



We zijn er bijna! Maar nog niet helemaal...? Corona blijft ons geduld op de proef stellen. De 'grote reset' is nog steeds volop bezig en blijft ons allemaal op verschillende manieren raken -vooral emotioneel. Toch blijven wij alle vertrouwen houden dat van dit alles, iets positiefs en moois uit de bus kan komen: meer rust, meer natuur, meer bezinning en meer tijd voor elkaar.

Frisse lucht

Onlangs schreef journalist Joppe Gloerich een artikel over een onderwerp dat velen van ons bezighoudt – zeker nu, tijdens de zomervakantie. Versoepelingen in de reisregels heeft het vakantieverkeer binnen Europa aardig op gang gebracht. En hoewel wij of volledig gevaccineerd moeten zijn om in een vliegtuig te stappen, of negatief moeten zijn getest, hoe groot is de kans dan eigenlijk om corona-besmetting op te lopen tijdens een vliegreis?

De overheid, verantwoordelijk voor die versoepeling, heeft de opdracht gegeven om dit met onweerlegbare data uit te zoeken. Werken de HEPA-luchtfilters in de vliegtuigen goed genoeg? Als een besmette passagier door 'de mazen van het testsysteem glipt' en in het vliegtuig stapt, wat is het risico dan dat medepassagiers lopen? Er werd geëxperimenteerd in verschillende toesteltypes met telkens wisselende omstandigheden. Er werd ook rekening gehouden met verschillende variabelen die de verspreiding kunnen beïnvloeden. Zo werd er meteen ook getest wat voor meerwaarde het dragen van een mondkapje in

het vliegtuig kan hebben, of de temperatuur in de cabine. Zo blijkt dat voor de reizigers in de zeven rijen rondom de besmette passagier het risico op een Covid-19 besmetting het grootst is door inademing van virusdeeltjes (1:120). Voor de passagiers die verder zitten is de kans vele malen kleiner (1:1800).

De besmettingskans neemt af met de afstand en, concludeert men, dat er voor de passagiers die verder dan drie rijen van de besmette persoon zitten, amper risico is.

De filters dragen niet bij tot de 'recirculatie van virusdeeltjes' – zoals er werd gedacht – vandaar dat de rest van het vliegtuig ook weinig gevaar loopt.

Wat ook uit de bus kwam, is dat virusdeeltjes van een besmette persoon zich 'achterwaarts' bewegen. Dus de mensen 'achter' de besmette persoon lopen meer kans Covid-19 op te lopen dan de mensen ervóór.

De testverplichting is niet waterdicht, vandaar dat de onderzoekers inschatten dat men op elke 11 tot 33 vluchten een besmette passagier aan boord heeft.

(EW weekblad, 3 juli 2021)

Zonnebril

Onlangs was ik bij de dermatoloog voor een 'huidcheck' op aanraden van de huisarts. Hoor ik voor het eerst dat de meeste zonschade opgelopen wordt als wij kind zijn. Zonlicht heeft ontzettend veel positieve effecten: het zorgt voor een beter humeur en wij maken lekker veel vitamine D aan – erg belangrijk voor gezonde botten!

Maar te veel UV-straling heeft negatieve effecten voor huid en ogen. "Kinderen zijn vóór hun achttiende al blootgesteld aan 80% van de UV-straling van hun hele leven", schrijft Judith Kloppenburg van Clique Magazine en beroept zich hiervoor op bronnen van de KWF. Dit is even schrikken!

Aan de gevaren voor de huid wordt best veel aandacht besteed. Maar het belang van een goede zonnebril wordt vaak onderbelicht. Overmatig zonlicht kan ook veel schade aan de ogen aanrichten: cataract (staar) op latere leeftijd en maculadegeneratie (MD) waarbij het gezichtsvermogen achteruit gaat.

Het dragen van een 'echt' goede zonnebril (met 100% UV-filter) verkleint het risico op deze nare aandoeningen. U herkent deze zonnebrillen aan de UV400 sticker – aldus het Oogfonds – of de Europese CE-3 markering.

(Clique Magazine, zomer 2021).

Verschil tussen manuele therapie en chiropractie?

