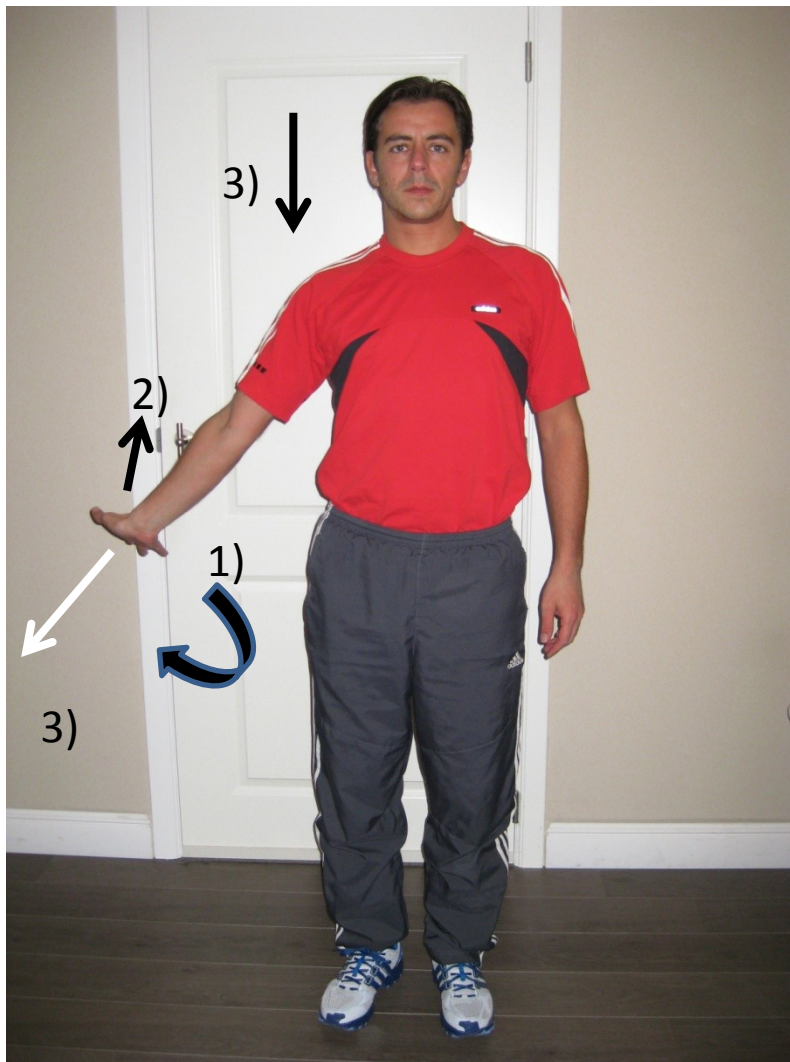
Stretch van de Voorarmspieren en de Carpale Tunnel.



- 1) Draai eerst (één van) beide armen naar buiten en plaats dan je handen op de tafel.
- 2) Probeer ervoor te zorgen dat je handpalm(en) volledig op de tafel rusten en zorg ervoor dat je vingers naar je toewijzen. Als je je handpalm(en) (nog) niet volledig op de tafel krijgt, dan is dat geen probleem. Daar dient deze oefening juist voor.
- 3) Als dit wel lukt, kan je de stretch nog verhogen door achteruit te leunen (hou wel je handpalm(en) volledig op de tafel)
- 4) Je zal een sterke stretch voelen aan je pols en aan je voorarmspieren.
- 5) Hou deze stretch 30 sec aan.

- ✓ Stretcht de verkorte voorarmspieren en de carpale tunnel.
- ✓ Zeer positief effect voor het carpale tunnel syndroom.
- ✓ Zeer positief effect voor mensen die vaak aan de computer werken.
- ✓ Positief effect op het hele zenuwstelsel, je (achter)hoofd, je nek (en zelfs indirect op je onderrug)

Stretch van de Zenuw van de voorste Voorarmspieren



- 1) Draai je arm naar buiten.
- 2) Strek je pols en je vingers en zorg ervoor dat je vingers naar achter wijzen.
- 3) Druk je schouder omlaag en duw je handpalm in de richting naar waar je arm wijst. Zorg ervoor dat je pols en je vingers gestrekt blijven en naar achter wijzen. Druk ook je schouder omlaag.
- 4) Je zal een sterke stretch voelen in je voorarm, alsook een 'stroom' in je vingers.
- 5) Hou deze stretch **15 (!)** sec aan.

- ✓ Stretcht de zenuw van voorarmspieren en de zenuw van het carpale tunnel syndroom. → Zeer positief effect voor het carpale tunnel,
- ✓ Zeer positief effect voor mensen die vaak aan de computer werken of vaak kracht moeten zetten met hun armen (ververs, bouwvakkers, ...)
- ✓ Positief effect op het hele zenuwstelsel, je (achter)hoofd, je nek (en zelfs indirect op je onderrug)
- ✓ NIET OVERDRIJVEN !!! 1 maal 15 sec/dag is echt voldoende.

Conclusie

Een arts, osteopaat, manueel therapeut, kinesitherapeut, fysiotherapeut, chiropractor, accupuncturist, homeopaat, psycholoog en noem maar op, kunnen je helpen met jouw (pijn)klachten.

Maar anderzijds moet je beseffen dat je ook *je eigen* verantwoordelijkheid moet nemen voor je gezondheid.

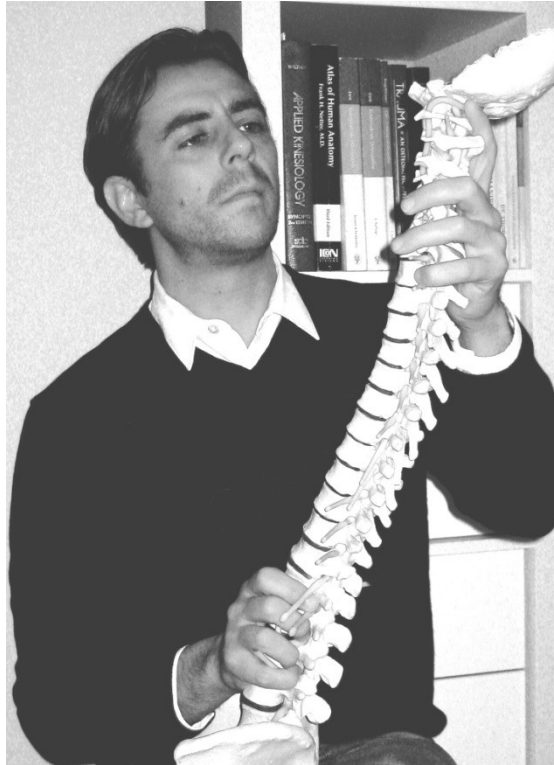
Als je ...

- begint water te drinken
- een beetje oplet met wat en hoeveel je eet
- deze stretchoefeningen plichtsbewust en gedurende 3 weken doet,

dan zal je je gegarandeerd stilaan beter en fitter beginnen te voelen, zelfs zonder een behandeling.

Als je klachten blijven bestaan, raadpleeg dan altijd een arts of een andere therapeut.

Heb je nog vragen?



Contacteer me:

+32 479/641242

stulensdominique@gmail.com