

Instituut D&C is een praktijk voor fysiotherapie. De therapeuten zijn naast algemeen fysiotherapeut geschoold in onder andere:



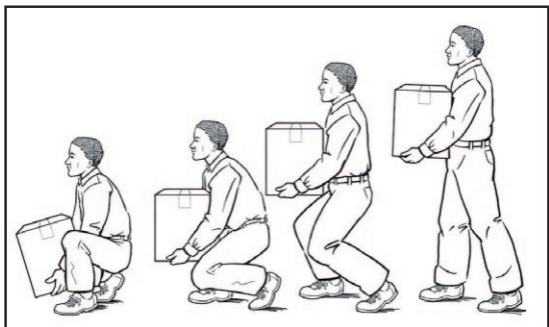
Echografie, Shockwave Therapie, behandelen van Trigger Points, Medical Taping, enzovoorts. Daarnaast wordt er gespecialiseerd in Manuele Therapie en wordt de echografische kennis up-to-date gehouden.

Lage rugklachten

Een groot deel van ons klantenbestand bestaat uit mensen die al jaren bekend zijn met lage rugklachten. Deze klachten zijn vaak chronisch van aard. Dit houdt in dat de klachten op regelmatige basis terugkomen. De meeste mensen met lage rugklachten hebben enkele keren per jaar een periode van toenemende klachten.

Het ondervinden van hinder en pijn in de rug terwijl u aan het werk bent of erger, met pijn in de rug (ziek) thuis zitten. Afhankelijk van de oorzaak van de klachten zijn er diverse mogelijkheden om rugklachten te behandelen.

Preventief: het aloude spreekwoord, “voorkomen is beter dan genezen”, gaat zeker op voor lage rugklachten. Het zou prettig zijn om bij een onverwachte beweging niet zomaar “door de rug te gaan”. Helaas kunnen rugklachten nooit helemaal voorkomen worden, maar met behulp van leef- en beweegregels is de frequentie of hevigheid in veel gevallen wel te beïnvloeden. Een belangrijk speerpunt voor een sterke rug is de manier van bukken en tillen. Door goed te bukken en tillen heeft u gedurende dag vele “trainingsmomenten” om de rug in conditie te houden. Veel mensen gebruiken een techniek om de rug te ontlasten (zie eerste afbeelding).



Deze wordt helaas ook nog veelvuldig tijdens tiltrainingen aangeboden. Het idee achter deze techniek is dat de wervelkolom ontlast wordt. In dit geval vlak de holling (lordose) in de lage rug af, waardoor deze juist bol wordt. Dit resulteert in een hoge spanning op de achterzijde van de tussenwervelschijven en bijbehorende gewrichtskapsels. Ook is er minder activiteit van de rugspieren waardoor er weinig belastbaarheid gecreëerd wordt.



Gewichtheffers tillen vaak zware lasten. Vele malen hun eigen lichaamsgewicht. En deze sporters zien we nooit de eerste techniek toepassen. De gewichtheffers “tillen vanuit de billen”. Zij gebruiken de grote rugstrekker (erector spinae), bilspieren (gluteaal musculatuur) en

hamstrings (biceps femoris) en ontlasten de wervelkolom door deze recht te houden. Er vindt voornamelijk beweging plaats in het heupgewricht welk uitermate geschikt is voor draaiende bewegingen. Ook is er enige beweging in de knieën, die ook beter rollen dan elke rugwervel afzonderlijk.

Is het leed al geleden, dan kan een therapeut technieken toepassen om het herstelproces zo goed mogelijk te laten verlopen.

Meer weten? Kijk op onze website, www.instituutdnc.nl. Ook zijn er patiënt folders betreffende andere voetklachten te downloaden. Ook kunt u bellen met 0229-268554. Instituut D&C is gevestigd aan de Nieuwe Steen 2-401, 1625 HV te Hoorn.