



6 mei 2015

# Geef KANS geen kans !

## Onderliggend mechanisme van veel voorkomende pijnklachten



**Dominique Stulens**  
Osteopathie/ Kinesithérapie

# Inhoud

- KANS? Veel voorkomende Pijnsymptomen
- Directe oorzaken en behandeling
- Osteopathie?
- Osteopatische aanpak
  - *Mechanisch*
  - *Fysiologisch*
- Nuttige Tips
- Technieken voor zelfbehandeling
- Vraag en antwoord

# Klachten van Arm, Nek en Schouders

80 % heeft hier ooit last van

- ✓ (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.

# Directe Oorzaken

- **Overbelasting** : de hele dag aan een computer zitten is een zware taak voor de spieren.
- **Te weinig beweging** → spierstijfheid en – verkorting
  - 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

-> **oplossing ???**

# Waar Naartoe?

## Huisarts / specialist

- ✓ Pijnstillers , Spierontspanners, Ontstekingsremmers
- ✓ Technische onderzoeken
- ✓ Geen ziekte aantoonbaar

Kinesithérapie: spierbehandeling, mobilisaties en spierversterkende oefeningen

## Ergonomisch advies op het werk

Positionering scherm- stoel en bureauhoogte

- **Vaak verlichting, maar vaak is de pijn niet volledig weg.**
  - **Komt sneller en intenser terug**

# Gevolgen van deze pijnklachten

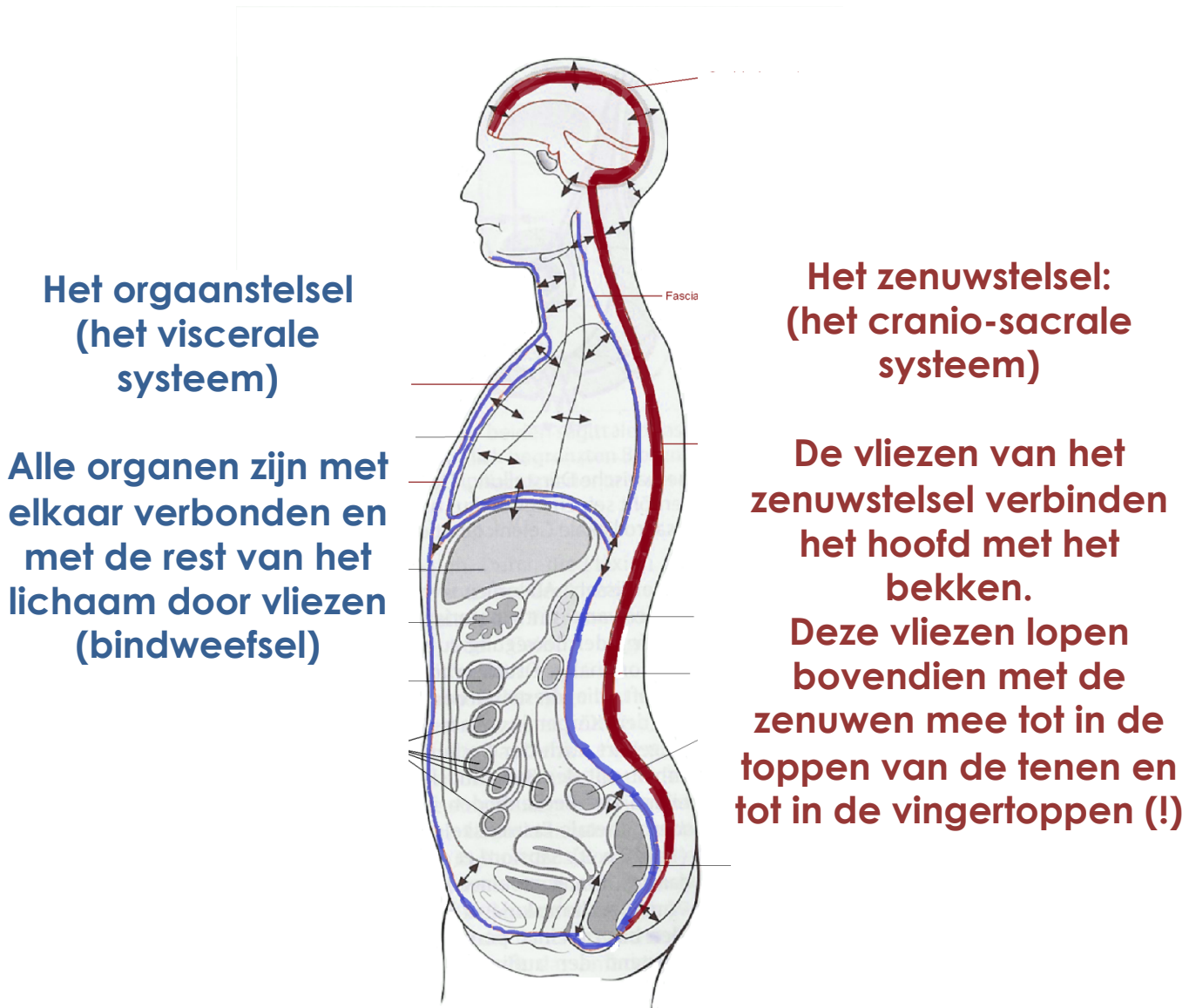
- Als de pijnklachten blijven duren ondanks medicatie en spierversterkende oefeningen, dan heeft dat een aantal belangrijke gevolgen:
  - **Praktisch**: moeite met het huishouden te doen, de tuin te onderhouden, allerlei kleine werkjes in huis, ...
  - **Hobby's**: je kan niet doen wat je graag doet
  - **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

# Osteopatische Meerwaarde?

- Set van manuele technieken om de normale mechanische evenwichten en doorbloeding in (bepaalde delen van) het lichaam te herstellen.
- Dankzij het bindweefsel is het lichaam 1 anatomisch en structureel geheel
  - ✓ Visceraal systeem (organen)
  - ✓ Cranio-sacrale systeem (zenuwstelsel)
  - ✓ Spier -en skeletsysteem
- Behandeling van mechanische klachten waar kinesitherapie niet toereikend was en er geen aantoonbare ziekte aanwezig is.
- Behandelt geen ziekten → Huisarts (!)

# 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)**

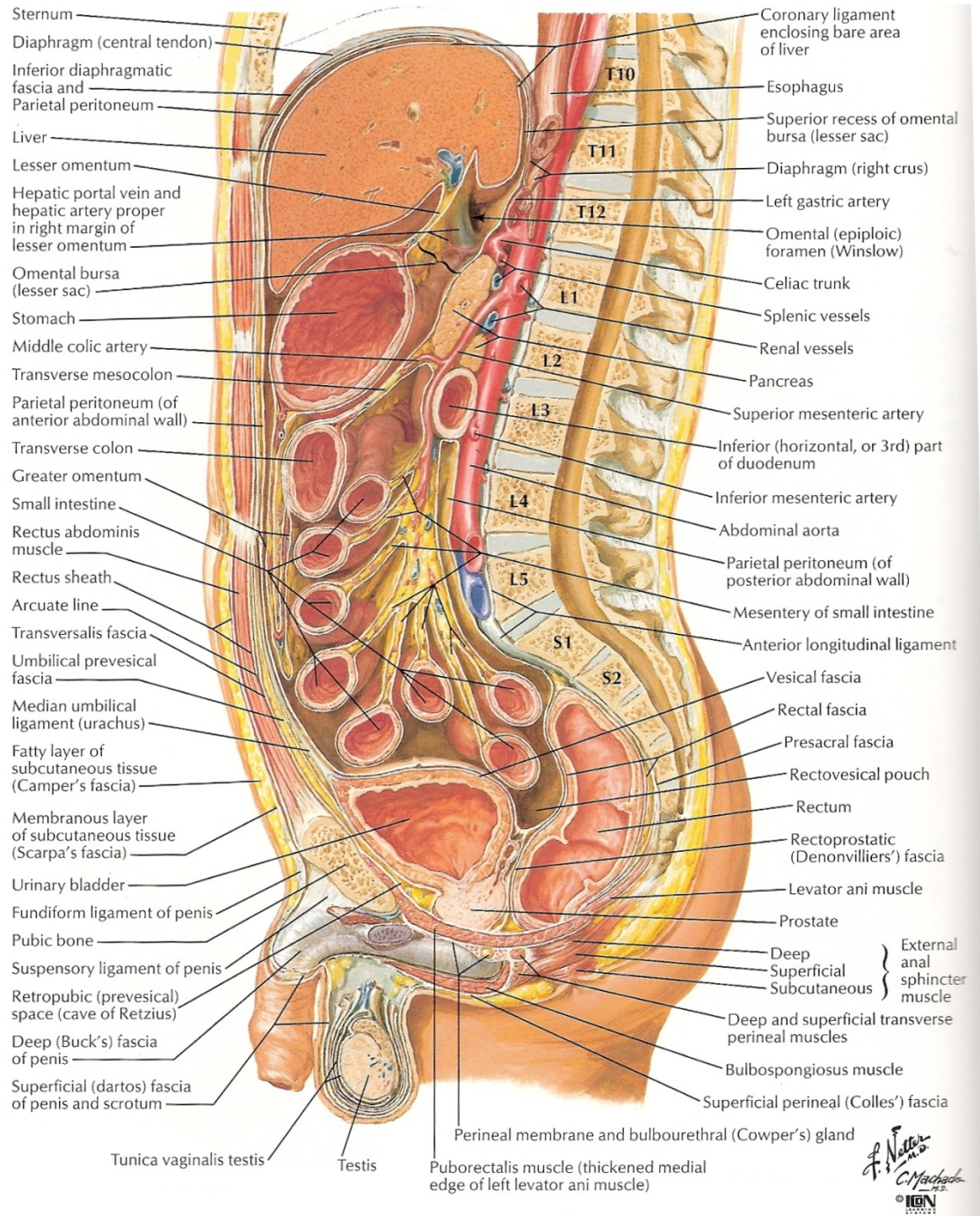
**De vliezen van het  
zenuwstelsel verbinden  
het hoofd met het  
bekken.**