De behandeling door een manueel therapeut kan soms erg veel lijken op die van een chiropractor. Want bij beide beroepsgroepen is 'manipulatie' een onderdeel van de behandeling. Toch zijn er belangrijke verschillen in opleiding, behandelingsmethodes en indicatiegebieden. In Nederland kent men een zestal verschillende opleidingen tot manueel therapeut. Deze opleidingen zijn van korte duur (van 4 dagen tot 80 dagen) omdat het feitelijk gaat om een 'nascholingscursus' die bestemd is voor gediplomeerde masseurs en fysiotherapeuten, ofschoon ook een aantal huisartsen een dergelijke cursus hebben gevolgd. Chiropractoren hebben een 5-jarige academische dagopleiding gevolgd die alléén in het buitenland bestaat. Men wordt daarop toegelaten met een VWO-diploma met wiskunde, natuurkunde en scheikunde. Tijdens de studie wordt gedegen aandacht besteed aan zowel de medische vakken als aan de verschillende manipulatieve technieken. De chiropractor wordt –in tegenstelling tot de manueel therapeut– ook opgeleid om röntgenfoto's te beoordelen. Tenslotte zal de chiropractor eerder geneigd zijn om, naast de 'biomechanische' aspecten van een klacht, ook de 'neurologische aspecten' in zijn beoordeling op te nemen. Zo kan de aanpak van eenzelfde probleem door de manueel therapeut verschillen van die door de chiropractor, die immers over het algemeen een uitgebreider indicatiegebied kent en een bredere waaier van aandoeningen behandelt.

Chiropractie Leiden wil hierbij met nadruk stellen dat wij het werk van manueel therapeuten zeer op prijs stellen. Met het hierboven afgedrukte artikel willen wij alleen aan onze patiënten duidelijk maken waar de overeenkomsten en waar de verschillen liggen.

(Naar een onderzoek van chiropractor M. Roosenberg).

Scoliose

Als u de wervelkolom van de zijkant bekijkt, dan ziet u dat iedere rug een natuurlijke kromming heeft. Zó wordt de natuurlijke stand van de schouders en de lage rug ook bepaald.

De onderrug is wat hol (lordose), de bovenrug wat bol (kyfose) en de nek weer wat hol (lordose).

Van voren en van achteren gezien, hoort de wervelkolom wel geheel recht te zijn. Mensen die lijden aan 'scoliose', hebben een abnormale afwijking (zijwaartse kromming) van de wervelkolom. Deze kromming heeft dan ook vaak een 'S' of 'C' kromming.

Bijna één op de drie mensen heeft in meer- of mindere mate last van deze afwijking, hoewel sommigen dit nooit als een last zullen ervaren.

Voor menigeen echter, wordt de afwijking na verloop van tijd groter en kan dit lijden tot veel pijn en frustratie. Hoewel de juiste aanvang moeilijk te bepalen is, manifesteert zich dit vaak tijdens de wat zwaardere studie jaren.

Het zijn vaak de schoolartsen die in de vroege tienerjaren de vergroeiing voor het eerst opmerken. Maar soms kan de scoliose een heel andere oorzaak hebben, zoals beenlengteverschil. Stel dat uw linkerbeen een paar centimeter korter is dan uw rechterbeen, dan zal het bekken scheef gaan staan, waardoor de wervelkolom in een natuurlijke reactie weer naar links zal neigen.

Hoewel 'structurele' scoliose in de regel niet 'recht te zetten'

is, bestaan er veel gevallen van 'fysiologische' scoliose die de chiropractor kan behandelen.

Het is vooral deze vorm die bij voorkeur op een vroege leeftijd aangepakt dient te worden om verdere lichamelijke complicaties te voorkomen.

Reineke Koldewijn-Erdbrink

Gewicht maar ook ontstekingen spelen een belangrijke rol bij veel aandoeningen en bij het verouderingsproces van het lichaam. Bij bepaalde klachten zal uw chiropractor bij Chiropractie Leiden u daarom aanraden een diëtiste te raadplegen. Het chemisch aspect van het lichaam is immers minstens zo belangrijk tijdens de behandeling en preventie als de aanpak van biomechanische en/of neurologische klachten.

Sinds oktober 2014 heeft Chiropractie Leiden een topdiëtiste in huis! Niet iemand die 'volgens een bepaalde schijf' handelt of u gaat vragen calorieën te tellen, maar iemand die op de hoogte is van de meest recente wetenschappelijke literatuur en weet, dat 'diëten' passé is.

Reineke Koldewijn-Erdbrink is een gediplomeerde diëtiste en gespecialiseerd in oervoeding en allergieën. Ze werkt nauw samen met onze chiropractoren. Niet alleen om gewicht onder controle te krijgen, maar ook om 'ontstekingen' te bestrijden.

Voor afspraken kunt u zich wenden tot de balie van Chiropractie Leiden.

Op grond van uw basisverzekering, heeft u recht op consultatie bij een diëtiste. Dit gaat wel ten koste van uw eigen risico.

CHIROPRACTIE  LEIDEN

Rooseveltstraat 2^o - 2321 BM Leiden - © (0)71-512 77 88
☎ (0)71-512 77 89 - www.chiropractieleiden.nl