

The logo consists of the letters 'J' and 'A' in a white, sans-serif font, each enclosed in a light green square. The squares are separated by a thin white vertical line.

# J A

IK KIES BEWUST  
VOOR GOEDE ZORG

## In dit nummer o.a.:

Praktische tips voor preventie  
Chronische ontstekingsprocessen  
en het Leaky Gut Syndroom

Wat betekent het om mens te zijn?

Wat te doen tegen nekpijn?

Gezond ouder worden?

Het Piriformis-syndroom

Een Ayurvedische  
ochtendroutine

# VOORWOORD

## DOOR SUZANNE JASPERSE

---

Alweer de vierde editie van ons magazine en één jaar na ons 30-jarig jubileum. In dit nummer draait alles om preventie – een thema dat mij na aan het hart ligt. Na jaren in de gezondheidszorg heb ik gezien hoe krachtig het is om problemen voor te zijn in plaats van ze alleen maar te behandelen. Of het nu gaat om het voorkomen van nekpijn door een betere houding, voorkomen van oogproblemen, voorkomen van problemen van ingroeiende nagels, het herstellen van balans met chiropractie, preventie van blessures bij sport of het doorbreken van negatieve denkpatronen: voorkomen is altijd krachtiger dan genezen.

Door het leven heen komen we soms problemen tegen. Ik zeg altijd, als je ieder jaar een probleem krijgt en niks oplost, dan heb je na 50 jaar 50 problemen verzameld. Een klein ongemak, zij het fysiek, emotioneel of mentaal, kan ongecorrigeerd uitgroeien tot een groot probleem. Misschien kunnen we niet alles oplossen, maar als we 80% proberen op te lossen en bij de rest de impact zo klein mogelijk maken, dan hebben we de meeste kans op een fitte en gezonde toekomst. Onze experts delen hun kennis en praktische tips, zodat u zelf de regie kunt nemen over uw gezondheid. Laten we gezondheid makkelijk maken, het leven is al ingewikkeld genoeg.

Hartelijk dank voor alle inzendingen en bijdragen aan dit magazine. Mocht u onderwerpen hebben waar u in het volgende magazine graag meer over zou willen lezen, laat het ons dan weten! Uw verhalen, vragen en ervaringen zijn de drijvende kracht achter wat we doen. Welke onderwerpen zou u graag in ons volgende magazine terugzien?

Dit magazine is een uitnodiging om stil te staan bij uw gezondheid en die van uw familie, om bewuste keuzes te maken en om te ontdekken wat er mogelijk is wanneer u goed voor uzelf zorgt. Ik hoop dat het u inspireert, informeert en misschien zelfs een glimlach brengt.

Veel leesplezier en een gezonde groet,  
Suzanne Jasperse



# INHOUDSOPGAVE



**Nekpijn:** Waarom rekken niet werkt en oefeningen



**Chronische ontstekingsprocessen**



**Wat betekent het om mens te zijn?**



**Gezond ouder worden**  
Chiropractie kan de sleutel zijn om de balans te houden

We stellen aan u voor: Sylvia Weeninck .....	4
Die zeurende nekpijn die steeds terugkomt .....	7
Houding en wervelkolomgezondheid .....	8
Nekpijn? Waarom rekken niet werkt .....	10
Chronische ontstekingsprocessen .....	14
Het Leaky Gut syndroom .....	18
Het Piriformis-syndroom .....	20
Onze cliënten vertellen: Emiel .....	24
Wat betekent het om mens te zijn?	
Een overpeinzing .....	26
Gezond ouder worden .....	30
Column door Christine .....	34
Onze cliënten vertellen: Brigitte .....	36
Visuele ergonomie .....	39
Ingroeïende of ingegroeïde teennagel? .....	42
Preventie bij Sport: Hoe Blijf Je Blessures Voor? ...	44
Doorbreek negatieve denkpatronen .....	47
Waarom we soms vastzitten?	
En hoe we ons vrij kunnen voelen .....	48
Onze cliënten vertellen: Tunde .....	52
De kunst van het leven: Een Ayurvedische ochtendroutine voor balans en vitaliteit .....	54
Even voorstellen .....	58

## COLOFON

**Redactie:**

Team Jasperse Praktijkcentrum

**Lay-out en vormgeving:**

Marcel Urgert

**Fotografie:**

Marcel Urgert, Zandy Kolmus, Adobe Stock

**Copywriting:**

Team Jasperse Praktijkcentrum

**Drukwerk:**

Liefde voor Drukwerk

**Disclaimer:** De verstrekte adviezen in dit Magazine zijn bedoeld voor algemene informatiedoeleinden en mogen niet worden beschouwd als vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde gezondheidsprofessional voordat u significante wijzigingen aanbrengt in uw dieet of levensstijl, vooral als u specifieke gezondheidsproblemen heeft of medicijnen gebruikt. De auteur en eventuele betrokken partijen zijn niet verantwoordelijk voor eventuele schade of verliezen die voortvloeien uit het opvolgen van het verstrekte advies. Ieder individu is uniek en wat geschikt is voor de ene persoon, kan mogelijk niet geschikt zijn voor een ander. Het volgen van dit advies is geheel op eigen risico.

# WELKOM BIJ JASPERSE PRAKTIJKENCENTRUM

Welkom bij Jasperse Praktijkcentrum. U kent ze inmiddels vast wel, onze fantastische baliemedewerksters: Nicole, Maaike, Kitty, en Ellen. De dames zijn het eerste aanspreekpunt in onze praktijk. Vier onmisbare krachten voor het soepel functioneren van ons centrum. We zijn er dan ook trots op om te mogen mededelen dat het team onlangs is uitgebreid met een nieuwe collega, namelijk Sylvia Weenink.

**TIJD OM HAAR EVEN VOOR TE STELLEN DUS...**



**Sylvia Weenink**

## Sylvia Weenink gaat voor diepgang, creativiteit en verbinding

**Met een warme glimlach verwelkomt Sylvia Weenink je aan de balie van Jasperse Praktijkcentrum. Ze lijkt de rust zelve, maar achter haar vriendelijke uitstraling schuilt een leven vol ervaringen, passies en verhalen die haar gemaakt hebben tot de veelzijdige vrouw die ze vandaag is. Een introductie van onze nieuwe recepti- oniste, die meer dan alleen een baliemedewerkster is.**

Van Rotterdam naar Zeeland: een bewuste keuze Sylvia Weenink werd geboren in Rotterdam en groeide op in Berkel en Rodenrijs. Daar woonde ze tot haar achttiende, toen ze trouwde en haar vleugels uitsloeg.

*"Ik ben altijd op zoek geweest naar rust en ruimte,"* vertelt Sylvia. *"Na vele verhuizingen door heel Nederland vond ik in 2007 mijn plek in Zeeland. De natuur hier, de Oosterschelde en het Veerse Meer, dat is voor mij echt thuiskomen."* Zeeland heeft voor Sylvia een bijzondere betekenis. Het is niet alleen haar woonplaats, maar ook de perfecte uitvalsbasis voor haar grootste passie: namelijk duiken.

## De wereld onder water

Duiken is niet zomaar een hobby voor Sylvia, het is een manier van leven. *"Ik ontdekte duiken 25 jaar geleden en sindsdien heb ik meer dan 1500 duiken gemaakt, in meer dan 30 landen. Van de tropische wateren van de Malediven en Curaçao tot de koude maar prachtige onderwaterwereld in Nederland – elke plek heeft iets unieks."*

Eén van haar meest indrukwekkende ervaringen was het zien van een blauwe vinvis van maar liefst 30 meter. *"Je weet dat het groot is, maar als zo'n gigantisch wezen langs je zwemt, begrijp je pas echt hoe klein je bent."*

Toch zit de schoonheid van het duiken voor Sylvia niet alleen in het grote spektakel. *"Ik ben gek op de kleinste details, zoals piepkleine slakjes van een paar millimeter. Met mijn onderwatercamera leg ik die fascinerende wereld vast, en dat brengt zoveel voldoening."*

Haar passie voor fotografie gaat verder dan alleen duiken. Ook boven water zoekt Sylvia de natuur op. *"Ik wandel graag met mijn camera door het Nollebos om ijsvogeltjes te fotograferen."*



Het Hengelaarsvisje

## Een veelzijdige carrière

Sylvia's leven kent een indrukwekkend gevarieerd carrièrepad. Van jongs af aan wist ze dat ze met mensen wilde werken. Op haar achttiende begon ze als receptioniste bij de gemeentepolitie in Hellevoetsluis.

*"Het voelde altijd natuurlijk om mensen te helpen en orde te scheppen in de chaos. Dat werk heeft me gevormd en ik vond het prachtig om dat in een team te doen."*

Na vijftien jaar maakte Sylvia een opvallende carrièreswitch: ze opende haar eigen schoonheidssalon, die ze tien jaar lang succesvol runde. *"Het was een uitdaging, maar ik genoot van de persoonlijke interactie met klanten en het creëren van een moment van rust en schoonheid voor hen."*



Het Pygmeezeepaardje



De Harlekyngarnaal

Parallel aan haar salon begon Sylvia aan een tweede carrière als (trouw)fotograaf, waarin ze nog eens twintig jaar actief was. *“Het vastleggen van de mooiste dag van mensen is een grote verantwoordelijkheid, maar het gaf zoveel voldoening.”*

Sinds de coronatijd is Sylvia haar focus gaan verleggen. Ze werkte een tijdje als receptioniste in de hotelsector en merkte hoe fijn ze het vond om opnieuw met collega's samen te werken. *“Na jaren van zelfstandig werken voelde het als thuiskomen om weer in een team te zitten.”*

## Terug naar haar roots

Nu is Sylvia terug bij haar roots: receptioniste zijn. *“Ik hou van de dynamiek van het werk. Het plannen, het contact met cliënten en collega's, het oplossen van kleine en grote uitdagingen – ik haal er veel energie uit.”*

Bij Jasperse Praktijkcentrum voelt ze zich direct op haar plek. *“De sfeer hier is fijn, het werk uitdagend. Dat geeft me veel voldoening.”*

Sylvia ziet haar werk niet alleen als een baan, maar als een manier om mensen te ondersteunen, zelfs op kleine manieren. *“Soms help ik iemand met een jas aantrekken, soms met een luisterend oor. Dat contact, hoe kort ook, kan veel betekenen voor iemand.”*

## Positiviteit als levenshouding

Wat Sylvia misschien nog wel het meest bijzonder maakt, is haar kijk op het leven. *“Ik geloof dat je altijd zelf kunt kiezen hoe je ergens mee omgaat. Als iets niet leuk is, maak ik het leuk. Je hebt maar één leven, dus waarom zou je het niet invullen met geluk?”*


Haar positiviteit werkt aanstekelijk, zowel op haar collega's als de cliënten die ze dagelijks ontmoet. *“Ik probeer altijd te kijken naar wat wél kan. Dat heb ik in mijn werk en privéleven altijd gedaan.”*

## Een vrouw van vele talenten

Naast haar werk en passie voor duiken en fotografie is Sylvia ook creatief op andere manieren. Ze maakt sieraden, houdt van bloemschikken, tuinieren en glas mozaïeken. *“Ik ben altijd bezig. Stilzitten past niet bij mij, er is zoveel moois om te ontdekken en te doen.”* Het is deze veelzijdigheid en levenslust die haar een unieke aanvulling maken op het team van Jasperse Praktijkcentrum.

Met Sylvia achter de balie is er altijd iemand die klaarstaat om te helpen, een luisterend oor biedt of simpelweg een positieve sfeer creëert. Haar energie en veelzijdigheid maken haar niet alleen een aanwinst voor het team, maar ook een inspiratie voor iedereen die haar ontmoet.



A woman with long, wavy brown hair is sitting on a light blue sofa. She is wearing a grey t-shirt and grey leggings. She has a pained expression, with her eyes closed and her mouth slightly open. Her right hand is pressed against her neck and shoulder area, indicating discomfort. The background shows a modern living room with a wooden lamp stand and a window with sheer curtains.

**JE KENT HET VAST:  
DIE ZEURENDE NEKPIJN DIE  
STEEDS TERUGKOMT.  
MISSCHIEN HEB JE AL VAN  
ALLES GEPROBEERD: STRETCHEN,  
MASSEREN, EEN NIEUW KUSSEN  
KOPEN, MAAR TELKENS KOMT DE  
SPANNING TERUG.**

Dagelijks zien we in de praktijk de gevolgen van een slechte houding: pijn in de nek, schouders en onderrug, vaak veroorzaakt door een verkeerde belasting van de wervelkolom. Een lichaam dat uit balans is, kan niet optimaal functioneren.

# HOUDING EN WERVELKOLOMGEZONDHEID OP HET WERK, THUIS EN ALS U SLAAPT

**Dagelijks zien we in de praktijk de gevolgen van een slechte houding: pijn in de nek, schouders en onderrug, vaak veroorzaakt door een verkeerde belasting van de wervelkolom. Een lichaam dat uit balans is, kan niet optimaal functioneren. Langdurige spierspanning kan leiden tot lokale functionele problemen van de wervelkolom, ook wel blokkades, fixaties of subluxaties genoemd. Dit beïnvloedt de neurologische feedback naar de hersenen: kleine verschuivingen in de wervelkolom die de zenuwfunctie beïnvloeden.**

Veel klachten beginnen met houdingsproblemen of de eerder genoemde subluxaties, maar escaleren tot chronische pijn en verminderde bewegingsvrijheid. De chiropractor kijkt niet alleen naar de pijn zelf, maar vooral naar de oorzaak. Hoe zit iemand achter zijn bureau? Hoe beweegt hij gedurende de dag? Hoe slaapt hij? Een optimale houding helpt namelijk niet alleen om pijnklachten te voorkomen, maar ondersteunt ook het zenuwstelsel en het herstel van het lichaam.