**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 orgaanstelsel.**

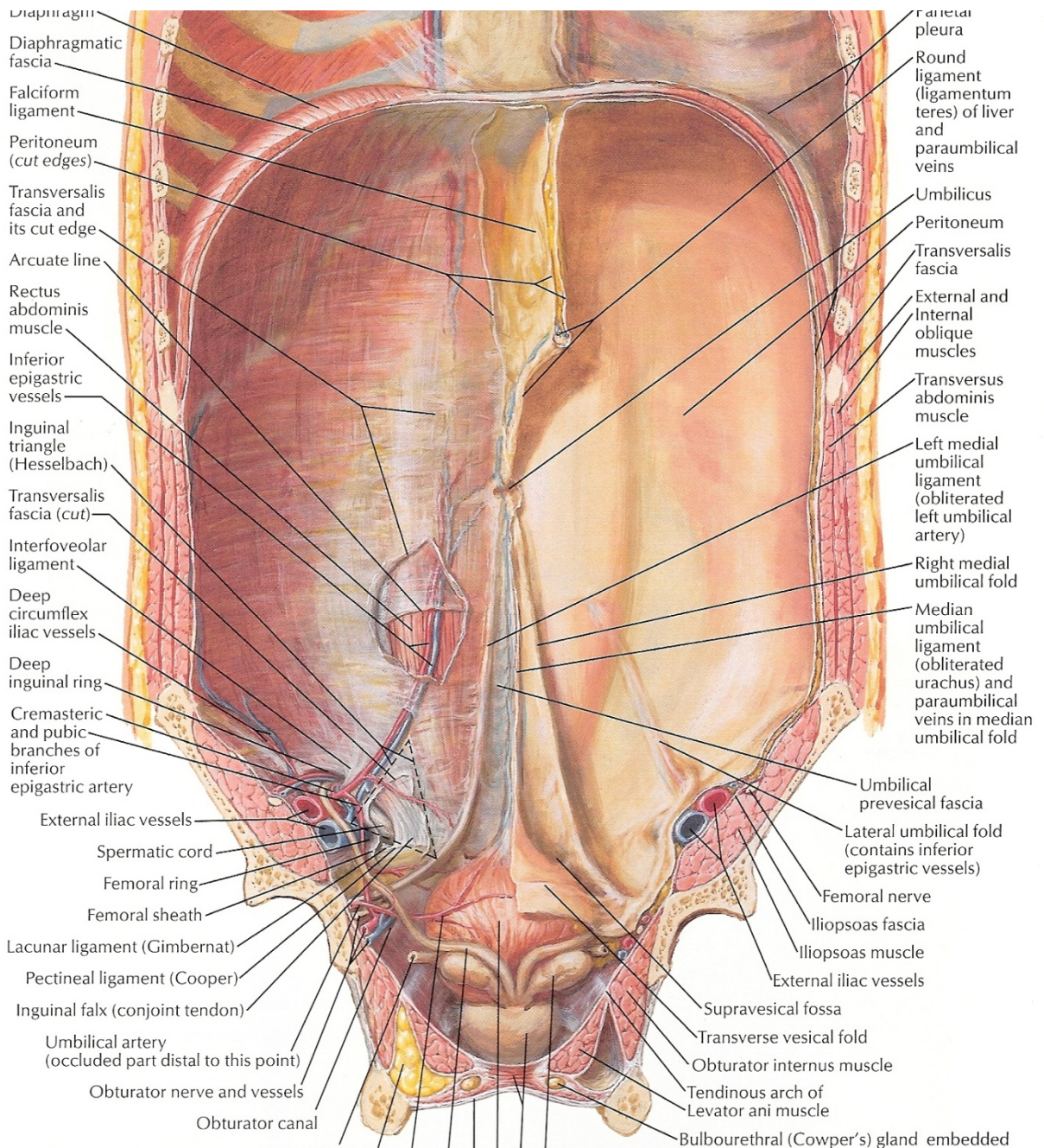


# Orgaanverbindingen 1



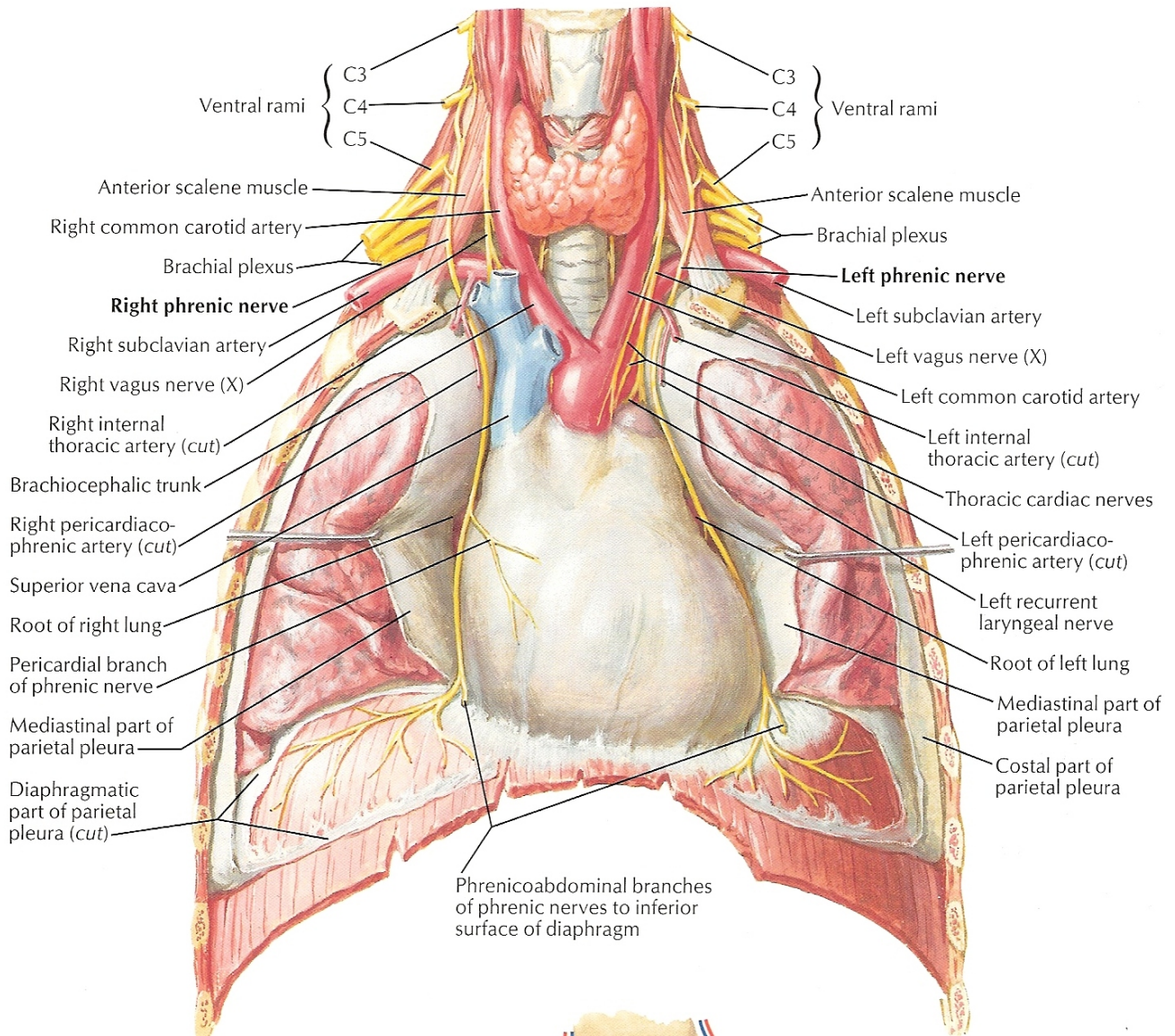
Alle organen zijn met elkaar en met de rug het bekken en het diafragma verbonden. via bindweefsel

