



Als deze e-mail niet juist wordt weergegeven, bekijk dan de webversie

Nieuwsbrief

Met deze nieuwsbrief wil de NCA u van advies dienen en informeren over verschillende aspecten van gezondheid en chiropractie in het bijzonder. Daarnaast willen we u op de hoogte houden van interessant nieuws uit de gezondheidszorg, en uit de wereld van de chiropractie. (Als u de nieuwsbrief

Wat is chiropractie?

Chiropractie is een beroep in de gezondheidszorg, wat zich bezig houdt met diagnose, behandeling en preventie van stoornissen aan het bewegingsapparaat en het effect hiervan op het zenuwstelsel en de gezondheid.

Obesitas; 8 van de 10 in 2020

Amerika is het land van de onbegrensde mogelijkheden, maar zo lijkt het vaak ook van het overgewicht. Iedereen die wel eens in de VS geweest is, heeft zich waarschijnlijk verbaasd over de grote hoeveelheid veel te zware mensen. Deze trend blijft echter niet beperkt tot de VS: onderzoekers van de universiteit van Oxford hebben uitgerekend dat 80% van de Britse mannen in 2020 overgewicht zal hebben.

Ook op het vaste land van Europa neemt zwaarlijvigheid in hoog tempo toe. Deze toenames hebben grote gevolgen voor de volksgezondheid. Voorspellingen van het zelfde onderzoeksteam geven aan dat in 2050 obesitas een 98% toename gaat geven in diabetes type 2 (ook bekend als ouderdomssuikerziekte, al is dit geen juiste benaming,



jongere mensen kunnen dit namelijk ook krijgen), 44% toename in hartproblemen

In andere woorden, een chiropractor zorgt ervoor dat de gewrichten en spieren goed bewegen en functioneren, zodat het zenuwstelsel informatie goed kan overbrengen naar de rest van het lichaam. Dit doet hij of zij door middel van manipulatie/gewrichtscorrectie, spiertechnieken en advies over houding, oefeningen etc. Wilt u hier meer over weten, kunt u natuurlijk altijd uw chiropractor benaderen.



Chiropractie en manuele therapieën effectief bij chronische rugpijn

Wereldwijd laten miljoenen mensen jaarlijks hun rug manipuleren. Inmiddels komt er steeds meer wetenschappelijke onderbouwing voor het gebruik van manipulatie van de wervelkolom bij lage rugpijn. Lage rugpijn is een veel voorkomend probleem met grote financiële consequenties. Jaarlijks bedragen de directe en indirecte kosten enkele miljarden. Effectieve behandeling van chronische lage rugpijn is dan ook van individueel, maar zeker ook van maatschappelijk belang. Onlangs hebben onderzoekers (waaronder Dr. S.M. Rubinstein, chiropractor) een update van een bestaand literatuuronderzoek uitgevoerd binnen de Cochrane Collaboration. Hierin wordt geconcludeerd dat manipulatie van de wervelkolom veilig en een effectieve vorm van behandeling is.

Een wetenschappelijke update bleek broodnodig aangezien er sinds de vorige review in 2004 een flink aantal studies zijn bij gekomen. De Cochrane Collaboration richt zich op het publiceren van wetenschappelijke reviews binnen de zorg. Daarbij streeft zij ernaar om klinici, beleidsmakers en patiënten te informeren over de effectiviteit en veiligheid van de verleende zorg. Bestaande onderzoeken worden beoordeeld op kwaliteit voordat ze opgenomen

en een 23% verhoging in het aantal hersenberoertes.

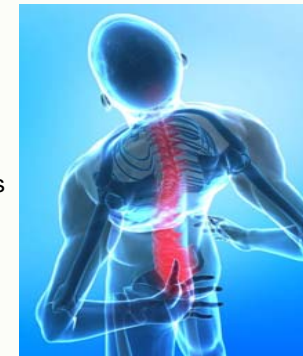
Alle redenen dus om bewuste voedingskeuzes te maken. Bijvoorbeeld door voldoende groente en fruit te eten, zeer matig te zijn met suiker en verzadigde en transvetten. Kies voor echt voedsel oftewel, onbewerkte en verse producten, dus zonder kunstmatige geur-, kleur- en smaakstoffen. Er komen steeds meer producten op de markt die zich hier specifiek op richten.

Zeker wanneer u kinderen heeft is het van groot belang om een goed voorbeeld te stellen en gezonde keuzes te maken. Heel simpel gezegd: jong geleerd is oud gedaan.

Klacht van het kwartaal: Lage rug pijn

Bijna alle volwassenen krijgen ooit te maken met een episode van lage rugklachten. In epidemiologische studies in de open bevolking rapporteert 60-90% ooit last van lage rugpijn te hebben gehad. Het aantal nieuwe gevallen (incidentie) van lage rugpijn in de open bevolking wordt geschat op 50-250 per 1.000 personen per jaar.

Lage rugklachten gaan gepaard met hoge maatschappelijke kosten. De directe medische kosten vanwege lage rugpijn werden in 1991 geschat op 688 miljoen gulden, terwijl de indirecte kosten vanwege werkverzuim en arbeidsongeschiktheid in datzelfde jaar werden geschat op 8,3 miljard gulden. Uit onderzoek is gebleken dat chiropractie zeer effectief is in het behandelen van lage rugklachten en het terugdringen van de kosten gerelateerd aan lage rugpijn.



Door het opzoeken en behandelen van bewegingsbeperking in de rug, zullen de wervels, het zenuwstelsel en de omliggende spieren weer optimaal gaan functioneren, en pijn zal dan verdwijnen.

Uit onderzoek blijkt dat een chiropractische behandeling een veilige en effectieve methode is om lage rugklachten te verhelpen, zowel in de acute als de chronische

worden in de review. Kwalitatief hoogstaand onderzoek weegt hierbij zwaarder. Uiteindelijk werden 26 gerandomiseerde trials geselecteerd waarvan tweederde nog niet in de vorige editie waren opgenomen. Kort samengevat concludeert het team dat manipulatie van de wervelkolom net zo effectief is als standaard huisartsenzorg en oefentherapie. Bovendien is manipulatie een veilige vorm van therapie. De reviewers benadrukken dan ook dat, bij het kiezen van de therapie, kosten en persoonlijke voorkeuren van zowel de patiënt als de behandelaar van belang zijn.

eerder Nederlands onderzoek gaf al aan dat manipulatie/manuele therapie van nekpijn duidelijk kosteneffectiever was dan fysiotherapie en standaard huisartsenzorg. Mogelijk dat er een parallel getrokken kan worden tussen deze studie en die van de Cochrane review, maar dat zal verder onderzoek moeten uitwijzen. In een tijd van kostenbesparingen lijkt het opzetten van een dergelijke studie naar kosteneffectiviteit van verschillende therapieën voor chronische lage rugpijn van groot belang.

[Link origineel persbericht](#)

fase. Bovendien hebben studies aangetoond dat chiropractische zorg de kosten voor de gezondheidszorg kan beperken. Dit mede omdat er minder gebruik wordt gemaakt van dure faciliteiten en operaties. Manipulatie zoals gebruikt door een chiropractor heeft door zijn kosteneffectiviteit een duidelijke toegevoegde waarde als 'beste zorg' voor lage rugpijn.

[Naar onze website](#) / [Reageren](#) /