**Werkhouding: kleine aanpassingen, grote gevolgen**

Een verkeerde zithouding is een van de grootste oorzaken van rug- en nekklachten. Wanneer iemand langdurig onderuitgezakt zit, kantelt het bekken naar achteren en ontstaat er een onnatuurlijke druk en trekkrachten op de lumbale wervelkolom. Dit beïnvloedt niet alleen de tussenwervelschijven, maar ook de zenuwbanden die tussen de wervels, spieren en ligamenten lopen.

Idealiter wordt de wervelkolom in een neutrale positie gehouden: de onderrug heeft een lichte holling, de schouders blijven ontspannen en de nek bevindt zich in lijn met de rest van de wervelkolom. Een ergonomische stoel en een correcte schermhoogte helpen, **maar het belangrijkste blijft beweging.**

De wervelkolom is geen statisch systeem; hij is gemaakt om te bewegen. Elke 30 - 50 minuten even opstaan en een paar mobiliserende oefeningen doen, voorkomt dat spieren overbelast raken en gewrichten verstijven.

**Tips voor een ergonomische werkplek:**

- **Bureau-instelling:** Plaats het scherm op ooghoogte en zit rechtop met de voeten plat op de grond.

- **Stoelpositie:** Gebruik een ergonomische stoel of kussen ter ondersteuning van de onderrug.
- **Beweegpauzes:** Neem elke 30 minuten een korte pauze om te rekken en te bewegen- onthoud: de beste houding is de volgende houding. Regelmatig wisselen van positie vermindert belasting op spieren en gewrichten.

## Het dagelijks leven De onzichtbare belasting

Niet alleen op het werk, maar ook thuis kunnen verkeerde houdingen klachten veroorzaken. Denk aan hoe vaak mensen met gebogen rug iets van de grond tillen of hoe ze op de bank hangen met hun hoofd naar voren gekanteld naar een scherm. Die houding zorgt voor een enorme belasting op de nek-wervels, waarbij de spieren extra hard moeten werken om het hoofd – dat gemiddeld 5 kilo weegt – in balans te houden. Maar wanneer je het hoofd verder kantelt neemt het gewicht van het hoofd door de grotere hefboom, behoorlijk toe, zoals je op de foto's hiernaast goed kan zien. Bij een hoek van 60 graden moet je zelfs maar liefst 27 kilo aan kracht zetten om je hoofd tegen te houden.



Trekkraft aan het hoofd: 5 kilo



Trekkraft aan het hoofd: 12 kilo



Trekkraft aan het hoofd: 18 kilo



Trekkraft aan het hoofd: 22 kilo



Trekkraft aan het hoofd: 27 kilo



Een veelvoorkomend probleem is dan ook de zogeheten 'tech neck', waarbij door overmatig voorovergebogen schermgebruik al die extra spanning op de nekwevels komt. Dit kan leiden tot hoofdpijn, tintelingen in de armen en zelfs verminderde mobiliteit in de schouders.

Bewustwording is hier de eerste stap: houd de telefoon zo veel mogelijk op ooghoogte en zorg voor een neutrale houding van de nek. Daarnaast is het versterken van de bovenrugspieren essentieel om deze belasting te compenseren.

## Slaap en de wervelkolom: de juiste ondersteuning

Acht uur in een verkeerde houding liggen, heeft net zoveel impact als een dag lang verkeerd zitten. Een slechte slaaphouding kan resulteren in verstoringen van de natuurlijke kromming van de wervelkolom, waardoor pijn en stijfheid ontstaan bij het ontwaken.

**Buikslapen is de slechtste houding voor de nek**, omdat de nek langdurig gedraaid blijft en de onderrug wordt overstrekt. Rugslapers hebben baat bij een dun kussen dat de natuurlijke holling van de nek ondersteunt, terwijl zijslapers juist een steviger kussen nodig hebben om het hoofd in lijn met de wervelkolom te houden.

Een te zacht matras zorgt ervoor dat de ruggengraat doorzakt, terwijl een te hard matras drukpunten creëert. De ideale matras-keuze is persoonsafhankelijk, maar chiropractische begeleiding helpt om hierin de juiste balans te vinden. In het algemeen kan je stellen dat de zijligging de beste houding is, maar dat geldt niet voor iedereen. Uw chiropractor kan u hierin adviseren.

## Houdingscorrectie Waarom Chiropractie goed voor je is?

Een verkeerde houding beperkt zich niet tot spierspanning. Als de wervelkolom uit balans is en dus de feedback vanuit gewrichten naar de hersenen toe verstoord is, kan dit leiden tot een verstoring van de zenuwsignalen die het lichaam aansturen. Dit kan niet alleen pijn veroorzaken, maar ook invloed hebben op zaken als spijsvertering, energie en zelfs immunofunctie.

In de praktijk zien we dat houdingscorrecties vaak gepaard gaan met chiropractische behandelingen. Door middel van manuele correcties wordt de normale beweeglijkheid van wervel/gewrichten hersteld, waardoor het lichaam optimaal kan functioneren.

Dit wordt aangevuld met gerichte oefeningen om houdingspijnen te versterken en gewrichten soepel te houden. Een gezonde houding is een samenspel tussen bewustwording, spierkracht en een goed functionerende wervelkolom.

Omdat u zelf ook een aantal dingen kunnen doen, geven we u in het volgende artikel een reeks oefeningen die specifiek gericht zijn op het versterken van de nek- en rugspieren, het verbeteren van mobiliteit en het voorkomen van chronische pijnklachten.

**Wanneer u klachten ervaart is het altijd verstandig om eerst uw behandelend chiropractor te raadplegen, wellicht is er namelijk een andere oorzaak van uw klacht. Daarbij zullen oefeningen meer effect sorteren in combinatie met een chiropractische behandeling.**

# NEKPIJN? WAAROM REKKEN NIET WERKT? EN OEFENINGEN DIE WÉL HELPEN

**Je kent het vast wel: die zeurende nekpijn die steeds terugkomt. Misschien heb je al van alles geprobeerd: stretchen, masseren, een nieuw kussen kopen, maar telkens komt de spanning terug. En hoe vaak wordt er niet gezegd: 'Gewoon even goed rekken, dan gaat het wel over?' Maar... hoe vaak heeft dat rekken je eigenlijk écht geholpen?**

## Zit het probleem überhaupt in je nek?

Rekken zal je nekpijn niet vaak verhelpen, simpelweg omdat het probleem meestal niet in de nek zelf zit. Nekpijn is vaak een symptoom van een onderliggende disbalans in je lichaam. En zolang die disbalans blijft bestaan, blijft de spanning terugkomen. Dus dan kan rekken wel een tijdelijke verlichting geven, maar het zal het onderliggende probleem niet verhelpen. In dit artikel leggen we uit hoe nekpijn ontstaat en hoe je die met een paar effectieve oefeningen kunt aanpakken.

## Hoe nekpijn een symptoom kan zijn?

Stel je werkt in een team van zes mensen en ineens besluiten er twee op vakantie te gaan en moeten de

vier overgebleven collega's hetzelfde werk blijven verzetten maar nu met veel minder mankracht. Wat er dan gebeurt is dat de vier collega's overbelast, gefrustreerd en zelfs uitgeput kunnen raken.

Wat in dit voorbeeld gebeurt is vergelijkbaar met wat er in je lichaam gebeurt. Sommige spieren die je nek en hoofd ondersteunen, zijn om een nog onbekende reden niet sterk genoeg, waardoor andere spieren extra werk moeten doen om dat tekort te compenseren. En dat zijn de spieren die je gaat voelen. Ze voelen strak, overbelast en pijnlijk.

## De grootste boosdoener bij nekpijn?

Deze spierdisbalans - want zo noemen we dit - komt enorm vaak voor, vooral bij mensen die veel zitten, achter de computer werken of langdurig in dezelfde houding blijven. De zwakkere spieren bevinden zich aan de voorkant van de nek en tussen de schouderbladen. De spieren die daardoor overbelast raken, zijn de bovenste trapezius (schouder-spieren) en de borstspieren.

Het gevolg? Een houding waarbij je hoofd naar voren steekt en je schouders omhoog getrokken worden. En dan kun je blijven rekken wat je

wilt- maar zolang je de zwakkere spieren niet versterkt, blijft de nekpijn terugkomen.

## Oefeningen die nekpijn wél verhelpen

Maar gelukkig zijn er oefeningen die ja kan toepassen om de disbalans op te heffen. Want de sleutel tot een blijvend resultaat ligt in spierbalans: het versterken van de zwakke spieren en het verlengen van de overactieve, gespannen spieren. De volgende oefeningen helpen je daarbij.

### 1. Begin met het activeren van de diepe nekspieren

De diepe nekflexoren ondersteunen je hoofd en zorgen ervoor dat je nekspieren kunnen ontspannen.

#### **Uitvoering (zie foto's hiernaast):**

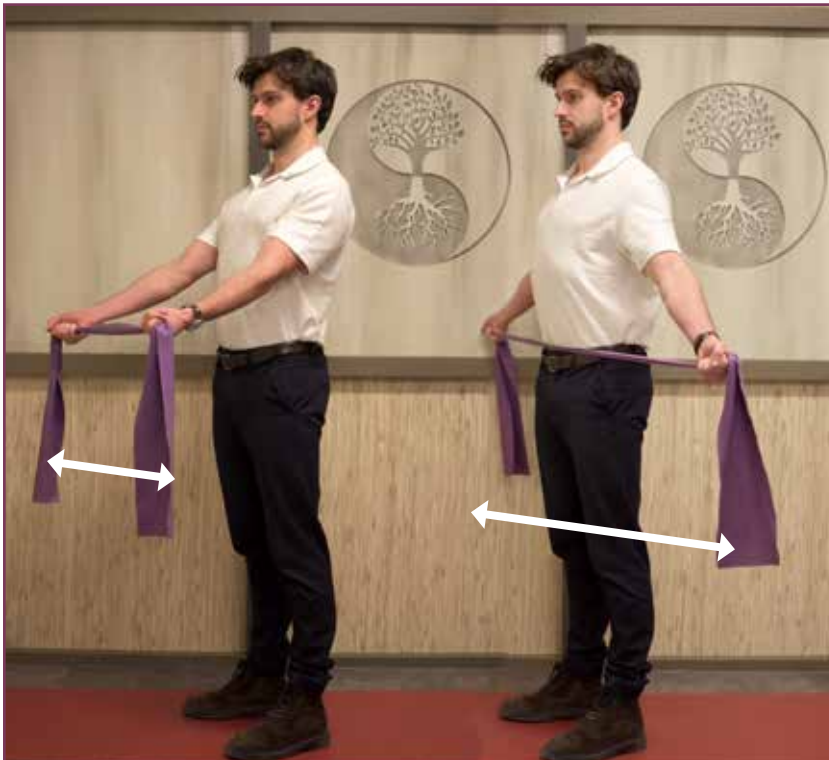
- Zit (of sta) rechtop en duw je kin voorzichtig naar achteren, alsof je een dubbele kin maakt.
- Houd je hoofd en ogen op dezelfde horizontale lijn - niet je hoofd naar beneden of omhoog bewegen.
- Houd de positie even vast en keer langzaam terug.
- Herhaal dit 9 keer, in 3 sets.

#### **Waarom dit werkt:**

Dit voorkomt dat je hoofd naar voren steekt en ontlast je trapeziusspieren.



1. Activeren van de diepe nekspieren



2. Schouderbladen activeren (Buer's oefening)

## 2. Schouderbladen activeren (Buer's oefening)

Veel mensen hebben zwakke spieren tussen de schouderbladen, waardoor de bovenste trapezius te hard moet werken. Met deze oefening kan je deze spieren aansterken.

**Uitvoering** (zie foto boven):

- Gebruik een weerstandsband.
- Strek je armen naar voren en trek ze langzaam naar achteren terwijl je je schouderbladen samenknijpt.
- Zorg ervoor dat je schouders laag blijven.
- Herhaal 10 keer, in 3 sets.

**Waarom dit werkt:**

Dit versterkt de spieren die je houding ondersteunen, zodat je nek niet alle last hoeft te dragen.

## 3. Borstspieren losmaken met een triggerpointbal

Een korte borstspier trekt de schouders naar voren, wat spanning in de nek veroorzaakt.

**Uitvoering:**

- Plaats een massagebal (of tennisbal) tussen je borst en een muur.



3. Borstspieren losmaken met een triggerpointbal

- Rol langzaam over de spier, vooral onder het sleutelbeen en bij de schouder.
- Houd druk op gevoelige plekken gedurende 20 seconden.

**Waarom dit werkt:**

Dit opent de borst en geeft je schouders meer bewegingsvrijheid.

## 4. De ultieme ontspanningsoefening voor de nek

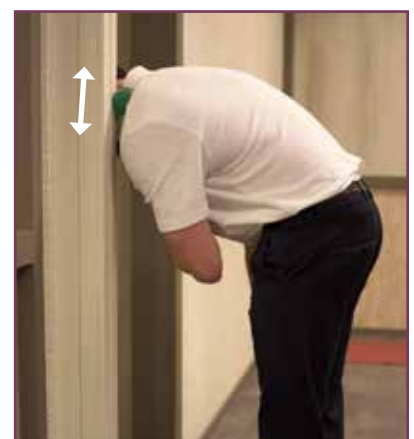
Nu je de echte oorzaak hebt aangepakt, kun je die bovenste trapezius gaan ontspannen.