# Orgaanverbindingen II



Alle organen zijn verbonden aan het bekken, de rug en het diafragma

# Het diafragma de pomp des levens

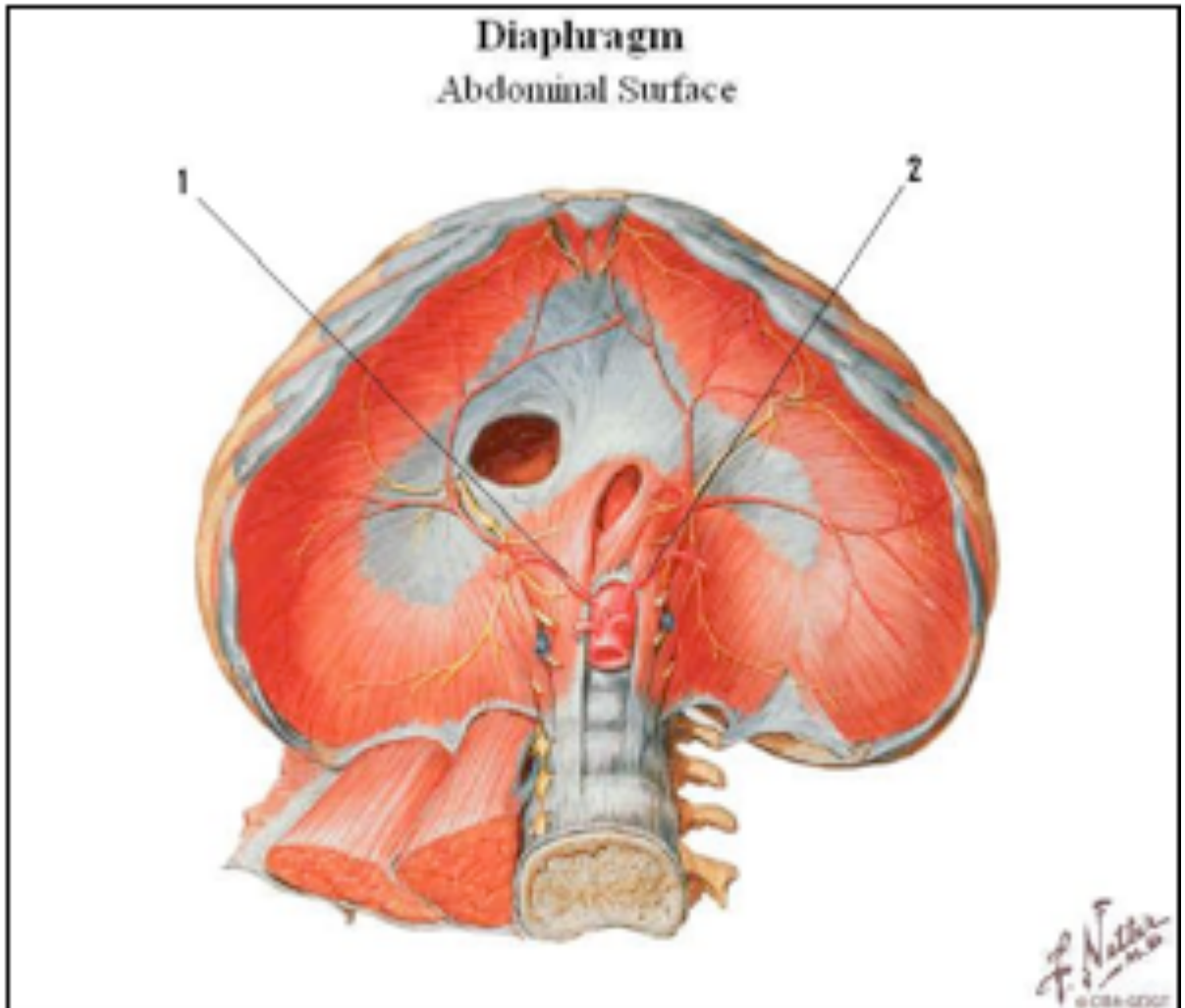


Longvliezen → Lage Nek

Bezenuwing van het middenrif → Middennek (3,4,5)

Middenrif hecht vast aan onderste 6 ribben en tot aan de lendewervels !!

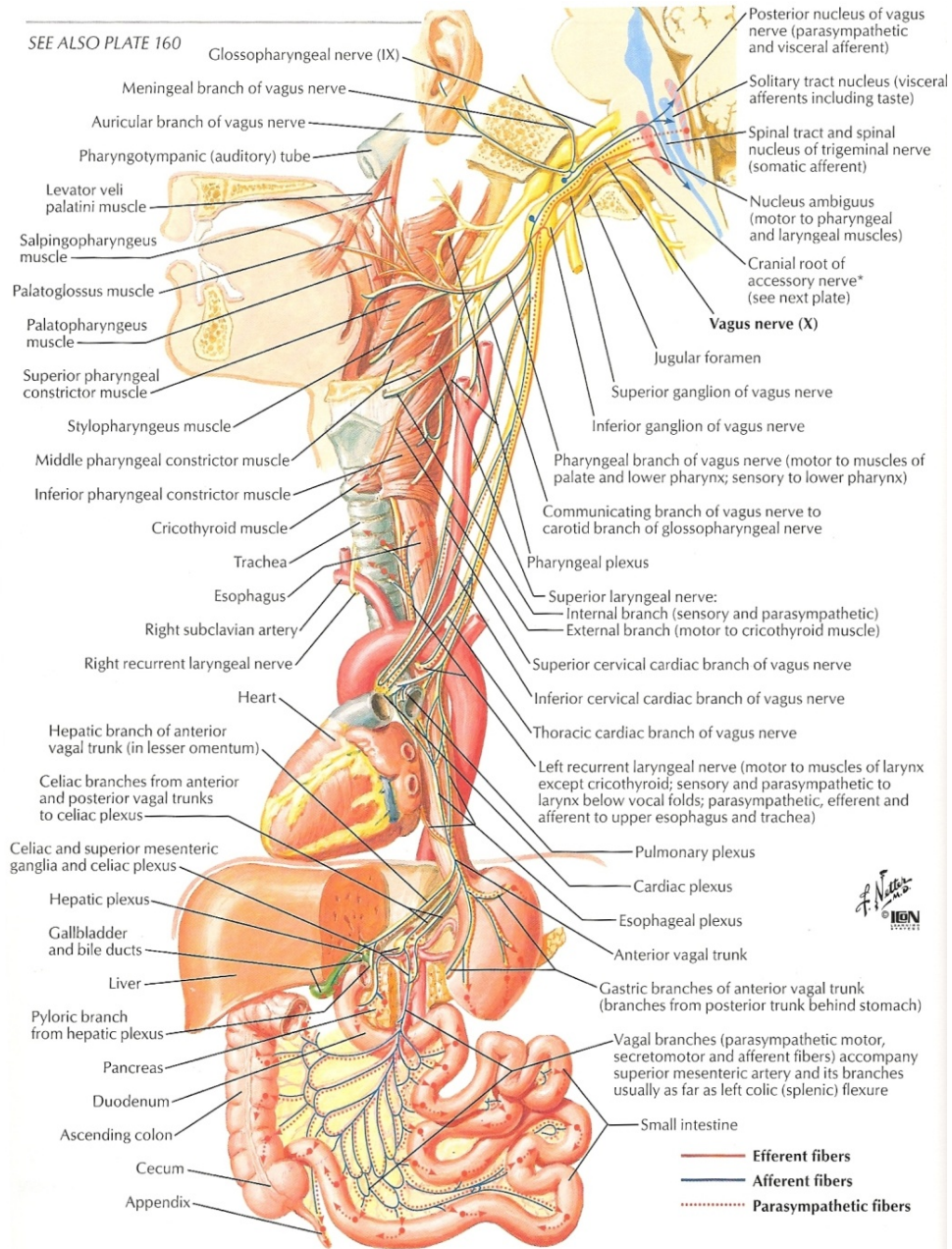
# Het diafragma de pomp des levens



Bezenewing van het middenrif → Middennek (3,4,5)  
Middenrif hecht vast aan onderste 6 ribben en tot  
aan de lendewervels !!

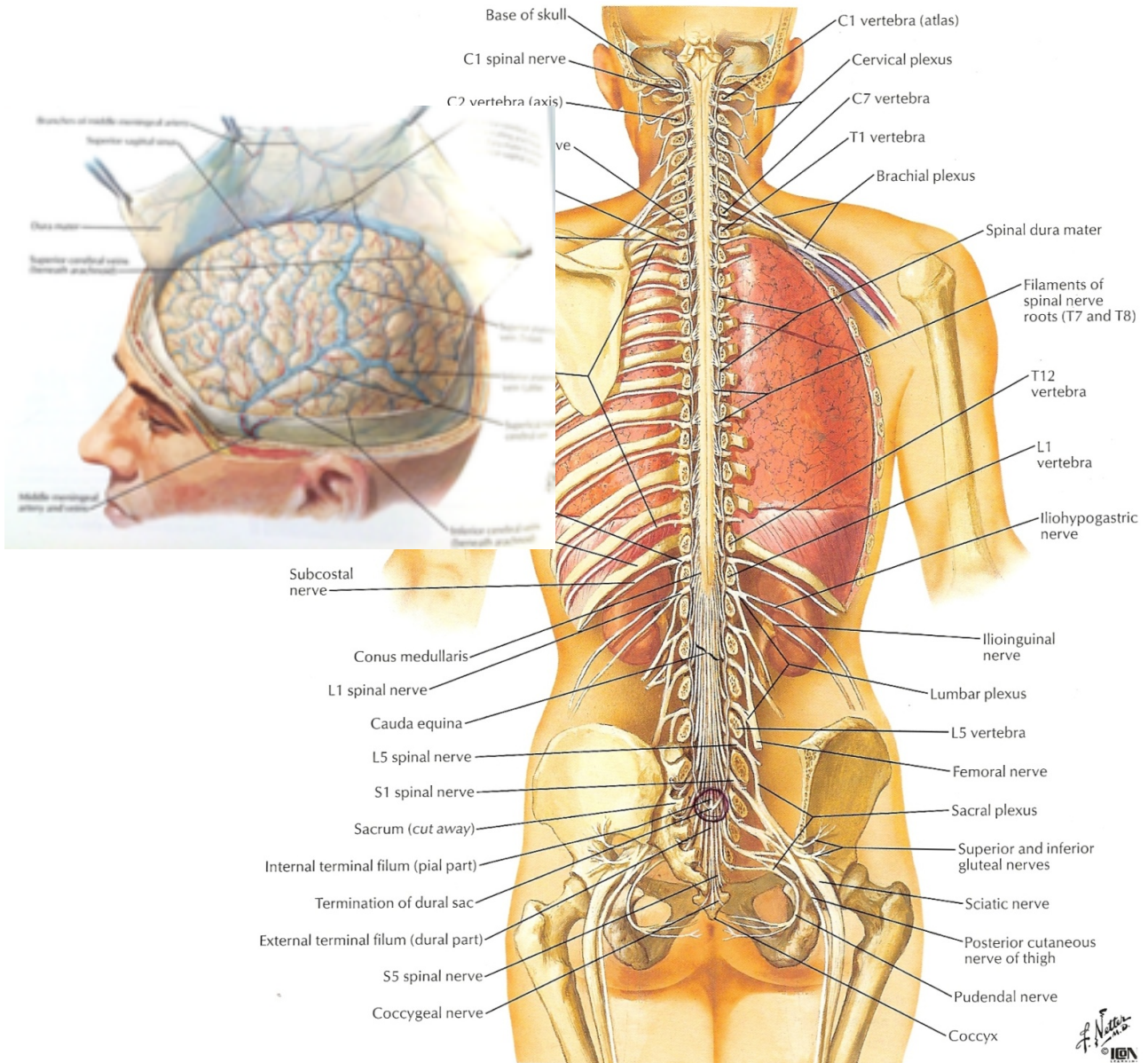
Spanning van het middenrif = spanning van in de  
lage rug tot in de nek en tussen de schouderbladen

# Zenuw van het maag-darmstelsel: De N Vagus



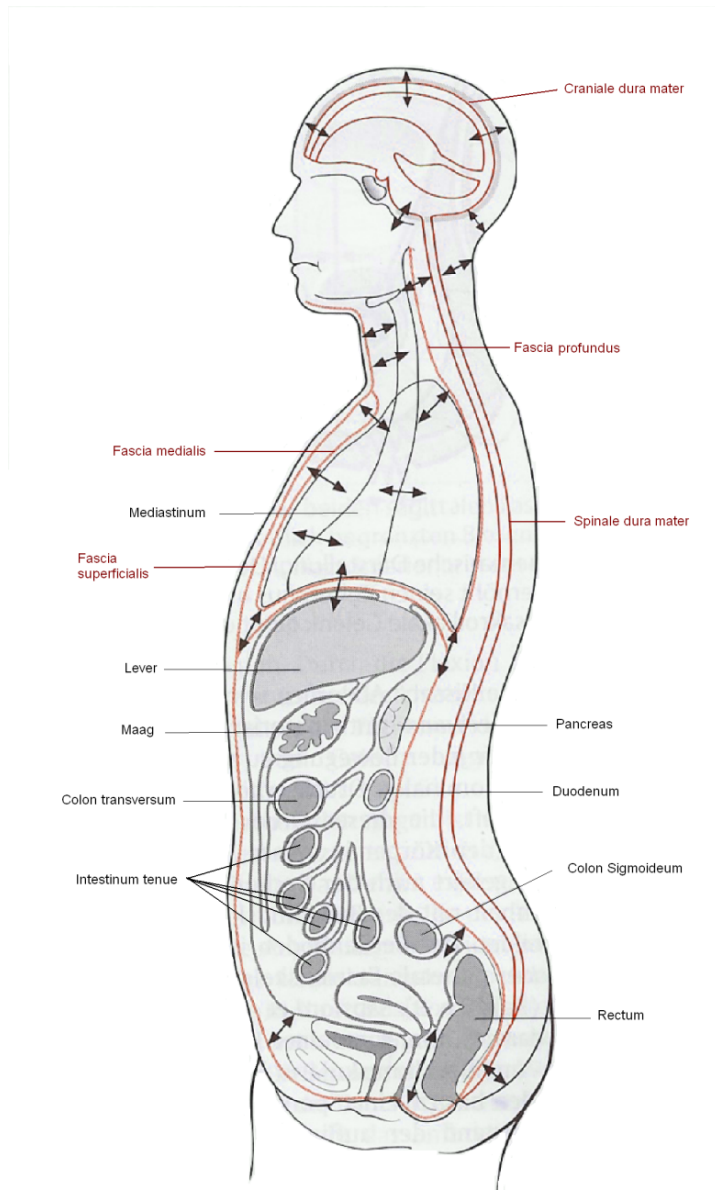
Bijna alle organen van het spijsverteringsstelsel worden bezenuwd door de N Vagus

# Cranio-Sacrale Verbinding

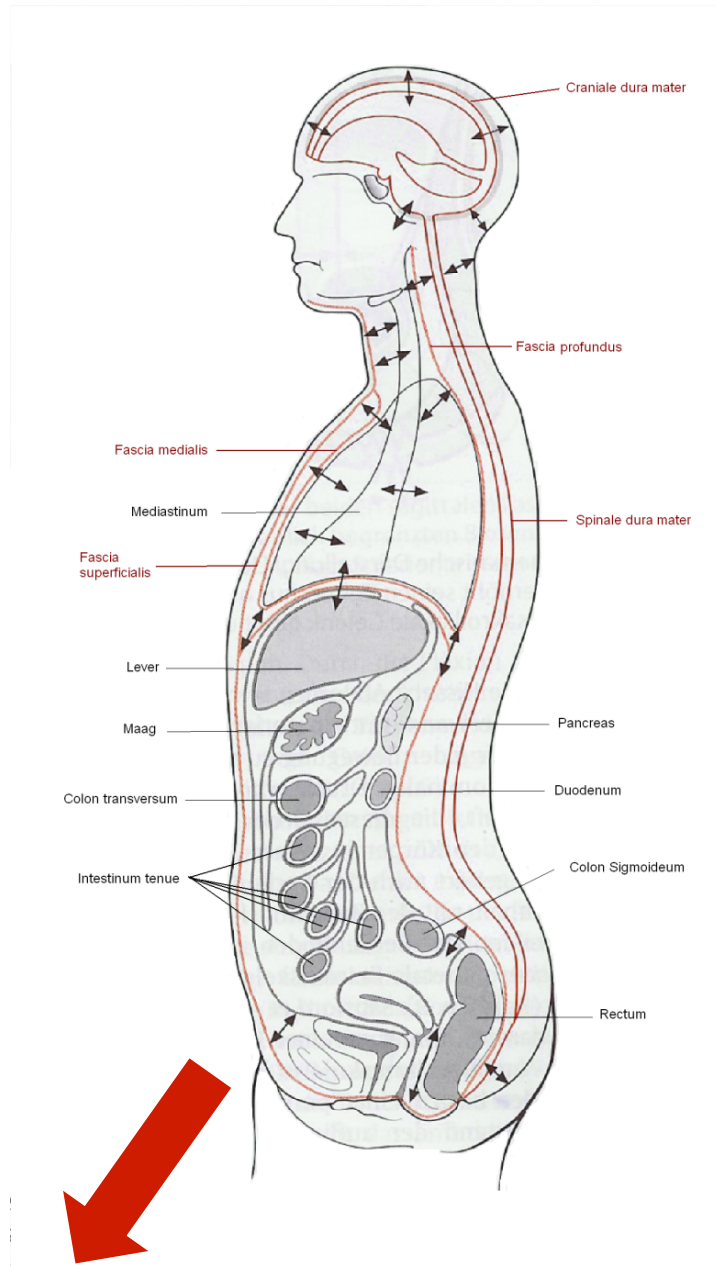


- De hersenvliezen beschermen de hersenen en het ruggemerg en verbinden zodoende het bekken met de binnenkant van de schedel
- Dit vlies omvat en beschermt verder alle zenuwen tot in de toppen van vingers en tenen