**Uitvoering:**

- Gebruik een massagebal tegen de muur en rol over je bovenste trapezius.
- Houd druk op gevoelige punten gedurende 15-20 seconden.
- Dit voelt direct als verlichting, omdat je nu ook de oorzaak hebt aangepakt.

**Waarom dit werkt:**

Door de zwakke spieren te versterken en de gespannen spieren te verlengen, zorg je ervoor dat je spierbalans hersteld wordt.



4. De ultieme ontspanningsoefening voor de nek



5. Thoracale extensie met een foamroller

### 5. Thoracale extensie met een foamroller

Veel nekklachten komen voort uit een ronde bovenrug. Door de wervelkolom mobieler te maken, kan je nekspanning verminderen.

#### Uitvoering:

- Ga op je rug liggen met een foamroller onder je bovenrug.
- Kruis je armen achter je hoofd en leun langzaam achterover.
- Houd 20 seconden vast en rol dan een stukje naar beneden.

#### Waarom dit werkt:

Dit corrigeert een voorovergebogen houding en voorkomt extra spanning in de nek.

#### Het gevolg?

Je nekspieren hoeven niet meer te compenseren. Je houding verbetert vanzelf. De pijn verdwijnt en blijft weg.

Wil je nekpijn aanpakken op een manier die écht bij jou past? In onze praktijk helpen we je graag verder met een op maat gemaakte aanpak voor jouw klachten. Plan een afspraak met één van onze chiropractoren. Ze kunnen direct zien wat de oorzaak is van de nekpijn en je verder helpen om je nek- en schouderklachten blijvend te verminderen.

### Bonus oefening voor een nog diepere Ontspanning:

Deze unieke tong- en oogcirkels helpen niet alleen bij nekspanning, maar ondersteunen ook je zenuwstelsel en algehele mobiliteit.

In deze oefening combineren we tong- en oogbewegingen om het zenuwstelsel te stimuleren en de coördinatie tussen de hersenstam en de motorische zenuwen te verbeteren. Dit kan helpen om spanning in de nek- en schouderpijnen te verminderen, de bloedtoevoer naar de hersenen te verbeteren en zelfs gevoelens van vermoeidheid en hersenmist te verlichten.

#### WAAROM WERKT DIT?

Onze hersenen zijn nauw verbonden met onze oog- en tongspieren. Bewegingen van de ogen beïnvloeden de spierspanning in de nek en het bovenlichaam, omdat je lichaam zich automatisch aanpast aan waar je naar kijkt. Door deze verbinding bewust te trainen, kunnen we niet alleen de mobiliteit verbeteren, maar ook het stressniveau verlagen.

#### UITVOERING VAN DE TONGCIRKELS

**Startpositie:** Zit comfortabel, met je rug recht en je voeten plat op de grond. Vinger op de Kin: Plaats je wijsvinger licht op je kin om te voorkomen dat je hoofd beweegt.

**Cirkelbeweging:** Open je mond een klein beetje en beweeg je tong in een cirkel langs de binnenkant van je tanden, alsof je met het puntje van je tong een potlood volgt. Begin met drie langzame cirkels met de klok mee, en herhaal daarna tegen de klok in.

**Ademhaling:** Adem in en uit door je neus, rustig en gelijkmatig. Let op of je onbewust je adem inhoudt.

**Observatie:** Let op hoe je je voelt na elke set. Als je duizeligheid, vermoeidheid of emotionele reacties ervaart, neem dan even pauze of stop de oefening.

#### UITVOERING VAN DE OOGCIRKELS

**Focus op Ademen:** Net als bij de tongcirkels blijf je rustig door je neus ademen.

**Startpositie:** Houd je hoofd stil met je vinger op je kin en beweeg alleen je ogen.

**Cirkelbeweging:** Beweeg je ogen langzaam in een cirkel, alsof je de rand van een klok volgt. Begin bovenaan (12 uur), ga naar rechts (3 uur), dan naar beneden (6 uur), en uiteindelijk naar links (9 uur), totdat je weer boven bent. Herhaal dit drie keer en wissel daarna van richting.

**Observatie:** Let op spanning in je nek of schouders. Het is normaal om een lichte vermoeidheid te voelen, maar stop bij duizeligheid of pijn.

#### COMBINEREN VAN TONG- EN OOGCIRKELS

Begin langzaam om je hersenen aan de bewegingen te laten wennen. Probeer het ritme van je tong en ogen synchroon te houden, en let extra op je ademhaling.

#### HOE VAAK?

Begin met 3 tot 5 cirkels per kant en werk dit langzaam op naar 10. Deze oefeningen kunnen dagelijks worden gedaan, maar luister altijd naar je lichaam. Het doel is om spanning te verminderen, niet om jezelf te overbelasten. Na de oefening, rustig opstaan en bewegen om het effect te voelen in je algehele mobiliteit.



**JACK JASPERSE**  
(OPRICHTER VAN JASPERSE  
PRAKTIJKENCENTRUM EN ZEER  
ERVAREN CHIROPRACTOR):

" HET ZAL ALTIJD EEN KWESTIE  
ZIJN VAN DE JUISTE BEHANDE-  
LAAR OP HET JUISTE MOMENT OM  
ÉCHT TOT DE OORZAAK VAN JE  
KLACHTEN TE KOMEN. "

Als chiropractor richt ik me op het bewegingsapparaat en het zenuwstelsel. Langdurige ontstekingen veroorzaken stijfheid, spierspanning en blokkades in de wervelkolom. Dit leidt tot verminderde mobiliteit en een overbelast zenuwstelsel.

J

A

S

P

E

R

S

E

CHIROPRACTIE

# CHRONISCHE ONTSTEKINGSPROCESSEN

## EEN GOED VERBORGEN VIJAND MET VEEL GEVOLGEN

**Jack Jasperse is een zeer ervaren chiropractor met een diepgaande kennis van het bewegingsapparaat en de invloed van chronische ontstekingen op het lichaam. In onze praktijk ziet hij dagelijks mensen met klachten voortkomend uit een disbalans van het zenuwstelsel en bewegingsapparaat. Vaak in combinatie met chronische ontstekingsprocessen en stressgerelateerde blokkades.**

Wat Jack onderscheidt, is zijn holistische benadering. Hij kijkt verder dan alleen het zenuwstelsel en de wervelkolom en werkt nauw samen met de andere therapeuten in de praktijk om de onderliggende oorzaken van klachten aan te pakken. In dit interview deelt hij zijn inzichten over chronische ontstekingsprocessen en hoe een gecombineerde aanpak kan zorgen voor écht herstel.

**Jack, kun je uitleggen wat een ontsteking precies is en waarom het zo'n groot probleem kan zijn?**

Jack: "Ontstekingen zijn in principe een gezonde en noodzakelijke reactie van het lichaam. Denk aan een snee in je vinger of een verkoudheid: het lichaam reageert met een ontsteking om de schade te herstellen en het probleem op te lossen. Dit proces is tijdelijk en wordt na herstel automatisch uitgeschakeld.

Maar bij chronische ontstekingsprocessen gebeurt dat laatste niet. Het immuunsysteem blijft actief, ook zonder een duidelijke bedreiging. Het lichaam blijft als het ware in een chronische 'laaggradige' vechtmodus hangen, wat leidt tot subtiele maar voortdurende schade.

Dit proces is verraderlijk, omdat je het in eerste instantie nauwelijks merkt. Maar na verloop van tijd beginnen mensen zich moe te voelen, krijgen ze vage lichamelijke klachten of ervaren ze mentale mist ('brain fog'). Vaak realiseren ze zich pas jaren later dat hun lichaam al die tijd in een chronische staat van ontsteking verkeerde."

**Wat voor klachten zie jij bij mensen met deze vorm van ontsteking?**

"De symptomen zijn heel divers. Sommige mensen komen bij mij met chronische rug- of gewrichtspijn, terwijl anderen kampen met vermoeidheid, concentratieproblemen of spijsverteringsklachten. Veelvoorkomende symptomen van chronische ontstekingsprocessen zijn:

- **Chronische vermoeidheid:** Je slaapt goed, maar wordt toch moe wakker.
- **Brain fog:** Moeite met concentreren, trage denkprocessen, vergeetachtig.

- **Gewrichts- en spierpijn:** Stijfheid of zeurende pijn die niet direct gelinkt is aan een blessure.
- **Spijsverteringsproblemen:** Opgeblazen gevoel, darmklachten, prikkelbare darmsyndroom (PDS).
- **Gewichtstoename:** Vooral vetopslag rond de buik, ondanks gezonde voeding en beweging.

Deze klachten lijken los van elkaar te staan, maar de onderliggende factor is vaak hetzelfde: een lichaam dat door voortdurende ontstekingen uit balans is geraakt. Veel cliënten komen bij mij met aanhoudende nek-, rug- of gewrichtspijn, en als ik verder onderzoek doe, blijkt vaak dat de onderliggende oorzaak een ontstekingsproces is dat al veel langer aan de gang is."

**Waar begint zo'n chronisch ontstekingsproces?**

"Het grootste deel van het probleem begint in de darmen. 70 tot 80% van ons immuunsysteem bevindt zich daar. Wanneer de darmwand beschadigd raakt, kunnen onverteerde voedseldeeltjes, bacteriën en toxines in de bloedbaan terecht komen. Dit fenomeen noemen we Leaky Gut, ofwel een lekkende darm."

"Normaal gesproken vormt de darmwand een barrière die bepaalt welke

stoffen wel en niet in het lichaam mogen worden opgenomen. Maar bij een beschadigde darmwand valt deze controle weg. Het immuunsysteem ziet de ongewenste indringers en gaat in de aanval, wat leidt tot een chronische ontstekingsreactie. Dit proces kan jarenlang ongemerkt doorgaan en uiteindelijk bijdragen aan allergieën, auto-immuunziekten, hormonale disbalans en zelfs neurologische aandoeningen."

#### Wat veroorzaakt die schade aan de darmwand?

"Er zijn drie belangrijke oorzaken:

- **Voeding:** Sterk bewerkte producten, geraffineerde suikers, slecht verteerde tarwegluten en gefrituurd voedsel beschadigen de darmwand en verstoren de darmflora.
- **Medicatie:** Anti-conceptie of pijnstillers zoals ibuprofen en NSAID's veranderen je flora. Antibiotica

doodt niet alleen schadelijke bacteriën, maar ook de goede darmbacteriën, waardoor de darm kwetsbaarder wordt.

- **Chronische stress:** Stress heeft een directe invloed op de darmgezondheid. Zo verlaagt het bijvoorbeeld de productie van spijsverteringsenzymen, wat het probleem verergert."

#### Wat gebeurt er in het lichaam als dit proces onbehandeld blijft?

"Wanneer de darmflora verstoord raakt, krijgen schadelijke bacteriën de overhand. Deze produceren toxische stoffen, zoals lipopolysacchariden (LPS), die via de beschadigde darmwand in de bloedbaan komen. Eenmaal in het bloed verspreiden deze gifstoffen zich naar organen zoals de hersenen, de schildklier en de gewrichten. Dit kan leiden tot neurologische klachten, vermoeidheid, auto-immunreacties en chronische pijn."

#### En hoe kun jij als chiropractor mensen helpen die met deze klachten worstelen?

"Als chiropractor richt ik me op het bewegingsapparaat en het zenuwstelsel. Langdurige ontstekingen veroorzaken stijfheid, spierspanning en disfunctie van de wervelkolom. Dit leidt tot verminderde mobiliteit en een ontregeld zenuwstelsel. Met chiropractische correcties kan ik het lichaam helpen om beter te functioneren, de spanning te verlichten en de communicatie tussen de hersenen en het lichaam te optimaliseren.

Met gerichte chiropractische correcties brengen we het zenuwstelsel uit de stressmodus, verbeteren we de bewegingsvrijheid in gewrichten en optimaliseren we de bloed- en lymfecirculatie, waardoor ontstekingsstoffen sneller worden afgevoerd. Maar... als we alleen de symptomen behandelen en de oorzaak ongemoeid laten, blijft het





probleem bestaan. Je kunt emmers blijven neerzetten, maar als je het dak niet repareert, blijft de regen binnenkomen. Daarom is samenwerken zo belangrijk. Dat is ook waarom we het zo belangrijk vinden dat onze praktijk een multi-disciplinair samenwerkingsverband is."

### **Dus chiropractie is belangrijk, maar niet de enige sleutel tot herstel?**

"Precies. Veel cliënten komen bij mij binnen met klachten die voortkomen uit chronische ontstekingsprocessen, en hoewel mijn behandelingen verlichting geven, weet ik dat het effect nóg beter is als we ook de bron van de ontsteking aanpakken. Dit is waarom ik veel samenwerk met onze natuurgeneeskundige en kinesiologe."

### **Hoe werkt die samenwerking met de natuurgeneeskundige bij chronische ontstekingsprocessen?**

"Onze natuurgeneeskundige Marcel Urgert kijkt vooral naar wat je zelf kunt doen. We willen namelijk een zo gezond mogelijke basis creëren, waarbij voor Marcel de focus ligt op voeding en suppletie. Dat betekent onder andere:

- **Ontstekingsremmend dieet:** Minder bewerkte voeding, meer gekleurde groenten en gezonde vetten.
- **Herstel van de darmwand:** Suppletie met L-glutamine, D-glucosamine en zink-carnosine helpt om de darmbarrière te herstellen.
- **Aanvulling van het microbioom:** Goede darmbacteriën zoals Lactobacillus en Bifidobacterium verbeteren de spijsvertering en verminderen ontstekingen.
- **Omega-3 vetzuren:** Met name EPA heeft een bewezen ontstekingsremmende werking.