# Eén anatomische eenheid



# Eén anatomische eenheid



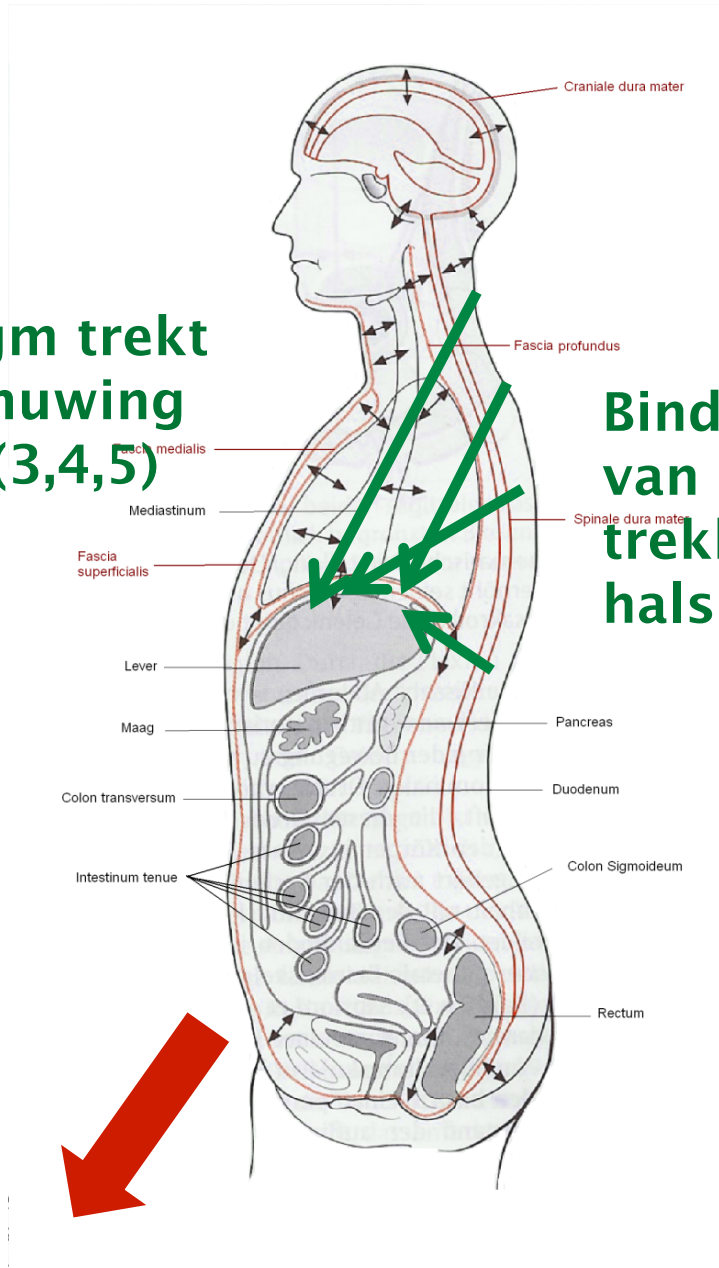
Mechanische Spanning in de organen spreiden zich via het bindweefsel verde over heel het lichaam



# Eén anatomische eenheid

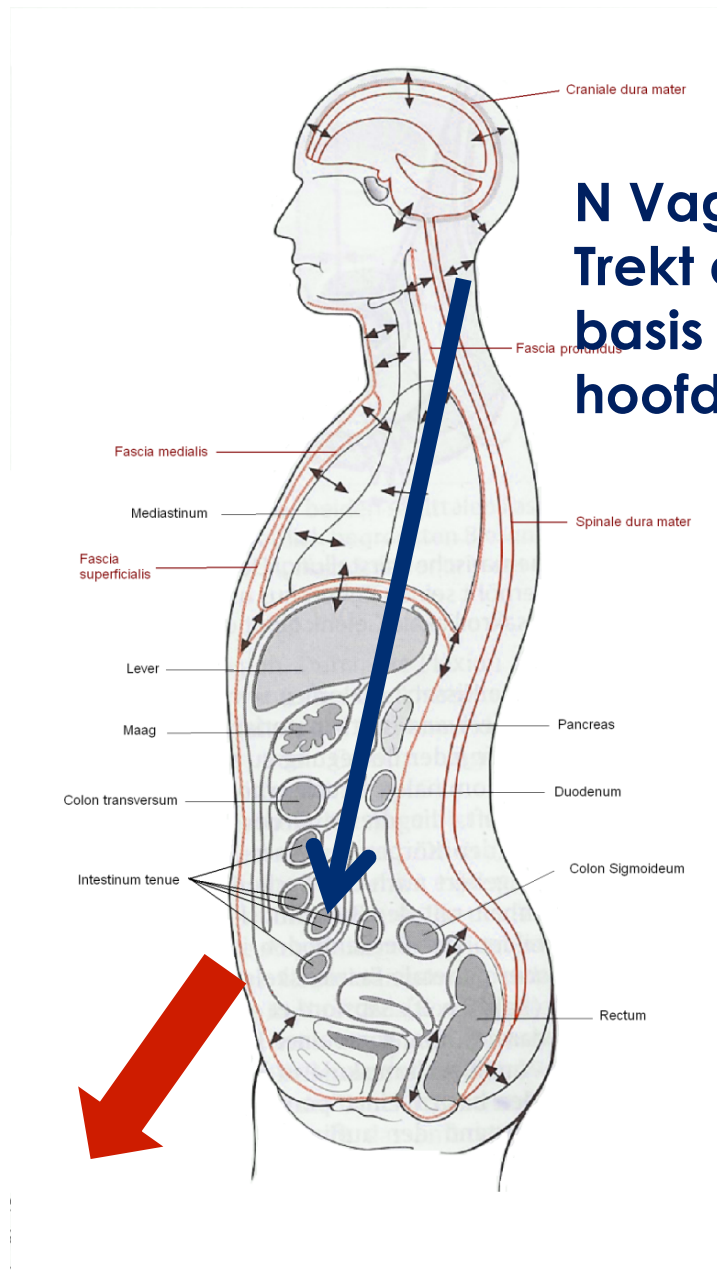
Diaphragm trekt  
via bezenuwing  
aan nek (3,4,5)

Bindweefsel  
van de longen  
trekken aan de  
hals



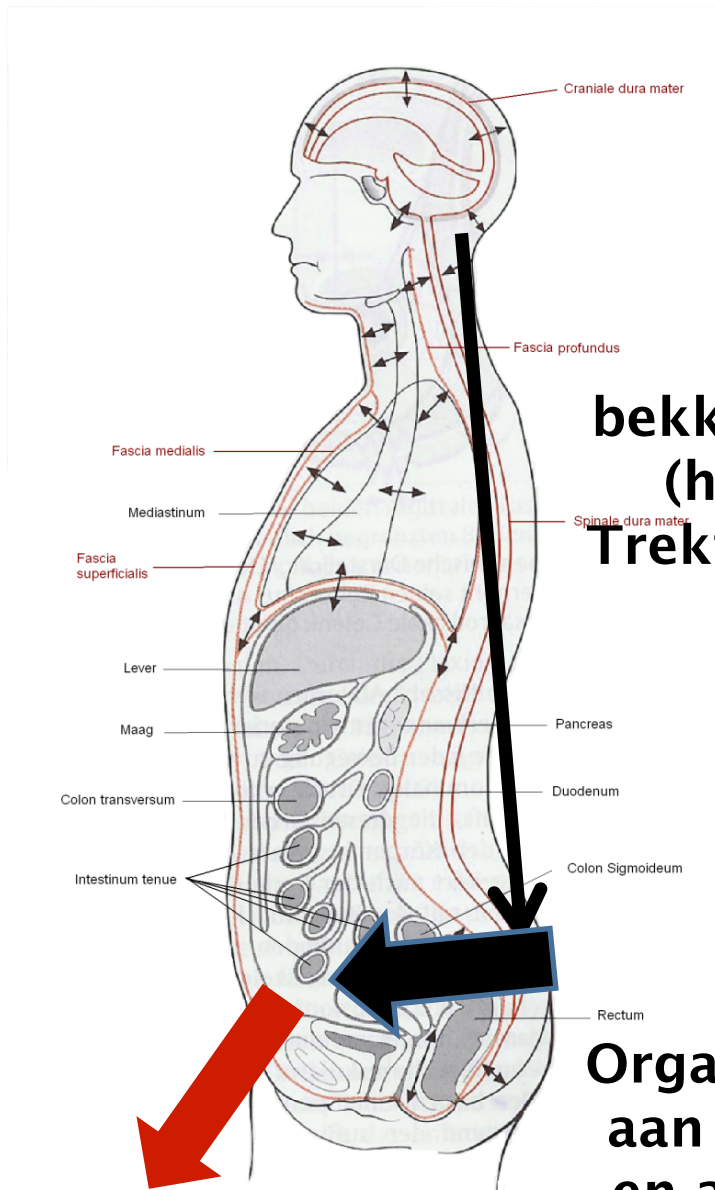
Anatomische aanhechtingen van  
het middenrif (diafragma)

# Eén anatomische eenheid



**N Vagus Nerve  
Trekt aan de  
basis van het  
hoofd**

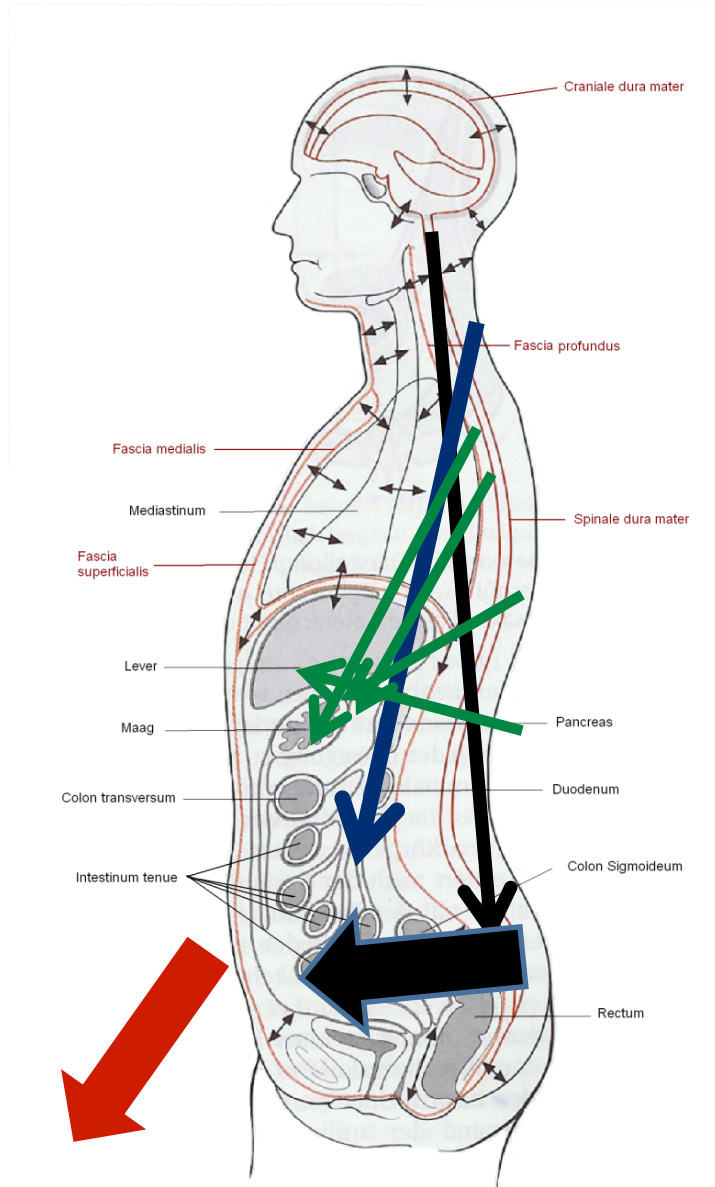
# Eén anatomische eenheid



**Schedel-  
bekkenverbinding  
(hersenvlies)  
Trekt IN het hoofd**

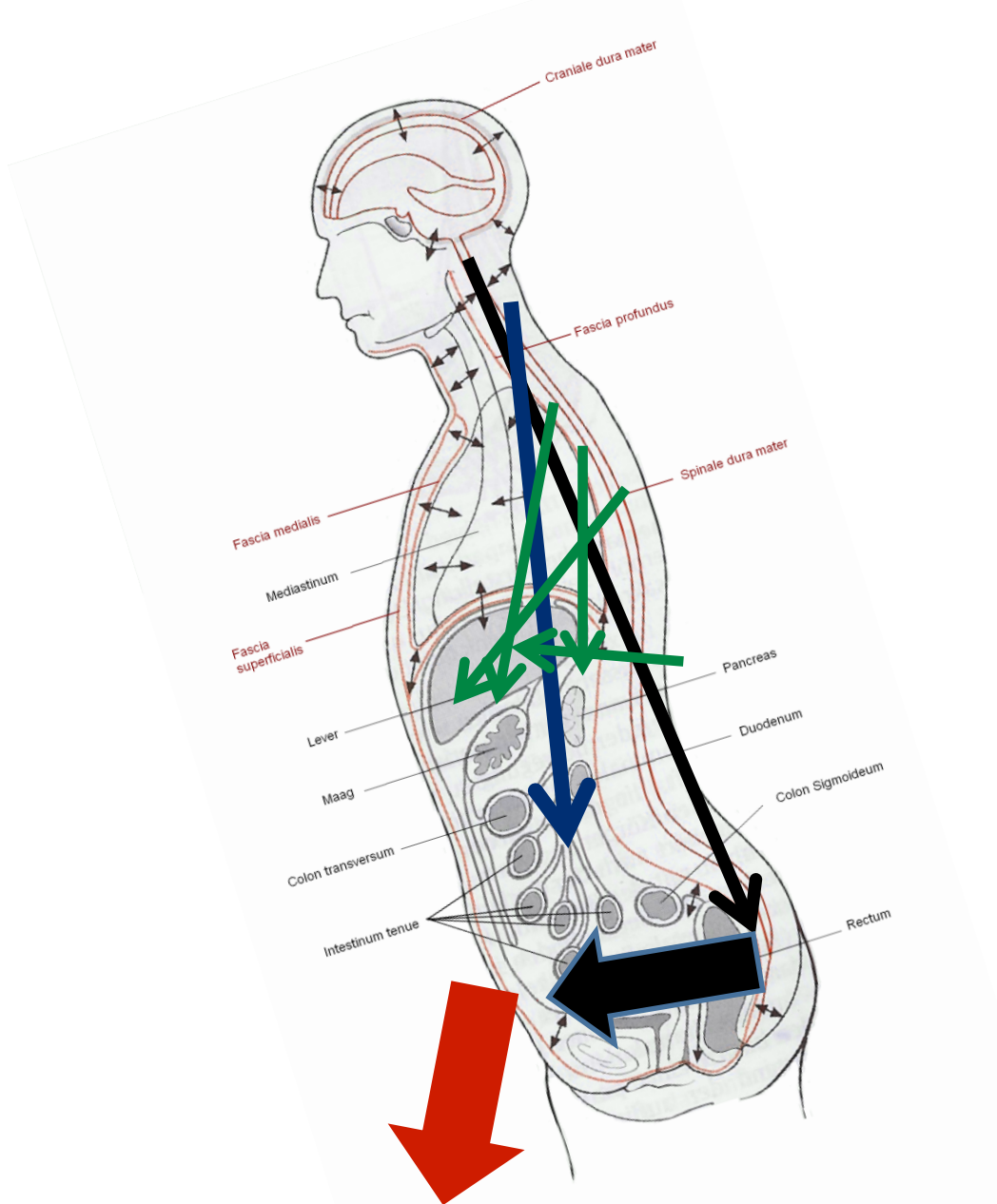
**Organen trekken  
aan het bekken  
en aan de Lage  
Rug**

# Eén anatomische eenheid



Spanning van het orgaansysteem en het CS systeem op het bekken, de rug en de nek

# Eén anatomische eenheid



Door de zwaartekracht, de spanningen en verkortingen in het bindweefsel van orgaanstelsel en het zenuwstelsel, wordt het lichaam naar voor en naar onder getrokken