Veel mensen onderschatten hoeveel invloed voeding heeft op hun gezondheid. Maar zodra ze hun dieet aanpassen en gerichte suppletie nemen, merken ze vaak al binnen enkele weken verbetering."

### **En wat is de rol van de kinesiooloog in dit proces?**

"Onze kinesiologe Christine Jasperse-Breidenbach, die tevens een Orthomoleculaire achtergrond heeft, kan alle fysiologische processen in het lichaam checken. Dus waar gaat het mis in de fabriek, wat is de oorzaak en hoe dit op te lossen? Een chronische ontsteking is eigenlijk een 'ontregeld' natuurlijk proces. Christine kijkt als het ware in de computer van het lichaam om de 'foute opdrachtgever' te vinden en probeert deze om te keren. Eventuele achterliggende emotionele processen worden hierin mee genomen.

Wanneer iemand bijvoorbeeld geruime tijd in een overleefstand staat of heeft gestaan, zal dit ook een effect hebben op het zenuwstelsel en genezingsprocessen (als je achterna gezeten wordt door een tijger, denkt het stelsel even niet aan het bestrijden van een infectie).

Bij kinesiologie wordt westerse wetenschap omgezet in oosterse technieken. Wanneer men acupressuurpunten combineert met handgrepen, ontstaat een format die representatief is voor bijvoorbeeld een lichaamsstof. Met behulp van spiertesten kan dan de status worden achterhaalt van de functie van deze stof in uw lichaam. Regulier worden uitsluitend absolute waardes gemeten, maar dat zegt nog niets over de kwaliteit van de betreffende functie van het gemeten stoffe. Door stress af te halen van een format, wordt het onderliggende weefsel ge-reset en daarmee de functie weer geoptimaliseerd. Soms is er door de jarenlange verstoring een tekort aan een

bepaald voedingsmiddel ontstaan. Christine kijkt eerst of dit via voeding te corrigeren is, zo niet, dan zoekt ze naar het meest optimale middel om tijdelijk in te zetten."

### **Wat zou je mensen adviseren die vermoeden dat ze last hebben van chronische ontstekingsprocessen?**

"Kijk verder dan alleen de symptomen. Als je langdurig moe bent, pijn hebt, of merkt dat je lichaam niet goed herstelt, kan het zijn dat chronische ontstekingsprocessen een rol spelen. De meest effectieve aanpak is een combinatie van chiropractie, natuurgeneeskunde en kinesiologie.

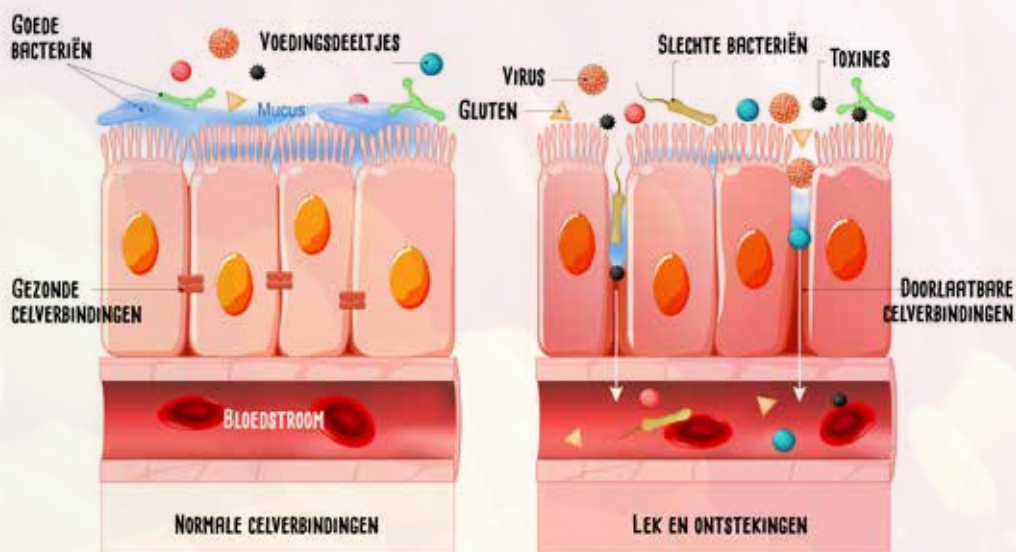
- **Chiropractie** om normale feedback in het zenuwstelsel te optimaliseren, waardoor het lichaam zich kan herstellen.
- **Natuurgeneeskunde** om de ontstekingsbron in de darmen aan te pakken met gericht voedingsadvies.
- **Kinesiologie** om onderliggende verstoorte fysiologische processen te vinden en te corrigeren, waardoor het natuurlijke proces herstelt, eventueel ondersteund met voeding/supplementen.

Alleen door het lichaam als geheel te behandelen, kunnen we écht diepgaand herstel bereiken. "

**Herken jij jezelf in deze klachten en wil je weten of chronische ontstekingsprocessen een rol spelen? In onze praktijk werken we met een gecombineerde aanpak, zodat we niet alleen symptomen verlichten, maar ook de onderliggende oorzaak aanpakken. Samen kijken we naar wat jouw lichaam nodig heeft om weer optimaal te functioneren.**

# HET LEAKY GUT

## DE VERBORGEN TRIGGER VAN



**Je hebt geen buikpijn. Je hebt geen opgeblazen gevoel. Geen typische darmklachten. Toch voel je je moe, gestrest en krijg je steeds vage klachten waar niemand een duidelijke oorzaak voor vindt.**

De meeste mensen denken dat een lekkende darm altijd gepaard gaat met buikklachten zoals een opgeblazen gevoel, diarree of krampen. Maar dat is niet altijd het geval. Een beschadigde darmwand zorgt ervoor dat toxines, bacteriën en voedseldeeltjes in de bloedbaan lekken. Dit activeert het immuunsysteem, maar niet per se in de darmen zelf. De ontstekingsreactie kan overal in het lichaam plaatsvinden. Om die reden wordt een Leaky Gut vaak niet op tijd opgemerkt.

Bijvoorbeeld iemand met chronische gewrichtspijn denkt dat hij last heeft van ouderdom of overbelasting. Maar in werkelijkheid wordt zijn immuunsysteem overactief door een doorlaatbare darmwand, waardoor ontstekingsstoffen zich ophopen in zijn gewrichten.

Of iemand met depressieve gevoelens en concentratieproblemen zoekt het in stress of een disbalans in neuro-

transmitters. Maar ondertussen lekt er lipopolysachariden (LPS) uit de darmwand in zijn bloedbaan, waardoor er een ontstekingsreactie in de hersenen ontstaat.

Traditionele behandelingen zullen hier naast het doel kunnen schieten. En ondanks dat het 'Leaky gut syndrome' een reguliere wetenschappelijke basis heeft, wordt de diagnose binnen de reguliere geneeskunde zelden gesteld. Hierdoor, krijgen veel mensen behandelingen die niet werken of hun situatie zelfs verergeren. Denk aan:

- **Maagzuurremmers** worden vaak voorgeschreven voor vage spijsverteringsklachten, terwijl ze juist kunnen zorgen voor een slechtere opname van voedingsstoffen.
- **NSAID's** (zoals ibuprofen) worden gebruikt tegen pijn, maar beschadigen op lange termijn de darmwand.
- Iemand met **huidproblemen** krijgt crèmes.
- Iemand met gewrichtspijn krijgt ontstekingsremmers.
- Iemand met **vermoeidheid** krijgt supplementen voor energie.
- Ook zien we vaak **verkeerde diëten** die de darm nog meer beschadigen. Strenge eliminatiediëten

# GUT SYNDROOM AN CHRONISCHE KLACHTEN

kunnen tijdelijk helpen, maar als de darm niet geneest, blijft voedselintolerantie terugkomen.

- Veel 'gezonde' diëten, zoals **raw food of vegan**, bevatten te weinig bouwstoffen om een beschadigde darmwand te herstellen.
- Ook **intensief sporten** zoals marathonsporten kan de darmwand aantasten.

Maar niemand kijkt naar de vraag: waarom is het immuunsysteem overactief? De meesten behandelen alleen de symptomen, terwijl de oorzaak blijft voortwoekeren. Dit is waarom Leaky Gut zo verraderlijk is: het beïnvloedt veel meer dan alleen je spijsvertering. Hier zijn een paar onverwachte gevolgen die vaak over het hoofd worden gezien.

## Onverwachte gevolgen van Leaky Gut

Leaky Gut heeft dus niet alleen invloed op je darmen, maar kan ook je hormonale balans, leverfunctie en schildklier verstoren. Dit maakt het probleem veel breder dan alleen de typische darmklachten. Het beïnvloedt veel meer aspecten van je gezondheid dan je zou verwachten. Hier zijn drie onverwachte gevolgen die vaak over het hoofd worden gezien:

### 1. Hersenontstekingen & mentale klachten

De darm en hersenen zijn direct met elkaar verbonden via de darm-hersen-as. Wanneer er een verstoring in de darm is, zoals bij Leaky Gut, kan dit de neurotransmitters in de hersenen verstoren, wat leidt tot brain fog, concentratieproblemen en zelfs depressieve gevoelens. Daarnaast kan de lekkende bloed-hersenbarrière ontstekingsstoffen en toxines doorlaten, wat het probleem verder verergert.

### 2. Hormonale disbalans

Zoals eerder genoemd, kan een lekkende darm leiden tot een verstoorde hormonale balans. De lever raakt overbelast, wat resulteert in een ophoping van oestro-

geen in het lichaam, wat kan leiden tot symptomen van oestrogendominantie. Daarnaast kan de schildklierfunctie verstoord raken, wat zich uit in vermoeidheid en gewichtsschommelingen.

### 3. Auto-immuunziekten en chronische ontstekingen

Een lekkende darm zorgt ervoor dat het immuunsysteem constant 'aan' gaat. Dit kan leiden tot auto-immunreacties zoals Hashimoto, reuma of psoriasis, chronische gewrichtsontstekingen, spierpijn en fibromyalgie klachten. Veel auto-immuunziekten beginnen in de darmen, maar bijna niemand krijgt dat als diagnose.

## Maar hoe herken je een Leaky Gut?

Omdat de symptomen zo uiteenlopend zijn, wordt een lekkende darm vaak niet opgemerkt. Toch zijn er duidelijke signalen waaraan je kunt herkennen of je darmwand mogelijk beschadigd is. Je kunt dit niet altijd testen met een standaard bloedonderzoek. Veel mensen krijgen te horen dat ze 'gezond' zijn, terwijl ze toch klachten hebben.

### Signalen die er op kunnen wijzen dat je darmwand mogelijk beschadigd is:

- Je bent vaak moe, zonder duidelijke reden.
- Je ervaart brain fog of hebt moeite met concentreren.
- Je hebt gewrichtspijn zonder duidelijke oorzaak.
- Je bent gevoelig voor stress en snel overprikkeld.
- Je krijgt steeds meer voedselintoleranties.
- Je hebt huidproblemen, zoals eczeem of acne.
- Je hebt hormonale klachten, zoals schildklierproblemen of menstruatieklachten.

Als je jezelf in meerdere van deze symptomen herkent, kan het de moeite waard zijn om verder te kijken dan alleen de symptomen. Je lichaam geeft signalen af. De vraag is: luister je ernaar? Een gerichte aanpak kan helpen om de balans te herstellen en je gezondheid terug te winnen.



Het Piriformis-syndroom leidt tot een diepe, intense pijn in het midden en de onderkant van de bil (brandend of stekend), die al dan niet kan uitstralen naar het been en de onderrug.

# HET PIRIFORMIS-SYNDROOM

**Het piriformis-syndroom, ook wel diep gluteaal syndroom genoemd, is een neuromusculaire aandoening/conditie. Het ontstaat door compressie van de heupzenuw (nervus ischias) door de piriformis-spier, die zich onder de bilspiers bevindt. Dit leidt tot een diepe, intense pijn in het midden en de onderkant van de bil (brandend of stekend), die al dan niet kan uitstralen naar het been en de onderrug. Hierdoor wordt de conditie / aandoening vaak verward met ischias die voortkomt uit problemen in de wervelkolom en bekken.**

De piriformis-spier speelt een belangrijke rol bij de rotatie en stabilisatie van de heup, vooral bij lopen en rennen. Wanneer deze spier overmatig gespannen, verkort of extreem ontwikkeld is, kan het syndroom optreden.

## Piriformis of Ischias?

Omdat de symptomen sterk lijken op ischias veroorzaakt door problemen in de heup of rug, en de anatomie van de heup en wervelkolom nauw met elkaar verbonden is, blijft het stellen van een juiste diagnose een uitdaging. De pijn verergert bij langdurig zitten, na

intensieve fysieke activiteit, bij het kruisen van de benen, traplopen of hurken. Onderzoek toont aan dat het piriformis-syndroom verantwoordelijk is voor 5 tot 8% van de gevallen van ischias en vaker voorkomt bij vrouwen (6:1) vanwege anatomische en biomechanische verschillen in het bekken. Ischiaspijn in het algemeen treft ongeveer 40% van de volwassen bevolking (tussen de 30 en 50 jaar).

## Bij wie komt het piriformis-syndroom het vaakst voor?

Vrouwen hebben van nature een grotere bekken-instabiliteit (die nodig is voor de groei en geboorte van een baby), wat de kans

op zenuwcompressie door de piriformis-spier vergroot.