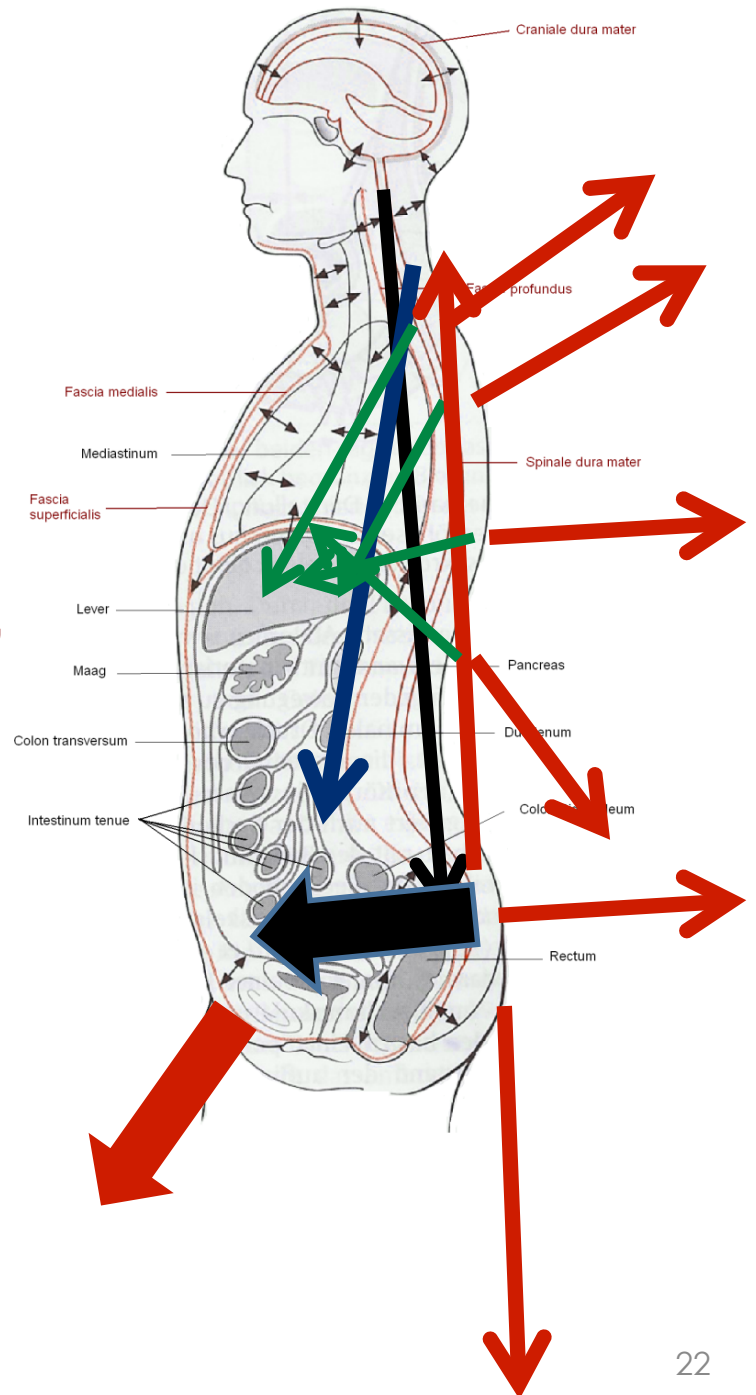
# Eén anatomische eenheid

## REACTIE?!

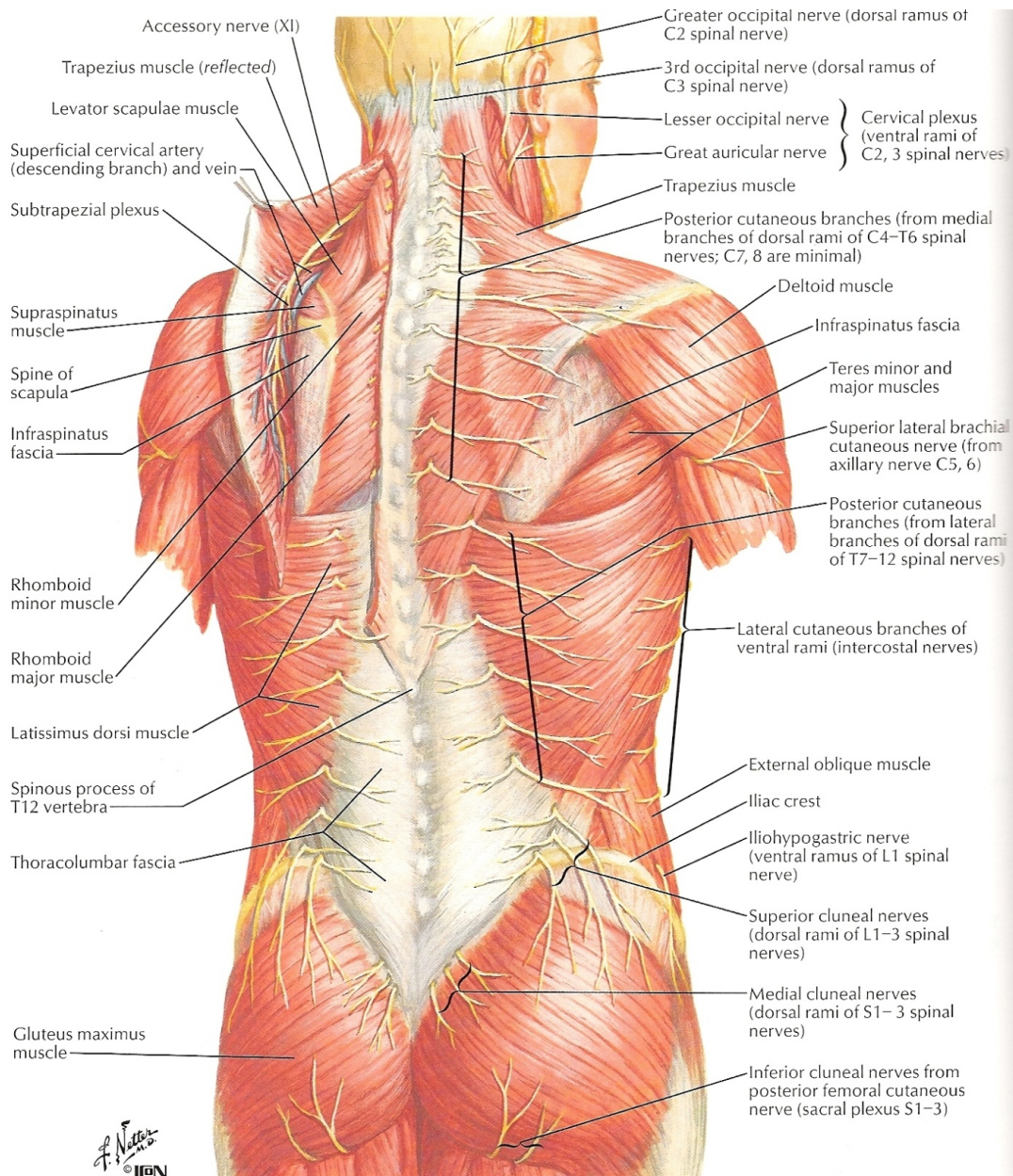
Spiereen gaan opspannen om het lichaam opnieuw rechtop te trekken

=

Algemeen verhoogde, continue spierspanning = Chronisch gevoel van knagende, zeurende en vermoeiende pijn

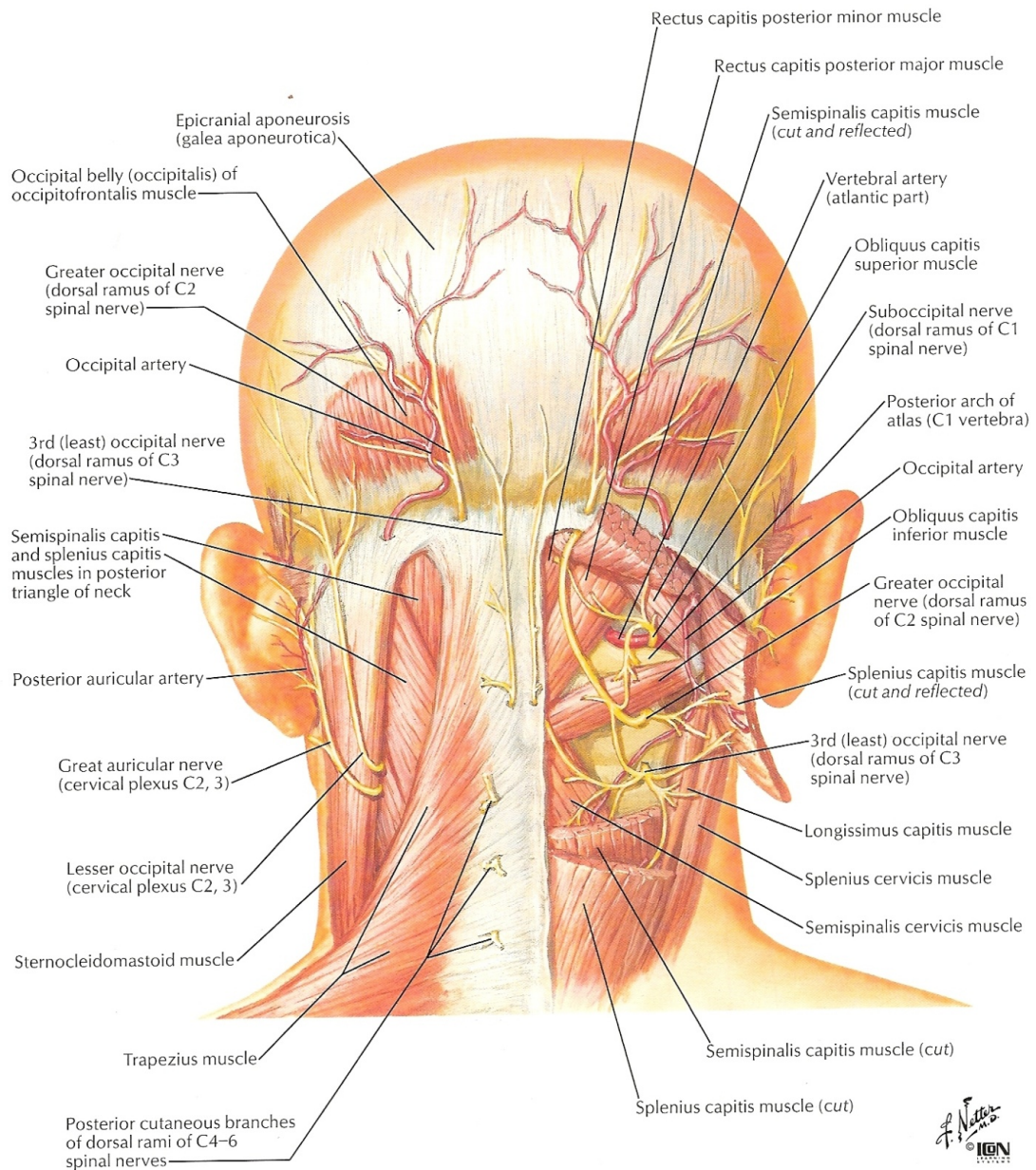


# Spierskeletstelsel I



Verhoogde spierspanning zal de huidbezenuwing comprimeren. → Vervelende, vermoeiende pijn volgens het huidgebied van de zenuw

# SpierskeletSysteem II



Achterhoofdspieren klemmen zenuwen  
aan de basis van de shedel af.  
→ **Spanningshoofdpijn**



# 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) Gebrek aan beweging
  - 3) 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.**

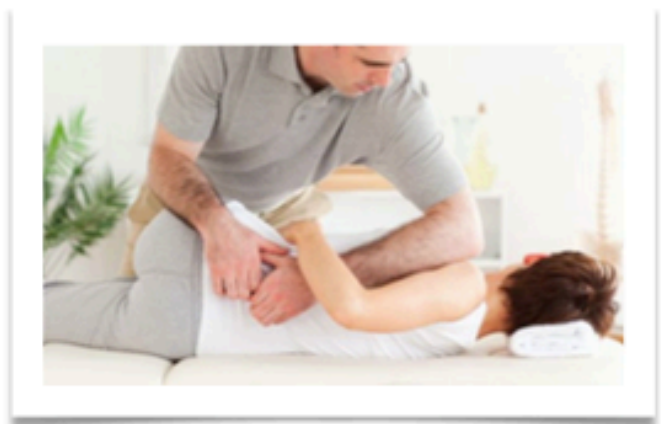
# Manuele Behandeling



**Craniosacrale Technieken  
oprekken zenuwstelsel**

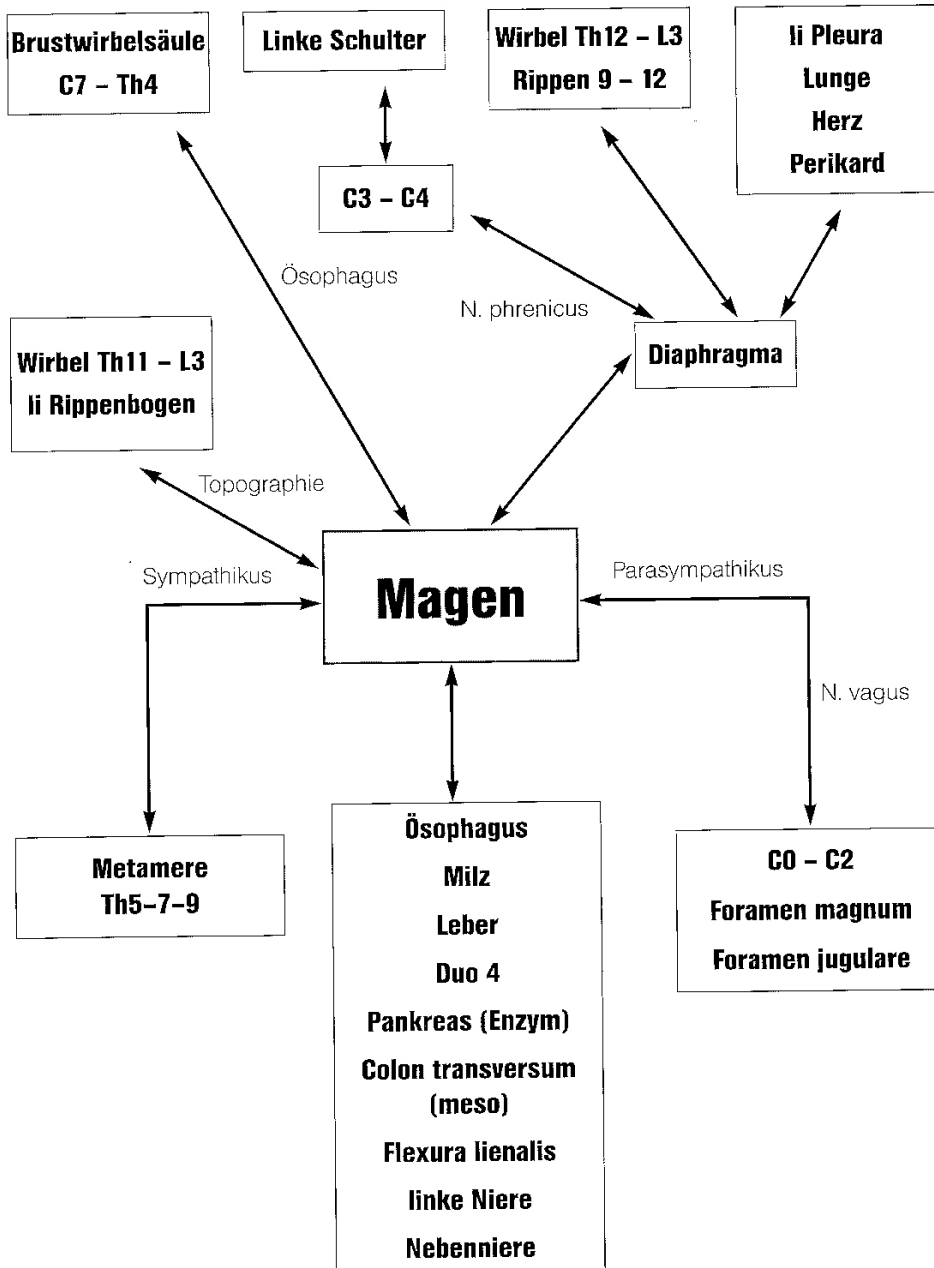


**Orgaan Technieken  
beweeglijkheid organen**



**Deblokkeren van  
de lendewervelzuil**

# Voorbeeld van uitgebreidere aanpak



# Tip 1: Drink water

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

**Water drinken = een dagelijkse inwendige douche!**

**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**

**iets lekkers drinken van tijd tot tijd**

**= genieten van het leven**

## 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

**Ik zoek een vrijwilliger?**

# Tip 3 : Technieken voor Zelf-behandeling

- Het lichaam werkt als één geheel. Je kan daarom alle oefeningen doen.
- 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
- 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 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 linker knie.
- 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.

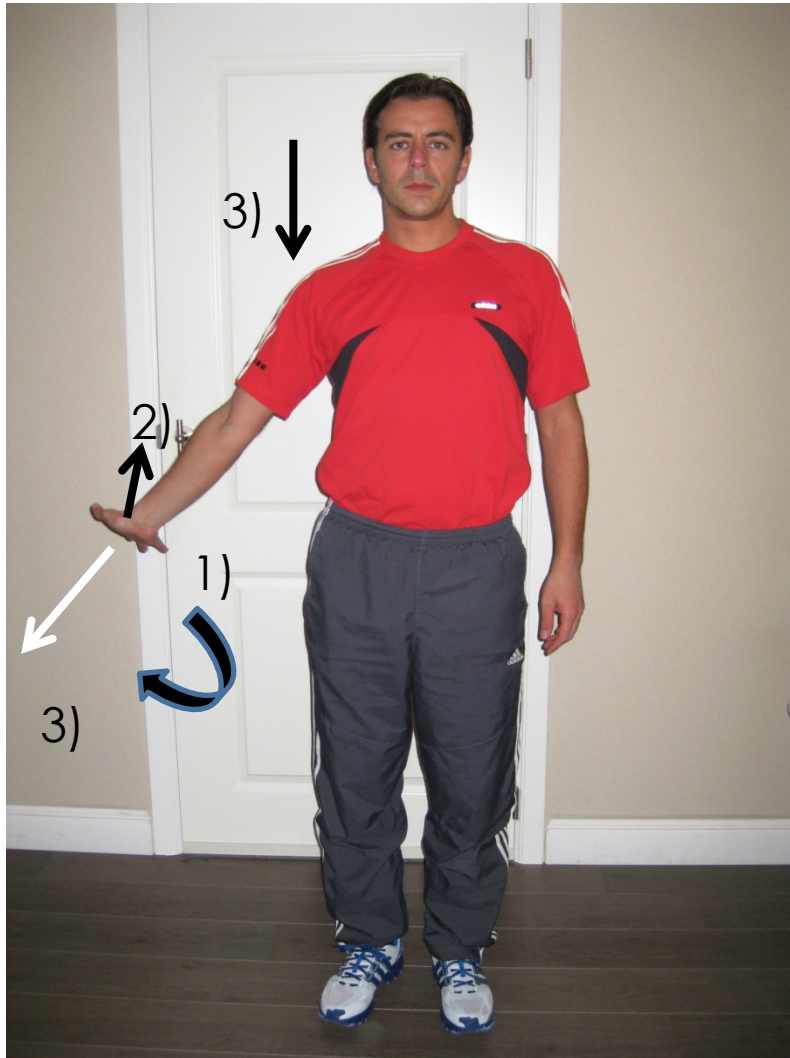
# Stretch van de Voorarmspieren en de Carpale Tunnel.



- 1) Draai eerst beide armen naar buiten en plaats dan je handen op de tafel.
- 2) Probeer ervoor te zorgen dat je handpalmen volledig op de tafel rusten en zorg ervoor dat je vingers naar je toewijzen.
- 3) Je kan de stretch nog verhogen door achteruit te leunen
- 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, manueel therapeut, kinesitherapeut, fysiotherapeut, osteopaat, 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.

# Vragen?





# Bedankt!

- Voor je tijd, interesse en aandacht
- PDF – file van deze lezing kan je vinden op [dominiquestulens.be](http://dominiquestulens.be)
- E-mail - [stulensdominique@gmail.com](mailto:stulensdominique@gmail.com)