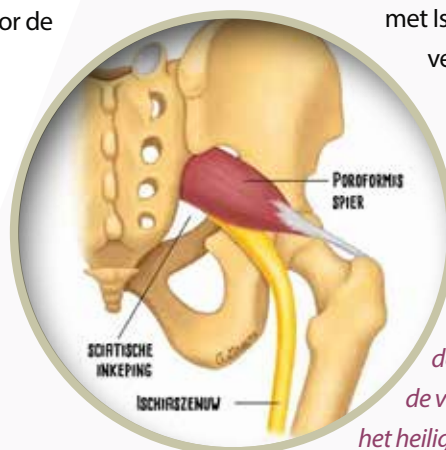
Dit syndroom komt ook vaker voor bij actieve mensen, zoals hardlopers, fietsers en atleten – met name degenen die hun dijbeen naar buiten draaien. Aan de andere

kant kunnen mensen die langdurig zitten deze klacht ook ontwikkelen door overmatige druk op de spier. Hoe eerder het syndroom wordt gediagnosticeerd, hoe kleiner de beperkingen en hoe sneller mensen de dagelijkse activiteiten kunnen hervatten.

Het syndroom kan veroorzaakt zijn door een aangeboren anatomische variatie. Bij 15 tot 21% van de mensen loopt de heupzenuw niet onder de piriformis-spier door, maar erdoorheen of erboven, waardoor het risico op dit syndroom groter wordt. Dit is echter een zeldzamere vorm. De meeste gevallen ontstaan door trauma, overbelasting of slecht uitgevoerde fysieke activiteit zonder voldoende stretching.

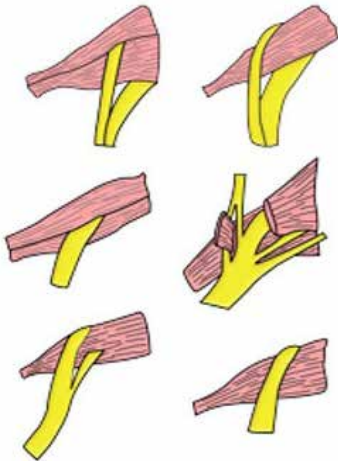
Wanneer de zenuw door de spier onder druk wordt gezet, leidt dit tot ontsteking en een verminderde bloedtoevoer naar het door de zenuw aangedane gebied. Hierdoor

wordt het vaak verward met Ischiaspijn veroorzaakt door een hernia.



*Figuur 1: De piriformis-spier verbindt de heupkop met de voorzijde van het heiligbeen.*

Langdurige compressie kan neurologisch functieverlies veroorzaken, zoals verminderde kracht en gevoeligheid in het getroffen gebied.



*Figuur 2. Anatomische variaties in de relatie tussen de heupzenuw (nervus ischiadicus) en de piriformisspier volgens Beaton en Anson. Geïllustreerd door José Mariedson da Silva Junior.*

## De symptomen

Omdat de symptomen lijken op die van een hernia, spinale stenose of radiculopathie, zijn beeldvormende onderzoeken soms nodig om andere oorzaken uit te sluiten. MRI en CT-scans zijn nuttig om de anatomie van de piriformisspier te beoordelen. Echografie kan in sommige gevallen helpen, maar is niet het meest geschikte onderzoek. Een zorgvuldig lichamelijk onderzoek blijft cruciaal om de oorzaak vast te stellen.

Een kenmerkend teken van het syndroom is krachtverlies bij het openen en extern roteren van de dij met weerstand. Bij patiënten met het piriformis-syndroom zal dit door de pijn niet goed lukken.

## De behandeling

De behandeling omvat spierontspanningstechnieken, acupunctuur en stretching. In ernstigere gevallen kan medicatie nodig zijn en moeten dagelijkse activiteiten worden aangepast. Conservatieve behandelingen geven bij 85-90% van de gevallen goede resultaten.

Als deze therapieën niet werken, kan een arts overgaan op invasievere procedures zoals corticosteroïde- of botulinetoxine-injecties. Als de klachten desondanks aanhouden, kan een operatie worden overwogen om de zenuw te ontlasten en de piriformisspier vrij te maken. Dit moet zorgvuldig worden afgewogen vanwege het risico op zenuwbeschadiging.

## Hoe Chiropractie kan helpen bij de behandeling

Zoals goed te zien is in figuur 1, verbindt de piriformisspier de heupkop met de voorzijde van het heiligbeen. Een verkeerde uitlijning van de heup kan extra spanning op de spier veroorzaken, terwijl overmatige activiteit van de spier de heup uit balans kan trekken.

De chiropractor kan dit identificeren en corrigeren. Vervolgens de spier behandelen en advies geven over het voorkomen van overbelasting en welke soort van rekoefening het Piriformis-syndroom kan voorkomen.

Een spiermassage vóór het sporten helpt bij het activeren van de

stofwisseling en proprioceptie (het vermogen om lichaamsdelen in de ruimte te lokaliseren), waardoor het lichaam beter wordt voorbereid op activiteit. Een massage na de inspanning helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en bevordert ontspanning en herstel, wat vooral belangrijk is voor topsporters.

## Acupunctuur

Acupunctuur kan ook bijdragen aan het herstel, omdat het effectief is bij spier- en gewrichtspijn en helpt bij het normaliseren van lichaamsfuncties. Spieren en pezen zijn respectievelijk verbonden met de milt en de lever, en een energetische balans in deze organen bevordert sneller herstel van de weefsels.

## Behandelplan

De behandeling bestaat uit twee fasen na een correcte diagnose:

1. Correctie van de biomechanische factor die het syndroom veroorzaakt.
2. Een stretchingprogramma om de zenuw te ontlasten en de spierfunctie te herstellen.

In sommige gevallen kan acupunctuur al in fase 1 worden ingezet om de spanning sneller te verminderen.

**Heeft u klachten? Laat u dan snel bij één van onze chiropractoren zien. Het kan erger voorkomen.**



FILIFE KAMPF: "ONS LICHAAM EN GEEST ZIJN MET ELKAAR VERBONDEN EN DEEL VAN ÉÉN GEHEEL. MIJN STREVEN IS OM MENSEN ECHT TE LEREN KENNEN EN BEGRIJPEN. EN ZE TE HELPEN MET BEHULP VAN ALLES WAT BINNEN MIJN BEREIK LIGT. "

Omdat de symptomen lijken op die van een hernia, spinale stenose of radiculopathie, zijn beeldvormende onderzoeken vaak nodig om andere oorzaken uit te sluiten. Een zorgvuldig lichamelijk onderzoek blijft cruciaal om de oorzaak vast te stellen.



# ONZE CLIËNTEN

## Soms komt pijn onverwachts en op de meest ongelukkigste momenten.

Dat overkwam Emiel, beroepsmilitair en vader van twee kinderen, toen hij plotseling werd geconfronteerd met een verkrampende pijn in zijn onderrug en been. Dankzij de behandelingen van chiropractor Filipe vond hij niet alleen verlichting, maar ook inzicht in hoe belangrijk een holistische benadering is bij herstel.

## Een leven vol beweging

Emiel, 43 jaar oud, heeft een actieve levensstijl. Als beroepsmilitair heeft hij jarenlang fysiek zware taken uitgevoerd en zichzelf altijd uitgedaagd. Naast zijn werk is hij een toegewijde vader die met passie voetbaltraining geeft aan zijn kinderen. Hij geniet van motorrijden en skydiven, sporten waarbij controle en kracht essentieel zijn. Maar een blessure bracht hem tot stilstand.

*"Ik kreeg een griepje en lag een paar dagen veel in bed. Op een ochtend voelde ik een tikje in mijn onderrug toen ik iets wilde oppakken. Ik dacht: 'Ach, dat gaat wel weer over.' Maar die nacht werd ik wakker en kon ik nauwelijks uit bed komen. De pijn was zo erg dat ik zelfs niet normaal naar het toilet kon lopen."*

Wat begon als een lichte pijn werd snel een probleem dat zijn dagelijks leven beïnvloedde. Zijn linkerbeen kon het gewicht van zijn lichaam niet meer dragen en zelfs simpele bewegingen werden een uitdaging.

## De zoektocht naar hulp

Emiel wist dat hij bij een arts terecht kon via Defensie, maar hij zag op

tegen de standaard aanpak met het slikken van medicatie en rusthouden. Zijn vrouw, Mirjam, was al in behandeling bij chiropractor Filipe en had uitstekende ervaringen. Zij stelde voor om hem te bellen.

*"Filipe had het druk, maar hij maakte toch tijd voor me. Ik kon diezelfde dag nog langskomen. Alleen al dat gaf me vertrouwen – hij zag de noodzaak en handelde direct."*

Bij aankomst in de praktijk werd direct duidelijk dat het ernstig was. Lopen ging moeizaam en zelfs op de behandeltafel liggen was een uitdaging. Toch wist Filipe binnen enkele minuten de bron van de pijn te lokaliseren: een verkramping in de piriformis-spier, die een zenuw beknelde.

## Een behandeling met impact

De aanpak van Filipe was doeltreffend en toch persoonlijk. Hij combineerde deep-tissue massage met dry needling om de spanning in de spieren en zenuwen te verminderen.

*"Toen hij de eerste naald plaatste, voelde ik het niet op de plek waar hij prikte, maar in mijn teen! Dat was een bijzondere ervaring. Binnen twintig minuten merkte ik al dat de spanning minder werd en toen ik opstond, kon ik zelfstandig naar de auto lopen. Dat was een enorme opluchting."*

Naast de behandeling gaf Filipe duidelijke adviezen: koelen in plaats van pijnstillers slikken, niet te veel zitten, en beweging afwisselen met rust.

*"Mijn vrouw hield me daar goed aan: 'Filipe heeft gezegd dat je moet koelen, dus je gaat koelen!'"*

*"Dat heeft echt geholpen. Ik had geen medicatie meer nodig en voelde elke dag verbetering."*

Wat Emiel het meest raakte, was de aandacht die Filipe gaf aan het grotere plaatje.

*"Op een gegeven moment pakte hij mijn hand vast en vroeg: 'Waar ben je bang voor?' Hij voelde mijn spanning en wist precies waar die vandaan kwam. Ik had inderdaad angst om te vallen, om controle te verliezen. Dat besef hielp me om mijn spieren niet onnodig te verkrampen."*

Naast fysieke behandeling kreeg Emiel dus ook inzicht in de emotionele kant van zijn herstel. Door bewust adem te halen en spanning los te laten, hielp hij zijn lichaam om sneller te herstellen.

## Terug op de been

Binnen twee weken was Emiel grotendeels hersteld. Na drie behandelingen kon hij zijn dagelijkse bezigheden weer oppakken en zelfs voorzichtig denken aan het hervatten van sporten.

*"Het is ongelooflijk hoe snel het is gegaan. Filipe nam de tijd, luisterde echt naar me en keek verder dan alleen de pijnlijke plek. Hij zag het totaalplaatje, en dat maakte het verschil."*

## Een aanbeveling uit ervaring

Op de vraag of hij Filipe zou aanbevelen, is Emiel resoluut:

*"Absoluut. Het is niet alleen de behandeling, maar ook de sfeer hier. Het voelt niet klinisch, niet afstandelijk. Iedereen is warm en betrokken. Je merkt dat hier kennis in huis is en dat collega's elkaar versterken. Dat geeft vertrouwen."*



# VERTELLEN



EMIEL

EEN WAARDEVOLLE LES-  
HERSTEL IS NIET  
ALLEEN FYSIEK, MAAR  
OOK MENTAAL.  
DE JUISTE BEGELEIDING  
MAAKT DAARIN HET  
GROTE VERSCHIL.

Emiel is een zeer tevreden cliënt bij Jasperse praktijkcentrum: *"Het is niet alleen de behandeling, maar ook de sfeer hier. Het voelt niet klinisch, niet afstandelijk. Iedereen is warm en betrokken."*



J

A

S

P

E

R

S

E

KINESIOLOGIE

# WAT BETEKENET HET OM MENS TE ZIJN? EEN OVERPEINZING...

**De technologische ontwikkelingen vliegen ons in een razend tempo om de oren: 'AI, oftewel Artificial Intelligence' [1], computerchips in ons brein en sensoren in ons lichaam. Niets lijkt meer onmogelijk en alles is 'hip en handig', toch?**

Mijn lerares zei altijd: "The prince of darkness is never ugly!" Waarom worden wij in een rap tempo aangemoedigd om ons lichaam in te ruilen voor logica, efficiëntie en snelheid? Zijn wij straks de laatste 'pure' generatie op aarde? Zijn wij onze oude, 'zwakke' vorm ontgroeid en is de hybride mens een vanzelfsprekende en natuurlijke volgende stap?

En waarom wordt ons van alles opgedrongen zonder democratisch debat hierover? 'De wetenschap is unaniem', 'oorlog geeft vrede' en 'Build Back Better' lijken het credo. Maar is dit wel zo? Worden wij niet beziggehouden en afgeleid van iets heel essentieels? Wat is eigenlijk de agenda? Om hier een antwoord op te geven, wil ik graag een aantal eigenaardigheden van ons mens-zijn met jullie delen.

In 1945 en 1946 zijn de Dode Zeerollen ontdekt in de grotten van Israël: de oudste en origineelste teksten van

respectievelijk het Nieuwe en Oude Testament. Echter, er werd besloten om de inhoud pas in 1991 vrij te geven. Waarom is er kosten noch moeite gespaard om eeuwenoude

Bijbelse verhalen verborgen te houden?

Toen uiteindelijk na 45 jaar de eerste rol mocht worden geanalyseerd, vertelde deze over de strijd tussen goed en kwaad. Over het ge-

vecht tussen 'de zonen van het

licht en de zonen van het donker', zoals van alle tijden, maar zeker toepasbaar op het hier en nu.

Er lijkt meer verdeling en strijd te zijn dan ooit tevoren. Er is meer duister. En duister verhult het licht. Ons licht. Onze goddelijkheid. Dat wat ons mens maakt. In plaats van onze creatieve, empathische, liefdevolle 'ik' te leven, maakt onze angst ons meer kneedbaar en beïnvloedbaar dan ooit. "Verdeel en heers", zei Philippus II al ruim 350 jaar voor Christus.

Door de technologische ontwikkelingen van de computer aan het

einde van de 20e eeuw werd het mogelijk om onderzoek te doen naar de bijbelcode van de Thora (Ozk: Equidistant letter sequences in the book of Genesis). Het blijkt dat alles wat er was, is en zal zijn tot aan het einde der tijden in de Thora terug te vinden is, van het eerste tot het laatste woord (Genius of Vilna). De Thora werkt dus als een soort kwantumcomputer [2] die geen voorspellingen doet, maar je alle mogelijke uitkomsten voor de toekomst geeft. Ook jij en ik staan erin. Hoe is het mogelijk dat een beschaving van duizenden jaren geleden

zo'n techniek wist te gebruiken?

En wat vertelt deze over de 'eindtijd' waarin we lijken te leven?

Dan is er nog het fenomeen van het plotse-

linge ontstaan van de

'anatomisch moderne mens' (AMH) zo'n 2 à 300.000 jaar geleden, hetgeen niet vanuit de Darwinistische theorie kan worden verklaard. Ons chromosoom 2 lijkt kunstmatig samengesteld te zijn uit twee andere chromosomen. De telomeren die ons DNA stabiliseren bij de celdeling, zitten normaal gesproken enkel aan het uiteinde van de strengen.

## [1] Artificial Intelligence:

Systemen die menselijke intelligentie nabootsen, zoals leren, redeneren en probleemoplossing.

## [2] Kwantumcomputer:

Een type computer dat berekeningen véél sneller kan uitvoeren dan traditionele computers.

Echter, bij chromosoom 2 zitten ze ook halverwege, ter hoogte van wat nu het TBR2-gen wordt genoemd. Dit gemodificeerde gen is verantwoordelijk voor de plotselinge toename van onze neocortex [3] met 50% en stelt ons in staat tot sympathie, empathie, compassie en zelfregulering.

De kans dat dit op een natuurlijke manier is ontstaan, is statistisch gezien bijna onmogelijk. En de methode die hiervoor gebruikt zou moeten zijn, lijkt op de CRISPR/Cas-technologie [4] die we als mens pas recent hebben ontwikkeld. Tegelijkertijd is ook chromosoom 7 veranderd, wat ons in staat stelt tot complexe taal. Wat is hier gebeurd en waar toe diende dit?

Wanneer we de techniek van de bijbelcode-analyse toepassen op ons DNA, zoals Gregg Braden beschrijft in zijn boek *The God Code: 'The Secret of Our Past, the Promise of Our Future'*, krijgen we de tekst: "God eternal within the body". Onze schepper heeft dus letterlijk zijn handtekening achtergelaten in elke cel van ons lichaam.

Ons lichaam is de tempel waarin de spirit huist. Door onze goddelijkheid te leven, verdrijven we het duister in onszelf en om ons heen. Door ons te focussen op onze scheppingskracht,

ons empathisch vermogen, liefde en vergevingsgezindheid, verdrijven we angst. Het is dus belangrijk om zowel geestelijk als fysiek goed voor ons voertuig te zorgen.

### [3] Neocortex:

Het deel van de hersenen dat betrokken is bij zintuiglijke waarneming, cognitie, motoriek, ruimtelijk redeneren en taal.

Ons DNA werkt als een 'fractal antenna'. Dat betekent dat het kan intunen op signalen van meerdere bandbreedtes tegelijkertijd.

Wat zenden we dus uit en wat ontvangen we? Bovendien vormt ons DNA, vanaf boven gezien, de mantra ohm/aum; een ware beleving van het oneindige, het kosmisch bewustzijn.

Astrologisch gezien is 2025 een uniek en afsluitend jaar. Veel zal uitkomen. Het kan ons

overspoelen, maar het zal ons terug in onze eigen kracht zetten - onze goddelijke kracht - mits we ons 'bewust' worden. Het is mogelijk om economie te bedrijven

zonder competitie en energie te gebruiken die de omgeving schaden.

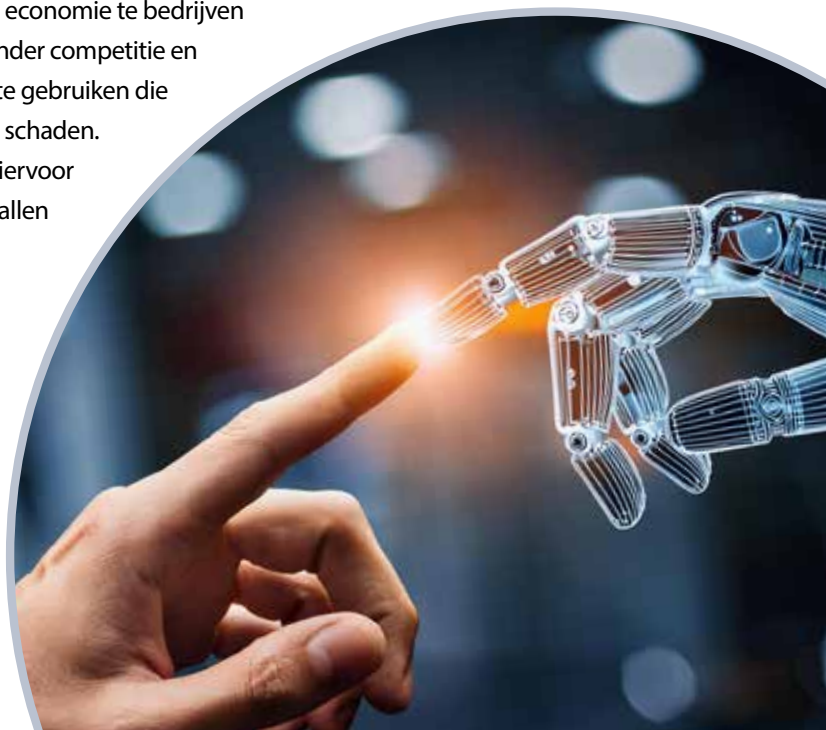
Technieken hiervoor zijn er al tientallen jaren.


Het is essentieel dat wij in onze scheppingskracht gaan staan en leren te delen. Deze kracht vinden wij in ons hart, niet in ons hoofd. Ons hart dat resoneert met de zon; wist je trouwens dat we ons momenteel in een zonnemaximum bevinden? En dat dit weersextremen, aardbevingen en vulkaanuitbarstingen uitlokt?

Maar het scheidt ook mogelijkheden om terug bij je eigen authenticiteit en autoriteit te komen. Stel jezelf de vraag wat je hartje nodig heeft, of je genoeg van jezelf houdt om de kracht en verantwoordelijkheid van het leven van je goddelijke zelf te accepteren. En wat de oude wond is die je hier op aarde komt helen en die je voor jezelf verborgen houdt.

Wanneer je je bevrijdt van oude dogma's en angst, kun je jezelf helen en de goddelijke ervaring op aarde omarmen. Dus verander de wereld.

Begin bij jezelf!




A woman with glasses and a scarf is performing kinesiology on a client's arm. She is in a cluttered office with bookshelves and binders in the background. The text is overlaid on a light green box.

WAAR TECHNOLOGIE STEEDS MEER DE MENS LIJKT TE VERVANGEN, BLIJFT DE ESSENTIE VAN HELING HETZELFDE: AANRAKING, LUISTEREN EN ÉCHT AANWEZIG ZIJN. IN EEN WERELD VAN KUNSTMATIGE INTELLIGENTIE EN ALGORITMES IS KINESIOLOGIE EEN HERINNERING AAN WAT WE NIET MOGEN VERLIEZEN: ONZE INTUÏTIE, ONS LICHAAM ALS KOMPAS EN DE KRACHT VAN MENSELIJKE VERBINDING.

A circular graphic in the bottom left corner shows a blue-toned anatomical diagram of a human arm, highlighting the muscles and joints.

CHRISTINE HELPT MENSEN DAGELIJKS OM WEER IN BALANS TE KOMEN - DOOR STRESS AF TE HALEN VAN OUDE PROGRAMMERINGEN, GEBASEERD OP HET ALOUDE PRINCIPE DAT HET LICHAAM MEER IS DAN ALLEEN MATERIE

A photograph showing a female chiropractor in a blue and white patterned shirt adjusting the neck of an elderly female patient lying on a chiropractic table. The patient is wearing a floral patterned top and glasses. The background features a wall with dried grasses and a wooden table with a piece of driftwood.

CHIROPRACTISCHE ZORG BIEDT EEN EFFECTIEVE OPLOSSING VOOR OUDEREN DIE HUN GEZONDHEID EN FUNCTIONEREN WILLEN BEHOUDEN. DOOR DE JUISTE WERKING VAN DE WERVELKOLOM TE HERSTELLEN, VERBETERT DE COMMUNICATIE TUSSEN DE HERSENEN EN HET LICHAAM, WAT NIET ALLEEN HELPT OM BALANS TE BEWAAREN, MAAR OOK DE ALGHELE GEZONDHEID ONDERSTEUNT.

J

A

S

P

E

R

S

E

CHIROPRACTIE

# GEZOND OUDER WORDEN?

CHIROPRACTIE KAN DE SLEUTEL ZIJN OM GEZOND OUDER TE WORDEN EN DE BALANS TE BEHOUDEN.

**Ouder worden komt met de nodige uitdagingen: geheugenverlies, zwakte, vallen, artritis, metabole aandoeningen, depressie en angst, gehoor- en gezichtsproblemen, en functionele achteruitgang. Deze veranderingen kunnen het dagelijkse leven bemoeilijken, maar gelukkig is het niet onvermijdelijk dat ouderdom leidt tot een negatieve spiraal.**

## Gezond ouder worden

Gezond ouder worden is absoluut mogelijk, en de keuzes die je maakt kunnen helpen om ongewenste effecten van veroudering uit te stellen of zelfs te verminderen. Een belangrijke factor in gezond ouder worden is chiropractische zorg, die niet alleen bijdraagt aan het behoud van de fysieke en mentale gezondheid, maar ook het algehele functioneren en levenskwaliteit kan verbeteren.

Chiropractische zorg speelt een cruciale rol bij het behouden van balans en het voorkomen van vallen, wat een groot probleem voor ouderen

kan zijn. Jaarlijks valt ongeveer een derde van de ouderen, wat leidt tot ziekenhuisopnames en sterfgevallen.

Het risico op vallen neemt toe naarmate we ouder worden, maar onderzoek toont aan dat chiropractie kan helpen om het risico te verkleinen door de hersenfunctie te verbeteren, wat essentieel is voor het behouden van balans.

## Chiropractie en valpreventie: onderzoek uit Nieuw-Zeeland

Een studie uit Nieuw-Zeeland onderzocht de invloed van chiropractie op het valrisico van oudere volwassenen. De deelnemers werden verdeeld in twee groepen: de ene groep ontving 12 weken lang chiropractische zorg, terwijl de andere groep geen zorg kreeg. Eén van de belangrijkste tests was de stap-reactietijd. Dit werd getest door deelnemers op een platform te laten staan met vier panelen die konden oplichten. Wanneer een paneel oplichtte, moesten

ze zo snel mogelijk erop gaan staan. Hoe sneller je reageert, hoe kleiner de kans om te vallen.

De resultaten waren opmerkelijk. Na 12 weken bleek de groep die chiropractische zorg had ontvangen, aanzienlijk sneller te kunnen reageren dan voorheen en 2,5 keer sneller dan de groep die geen zorg ontving. Snelle reacties zijn van cruciaal belang voor het voorkomen van vallen.

## De cumulatieve effecten van Chiropractie

Het is belangrijk op te merken dat de verbeteringen pas na meer dan vier weken chiropractische zorg zichtbaar werden. Dit wijst op het cumulatieve effect van chiropractie, waarbij zenuwstelselveranderingen langzaam plaatsvinden, vooral wanneer iemand voor het eerst met zorg begint. Dit betekent dat het tijd kost om te profiteren van de voordelen van chiropractie, maar de resultaten kunnen langdurig en ingrijpend zijn.

## Verbetering in multisensorische integratie en positie-sensatie

In dezelfde studie werd ook gekeken naar de multisensorische integratie, oftewel hoe de hersenen informatie van verschillende zintuigen combineren. Bij ouderen die vaak vallen, is deze integratie vaak vertraagd. De studie toonde echter aan dat de groep die chiropractische zorg ontving, na vier weken in staat was om visuele en auditieve informatie veel sneller en accurater te verwerken. Na 12 weken waren de resultaten nog beter, wat een doorbraak is in valpreventie, aangezien het vermogen om snel en adequaat te reageren op valrisico's essentieel is.

De studie keek ook naar de positie-sensatie van de enkel, wat betekent dat de hersenen precies moeten weten waar de voet zich bevindt. Dit is van groot belang bij het reageren op een struikeling of slip. De deelnemers die chiropractische zorg ontvingen, waren aanzienlijk beter in staat om de positie van hun enkel te voelen, wat het makkelijker maakt om snel te reageren bij een valrisico.

## Chiropractie als sleutelfactor voor gezond ouder worden

Chiropractische zorg biedt een effectieve oplossing voor ouderen die hun gezondheid en functioneren willen behouden. Door de juiste werking van de wervelkolom te herstellen, verbetert de communicatie



tussen de hersenen en het lichaam, wat niet alleen helpt om balans te bewaren, maar ook om de algehele gezondheid te ondersteunen. Onderzoek bevestigt dat chiropractische zorg er voor kan zorgen dat het vermogen om zelfstandig te blijven functioneren behouden blijft, waardoor het risico op gezondheidsproblemen vermindert, en daarmee ook het verlies van autonomie. Gezond ouder worden vereist enige

inspanning, maar de voordelen zijn enorm. Het behouden van fysieke en mentale gezondheid, het voorkomen van ziektes en het actief en onafhankelijk blijven, zijn allemaal haalbaar met de juiste zorg.

Kies voor chiropractische zorg om uw gezondheid en levenskwaliteit te verbeteren, en pluk de vruchten van gezond ouder worden voor zowel uzelf als je familie.



CHIROPRACTISCHE  
ZORG BIEDT EEN  
EFFECTIEVE  
OPLOSSING VOOR  
OUDEREN DIE HUN  
GEZONDHEID EN  
FUNCTIONEREN  
WILLEN BEHOUDEN.



J

A

## COLUMN

door: Christine Jasperse-Breidenbach



# Gezondheid en welzijn in de actualiteit

*In deze column geeft Christine Jasperse-Breidenbach een kritische kijk op ontwikkelingen op het gezondheidsvlak die in de reguliere media onderbelicht zijn.*

## MAHA en MEHA\* met open vizier

**Recent is Robert Kennedy Jr. in de VS aangetreden als 'US secretary of Health and Human Services'. Zijn aanstelling ging gepaard met veel controverse. Wie is hij en wat is zijn boodschap en waarom alle ophef? Laten we beginnen met een stukje uit zijn 'Make America Healthy Again'-speech:**

*"Ik zou u een lijst met statistieken kunnen voorlezen die bewijzen dat Amerikanen lijden aan veel hogere niveaus van chronische ziekten, obesitas, verslaving, kanker, onvruchtbaarheid en depressie dan ooit tevoren in de geschiedenis en meer dan enig land in de wereld. Maar dat weet u al en het is vrij duidelijk dat er iets vreselijk mis is gegaan met onze gezondheid.*

*Ik ga u ook niet vertellen wat de redenen voor deze achteruitgang zijn. Waarom niet? Omdat noch ik, noch iemand anders daar zeker van kan zijn. Maar wat ik u wel ga vertellen is dat we het gaan uitzoeken en dat we er iets aan gaan doen. Mijn belofte aan u is dat we van chronische ziekten onze*

*topprioriteit gaan maken. En in onze eerste 100 dagen gaan we elke mogelijke factor die bijdraagt aan de epidemie van chronische ziekten onderzoeken.*

*Wij zullen geen middel onbeproefd laten. We gaan luisteren naar de experts en de dissidenten. We gaan luisteren naar insiders en klokkenluiders. We gaan luisteren naar de dokters en we gaan luisteren naar de moeders. We zullen ons voedsel, onze medicijnen, ons water, onze levensstijl en ons milieu onderzoeken. Alles wat in de lichamen van Amerikanen terecht komt. Ik beloof u dat ik dit onderzoek zal beantwoorden met een open geest en de bereidheid om het mis te hebben. En ik vraag u om mij daarin te steunen."*

## Wie is Robert Kennedy Jr.?

Robert Kennedy, een telg uit de beroemde Kennedy familie en neef van wijlen president John F. Kennedy, heeft zijn leven gewijd als jurist tegen milieudelicten. Hij is altijd zeer kritisch geweest op de farmacie en met name op het vaccinatiebeleid in de Verenigde Staten. Hierdoor wordt hij vaak een 'anti-vaxxer' genoemd.

Hij stelt de vraag of het nodig is om een baby meer dan 70 doses vaccinatie te geven en of veiligheid en effectiviteit kan worden gegarandeerd. En hij wil achterhalen waarom er weinig onderzoek gedaan wordt in

relatie tot een controlegroep, zoals dat normaal gesproken in de wetenschap wel het geval is. Hebben we te maken met een pervers systeem, dat gebaat is bij ziekte? Recent schreef hij het boek: 'De gevaarlijkste dr. op aarde', met als subtitel: 'Dr. Fauci, Big Pharma, Bill Gates en de wereldwijde samenzwering tegen volksgezondheid en democratie.'

Anthony Fauci, tot 2022 onder meer hoofd van het National Institute of Allergy and Infectious Diseases (NIAID), kreeg van aftredend president Joe Biden op de valreep nog een 'pardon', met terugwerkende kracht tot 2014. Op zijn minst een opmerkelijke actie.

## En Europa?

In Europa is de Nederlandse Europarlementariër Rob Roos in gesprek met andere politici om MAHA\* beweging door te trekken tot 'Make Europe Healthy Again'. Helaas is dat in tegenstelling tot de VS, voor Europa minder makkelijk. In Europa blijven in de meeste landen de hoge ambtenaren zitten na de verkiezingen, hierdoor duurt het vaak veel langer voordat nieuw beleid 'doorsijpelt'.

Ook lijken 'dissidente geluiden' of kritische wetenschappelijke onderzoeken in Europa geen voet aan de grond te krijgen. Wil je als burger een weloverwogen mening vormen,

zul je zelf op onderzoek uit moeten gaan. Het stopzetten van de geldstroom naar USAID door de nieuwe Amerikaanse regering, heeft wel als bijkomend voordeel dat corruptie nu steeds meer zichtbaar wordt en dat 'gekochte' journalistiek en wetenschap hopelijk hiermee opdroogt.

## Let people thrive, not just survive!

Een gevleugelde uitspraak in de VS is dat het moeras moet worden blootgelegd: alles moet openbaar en de schandalen aangepakt. De Amerikanen eisen meer 'transparantie' en een terugkeer van het 'gezond verstand'. In de astrologie is die trend te zien als *'Power back to the people'*.

Ik heb jaren voor Amerikaanse bedrijven gewerkt en de 'Declaration of Independence' zit in hun DNA. In Europa wordt er nog gezocht naar een gemeenschappelijke identiteit. Het oorspronkelijk liberale gedachtengoed van verantwoordelijkheid (terug-) nemen voor je eigen leven, wordt bij ons nu verward met 'anti-institutioneel' denken. Terwijl autonomie een voorwaarde is voor zelfactualisatie, hetgeen ons uiteindelijk onderscheidt en definieert als mens. Een uitgangspunt ook dat wij in onze complementaire behandelingen willen uitdragen. Reset het lichamelijke systeem en voorzie de mens van informatie om tot betere beslissingen te kunnen komen. 'Let people thrive, not just survive!'

## Hoopvol

Toch ben ik voorzichtig positief. Steeds meer mensen worden bewust. Bewust van wat ze fysiek, emotioneel en spiritueel tot zich nemen. De tv en radio staan vaker uit. Deze bewuste mens is kritisch op een voorgekauwd narratief en bereid om met een open geest te luisteren naar de mening van een ander. Zelfs als dat betekent dat men het niet eens is. Er is een toon gezet en het is afwachten of de kentering waarop we al zolang wachten zich mondiaal vanuit de VS doorzet en dat we van gezondheid en welzijn weer topprioriteit gaan maken.

Christine Jasperse-Breidenbach



\* MAHA = MAKE AMERICA  
HEALTHY AGAIN  
MEHA = MAKE EUROPE  
HEALTHY AGAIN



# ONZE CLIËNTEN

## BRIGITTE DE GRUNT

"IK WILDE ALTIJD DE RUST  
BEWAREN, DE HARMONIE  
NIET VERSTOREN. DAT  
BETEKENDE DAT IK HEEL  
VAAK 'JA' ZEI TERWIJL  
IK EIGENLIJK 'NEE' WILDE  
ZEGGEN. OP MIJN WERK,  
THUIS, OVERAL."

## Van jarenlange hoestbuien naar eindelijk rust: het bijzondere verhaal van Brigitte

*"Ik hoestte zó erg dat ik ervan moest overgeven."* Acht jaar lang had Brigitte last van een aanhoudende, droge hoest. Medicatie hielp nauwelijks, artsen stonden voor een raadsel en de enige tijdelijke verlichting kwam van prednison. Maar de oorzaak? Die werd nooit gevonden. Totdat ze een verrassende ontdekking deed – en haar klachten eindelijk verdwenen.

### De zoektocht:

*"Ik werd er compleet uitgeput van"* Brigitte (geboren in 1971) had al jaren last van astma, dus een lichte hoest was haar niet vreemd. Maar wat begon als een onschuldige irritatie, groeide uit tot een constante, uitputtende hoestbui.

*"Soms hoestte ik zo erg dat ik er letterlijk van moest overgeven. Het ging maar door. Vooral 's nachts werd het extreem. Zodra ik wakker werd, begon het weer."*

Huisartsen, longartsen, verschillende onderzoeken en talloze medicijnen-Brigitte probeerde alles.

*"Longfoto's, testen, medicijnen... Ze vonden eigenlijk niets ernstigs. Mijn longen waren, zeker voor een astmapatiënt, helemaal niet zo slecht. Maar dat hoesten bleef. De enige echte verlichting kwam telkens van prednison, maar dat was geen duurzame oplossing."*

*"Het hielp even, maar na een paar maanden begon het weer. En je wilt niet continu aan de prednison, dat weet iedereen. Toch bleef de medische aanpak zich richten op symptoombestrijding, zonder te kijken naar de diepere oorzaak. Niemand keek verder. Waarom stuurt niemand je door?"*

*"Na jaren experimenteren met medicijnen, alternatieve hoestmiddelen en de meest uiteenlopende adviezen, bleef de hoest aanhouden."*

*"Ik probeerde alles. Zelfs codeïne, dat een sterke hoestonderdrukker is. Maar dat deed niks. Helemaal niks. Dat had voor mij een teken moeten zijn dat er iets anders aan de hand was, maar niemand stuurde me verder. Niemand vroeg: zou het iets psychisch kunnen zijn?"*

### Totdat een vriendin haar wees op Jasperse Praktijkcentrum.

*"Ze vertelde over iemand die haar had geholpen. Ik had nog nooit van kinesiologie gehoord en vond het eerlijk gezegd een beetje vaag klinken. Maar goed, ik stond open voor alles."*

Brigitte maakte een afspraak. Wat volgde, was een reis naar binnen, waarin niet haar longen, maar haar gevoelens de sleutel tot genezing bleken te zijn. *"Je hoest toch niet voor niets?"*

Bij Christine begon de échte zoektocht. *"Mijn lichaam gaf signalen af. Maar ik was gewend om die te negeren. En dan zit je daar en word je geconfronteerd met dingen waar je nooit echt over hebt nagedacht."*

Tijdens de sessies werd langzaam duidelijk waarom Brigitte al die jaren hoestte. Het had niets te maken met haar longen, maar met iets wat veel dieper zat: haar stem niet laten horen.

*"Blijkbaar hield ik te veel voor mezelf. Ik slikte dingen in, in plaats van ze uit te spreken. Dingen die me dwars zaten, gevoelens die ik niet durfde te uiten. En dat uitte zich letterlijk in hoesten."*

### Dit besef veranderde alles?

*"Christine zei: 'Je hoest omdat je mond niet open mag van jezelf. Je lichaam zoekt een uitweg. Maar als jij niet praat, zoekt het een andere manier. En dat is deze."*

Het klopte. Brigitte had altijd anderen op de eerste plek gezet, zichzelf weggecijferd.

*"Ik wilde altijd de rust bewaren, de harmonie niet verstoren. Dat betekende dat ik heel vaak 'ja' zei terwijl ik eigenlijk 'nee' wilde zeggen. Op mijn werk, thuis, overal."*

Toen Christine haar dit inzicht gaf, wist ze dat er maar één oplossing was: stoppen met slikken, beginnen met spreken: *"Ik moest leren 'nee' zeggen. En toen stopte het hoesten."*

# ONZE CLIËNTEN VERTELLEN

## Het proces was niet makkelijk?

Dat was het zeker niet, maar Brigitte wist dat ze de sleutel te pakken had.

*"Bij de zevende sessie besepte ik: ik moet mijn mond open gaan doen. Dingen uitspreken. Grenzen stellen. Eerlijk zijn over wat ik voel."*

## Haar eerste grote uitdaging? Het bespreken met haar man.

*"We zijn al 15 jaar samen, en ik vond het spannend om te zeggen: 'Het moet anders.' Maar hij reageerde fantastisch. 'Dan gaan we het anders doen,' zei hij. Geen enkel probleem. Dat gaf me zóveel rust."*

En toen gebeurde er iets opmerkelijks. *"Die dag... stopte het hoesten. Het was gewoon weg. Letterlijk van de ene op de andere dag." Ze lacht!*

Na acht jaar ellende was haar lichaam eindelijk in balans. *"Ik vergiftigde mezelf door te zwijgen."* Terugkijkend snapt Brigitte precies wat er gebeurde.

*"Ik had mezelf ziek gemaakt. Mijn lichaam gaf al die jaren signalen af, maar ik negeerde ze. Nu begrijp ik dat ik mezelf aan het vergiftigen was door mijn mond te houden."*

Wat haar verbaast, is hoe niemand in de reguliere zorg haar ooit op deze weg heeft gezet. *"Ik liep jarenlang bij artsen, specialisten, in ziekenhuizen. Iedereen probeerde mijn symptoom te behandelen, maar niemand vroeg door naar de oorzaak."*

## Dat is precies waarom ze haar ervaring wil delen.

*"Veel mensen denken: psychosomatiek, dat is zweverig. Maar het is juist het meest logische dat er is. Je lichaam en geest zijn één geheel. Als je dat niet begrijpt, blijf je vastlopen in klachten die maar niet overgaan. Ik hoop dat meer mensen dit ontdekken."*

Brigitte blijft bij Jasperse Praktijkcentrum komen, niet omdat ze nog klachten heeft, maar omdat ze meer wil opruimen.

*"Dit voelt gewoon goed. En als ik nu iets voel opkomen, weet ik: mijn lichaam*

*probeert me iets te vertellen. In plaats van een pil te slikken, luister ik nu."*

Ze hoopt dat haar verhaal anderen inspireert.

*"Ik weet dat veel mensen sceptisch zijn. Maar ik zou zeggen: doe het gewoon. Ga ervaren. Want er is zóveel meer mogelijk dan je denkt."*

Ze lacht: *"En ik hoest niet meer. Dat is het mooiste bewijs."*



*"Die dag... stopte het hoesten. Het was gewoon weg. Letterlijk van de ene op de andere dag."*

A close-up portrait of a woman with light-colored eyes wearing dark-rimmed glasses. The image is lit with a mix of blue and orange light, creating a dramatic effect. The woman's hair is dark and visible on the right side.

J

A

S

P

E

R

S

E

OPTOLOGIE

MENSEN DIE VEEL TIJD SPENDEREN AAN EEN  
BEELDSCHERM, KUNNEN ER VAAK OVER MEESPREKEN:  
NAAR EEN SCHERM KIJKEN IS BELASTEND VOOR ONZE OGEN  
EN KAN HEEL WAT KLACHTEN VEROORZAKEN.

VISUELE ERGONOMIE

**Mensen die veel tijd spenderen aan een beeldscherm, kunnen er vaak over meespreken: naar een scherm kijken is belastend voor onze ogen en kan heel wat klachten veroorzaken.**

Maar ook andere visueel intensieve activiteiten, zoals langdurig lezen en studeren, kunnen moeilijkheden veroorzaken. In eerste instantie gaat het dan om oogvermoeidheid, branderige ogen, hoofdpijn, wazig zicht, nekklasten of droge ogen.

Bij sommige mensen gaat het echter nog veel verder en kan het leiden tot adaptaties van het visueel systeem, zoals disfuncties in de scherpstelling of oogsamenwerking.

## De jongere generatie

Als we naar de jonge generatie kijken, merken we de laatste jaren een enorme toename van bijziendheid. Kinderen worden ook op steeds jongere leeftijd bijziend. Er wordt zelfs gesproken van een myopie epidemie.

Verwacht wordt dat in 2050 maar liefst 50% van de wereldbevolking bijziend zal zijn. Genetica speelt hierin een rol, maar ook onze levensstijl en omgevingsfactoren zijn bepalend voor de ontwikkeling van bijziendheid.



De combinatie van weinig buitenactiviteiten, langdurig dichtbij kijken (zeker op schermpjes) en slechte verlichting vergroten de kans op bijziendheid.

## Bijziendheid is een groeiend probleem

Bijziendheid is niet alleen vervelend omwille van het verminderd zicht in de verte, het houdt ook risico's in voor de gezondheid van het oog.

Bij de ontwikkeling van myopie neemt de axiale lengte van het oog toe, waardoor het netvlies uitrekt en dunner wordt, wat het risico op netvliesloslating vergroot.

Hogere bijziendheid geeft ook meer kans op myope maculadegeneratie. Het is dus ook voor het belang van onze ooggezondheid dat we myopie moeten trachten te remmen.

Gelukkig kunnen we de gevolgen proberen te beperken door rekening te houden met onder andere verlichting, werkafstand en pauzes. We kunnen wel degelijk beter zorg dragen voor onze ogen, ondanks de uitdagingen waarmee ze geconfronteerd worden.



## Verlichting

Zorg voor gelijkmatig verspreid licht in de ruimte om harde contrasten tussen een scherm en de omgeving te vermijden. Dit geldt ook voor televisie kijken. Zorg er wel voor dat het licht geen reflectie op je scherm veroorzaakt. Als je daarbij ook nog papieren documenten moet lezen, is een extra bureaulamp, gericht op het werkoppervlak, aangewezen.

Daglicht is ideaal, maar zorg ervoor dat het geen reflecties of verblinding veroorzaakt.

### Praktische tips om goede verlichting in te stellen:

- Plaats het beeldscherm haaks op lichtbronnen, zoals ramen;
- Gebruik mat afgewerkte werkoppervlakken om reflecties te vermijden;
- Combineer verschillende soorten verlichting (omgevings- en taakverlichting) om een goede balans te bereiken.

## Werkafstand

Een goede werkafstand is cruciaal om onze scherpstelling en oogsamenwerking niet te overbelasten. Bij lezen en schrijven geldt de Harmon-afstand als ideale werkafstand: dit is de afstand van de elleboog tot aan de knokkels.



We zien dat veel kinderen en jongeren hun leesmateriaal en schermpjes veel dichterbij houden. Dit werkt visuele problemen zoals myopie in de hand. Een lat van 30cm tussen de ogen en een boek of scherm is voor een jong kind echter oncomfortabel.

Hanteer daarom de Harmonafstand (De ideale werkafstand voor nabij werk.). Deze afstand groeit mee met de persoon. Een licht hellend oppervlak zorgt bovendien voor een betere en meer natuurlijke houding. Voor pc-werk is de ideale afstand afhankelijk van de grootte van het scherm.

De aanbevolen werkafstand varieert van 50 cm (voor laptops en kleinere schermen) tot 70cm (voor grotere computerschermen).

Niet alleen langdurig nabij kijken leidt tot verlenging van de oogbol, studies tonen aan dat ook een gebrek aan buitenlicht bijdraagt aan het ontstaan van bijziendheid.

## Daarom is het belangrijk om de 20-20-2 regel toe te passen:

- na 20 minuten dichtbij kijken;
- minimaal 20 seconden in de verte kijken;
- minstens 2 uur per dag buiten zijn/spelen.

## Lenzendragers

Nu weten we hoe we visuele ongemakken tijdens beeldschermwerk en visuele adaptaties ten gevolge van langdurig nabijwerk kunnen vermijden.

Maar wie al een bril of contactlenzen draagt, ondervindt soms dat dit niet altijd even handig is bij beeldschermwerk.

Als we naar een beeldscherm kijken, vermindert de knipperfrequentie aanzienlijk. Hierdoor worden de ogen minder bevochtigd, wat tot droge en geirriteerde ogen kan leiden. Zeker voor contactlensdragers kan dit problematisch zijn, omdat het comfort van de lenzen afneemt. Airconditioning in de bureauimte kan dit probleem nog verergeren. Je kan dit discomfort proberen tegen te gaan door het gebruik van bevochtigende oogdruppels.

## Leesondersteuning

Ook niet elk soort brilglas is geschikt voor pc-werk, dat ondervinden mensen die behoefte hebben aan een leesondersteuning maar al te vaak.

De sterkte van een gewone leesbril wordt meestal bepaald voor een leesafstand van 30 à 40 cm. Omdat een scherm zich verder bevindt, moet je je houding aanpassen om het scherm leesbaar te houden. Dit werkt nekklachten in de hand.

Je zou denken dat een multifocaal glas een betere oplossing is, omdat het alle sterktes tussen de verte-sterkte en de leessterkte bevat. Echter, niets is minder waar. Als je recht voor je uit kijkt met een multifocale bril, zie je scherp in de verte. Kijk je onderaan je glas, dan zie je scherp op leesafstand. De ideale sterkte voor beeldschermwerk zit

ergens tussenin. Als je scherm zich op ooghoogte bevindt, moet je je hoofd wat naar achter kantelen om scherp te kunnen zien. Ook dit leidt tot nekklachten.

Gelukkig bestaan er tegenwoordig beeldschermglazen, speciaal ontworpen voor bureauwerk. Beeldschermglazen zijn immers afgestemd op de specifieke kijkafstanden die nodig zijn voor beeldschermwerk en lezen. Hierdoor neem je een betere houding aan, wat nek- en rugklachten vermindert.

## Tot slot

Door aandacht te besteden aan visuele ergonomie kan de kwaliteit van werken achter een scherm aanzienlijk worden verbeterd. Ook het kiezen van de juiste hulpmiddelen, zoals beeldschermglazen, speelt een cruciale rol in het minimaliseren van ongemakken.

Wil jij weten hoe je jouw zicht en comfort kunt verbeteren? Plan dan een afspraak met Kim en ontdek wat er mogelijk is. Jouw ogen verdienen de beste zorg!



J

A

S

P

E

R

S

E

MEDISCH PEDICURE

## INGROEIENDE OF INGEGRUEIDE TEENNAGEL?



**Met haar 5 jaar ervaring als medisch pedicure, valt het Kim van't Hooft - Medische Pedicure bij Jasperse Praktijkencentrum - vooral op, hoe lang mensen met een ingroeiende of ingegroeide teennagel blijven rondlopen. Kim legt uit dat er meerdere stadia zijn, maar vooral, om erger te voorkomen adviseert ze om niet al die stadia te doorlopen. Trek op tijd aan de bel!**

Mocht u het onverhoopt toch te ver hebben laten komen, dan kunt u dankzij de Level 2 Arkada-opleiding van Kim uitstekend bij haar terecht.

Dankzij deze opleiding mag ze nu ook complexe ontstoken tenen behandelen. Chirurgisch ingrijpen is in de meeste gevallen niet nodig, maar dat moeten we natuurlijk wel zien te voorkomen. En dat kan vaak.

### De ingroeiende / ingegroeide teennagel

Een ingroeiende teennagel heeft een nagelrand of nagelpunt die in de nagelplooi drukt, wat vaak pijn doet. In een volgende fase zal de nagel de huid binnendringen wat een ontste-

king kan veroorzaken. Dan spreken we niet meer van een ingroeiende, maar van een ingegroeide nagel. De huid wordt dan rood, glanzend en gespannen. Een kloppende pijn in de teen die gevoelig is bij de minste aanraking is het gevolg.

Herkent u dit? Wacht dan niet te lang met hulp zoeken. Verwaarlozing kan ervoor zorgen dat de aanwezige ontsteking verder gaat verspreiden in de teen (bijvoorbeeld naar het bot), wat de situatie nog ernstiger kan maken.

## Zelf dokteren

Het zelf wegnippen van de ingroeiende punt of rand kan tijdelijk verlichting geven, omdat de druk dan weg is. Maar let op, dit kan het probleem ook juist verergeren. Het zachte gedeelte van de teentop, waar eerst de nagel op rust, kan omhoog komen doordat de nagel er niet meer tegenaan zit. Hierdoor gaat de nagel bij de volgende groei weer tegen het omhooggekomen nagelbed stoten. Dit zorgt ervoor dat de ingroei opnieuw begint en het juist erger kan maken.

## Nagelreconstructie via de Arkade-Methode

Soms is het wegnemen - ook op een nauwkeurige wijze door Kim als professional - niet afdoende en is het nodig dat er een daadwerkelijke reconstructie van de nagel plaats-

vindt. Hierbij hanteert Kim onder andere de Brace M nagelbeugel-methode en de Arkada methode. De nagelbeugeltechniek werkt geleidelijk, terwijl de Arkada methode direct resultaat biedt.

Kim merkt op dat sommige mensen terugschrikken van het apparaat van de Arkada methode, omdat het er best wel een beetje spannend uitziet. Dat is niet nodig, zegt Kim, want het is juist een fantastische techniek die hele mooie resultaten oplevert. De teen wordt pijnloos gefixeerd, zodat Kim de behandeling met precisie kan uitvoeren.

## Arkada Level 2

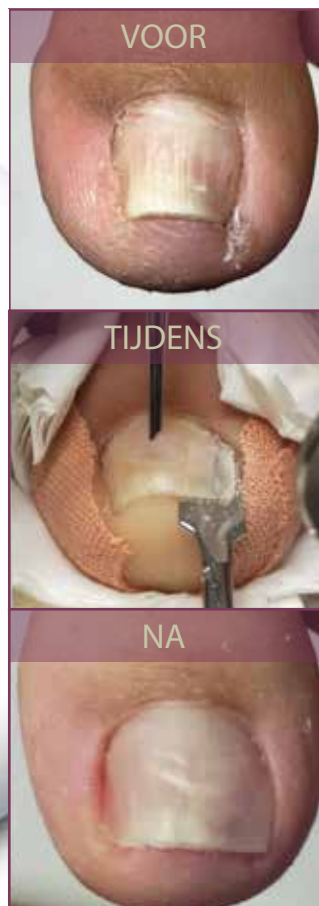
Kim was zo enthousiast over de resultaten die het biedt, dat ze heeft besloten om Arkada Level 2 te volgen. Een specialist op dit niveau kan de procedure vrijwel pijnloos uitvoeren. Arkada Level 2 houdt ook

in dat Kim ontstoken tenen mag en kan behandelen. Deze methode is namelijk een uitstekend alternatief voor chirurgisch ingrijpen, wat complicaties en misvormingen van de nagel kan creëren.

De Arkada methode neemt niet alleen de pijn weg, maar zorgt er ook voor dat de nagel er weer normaal uit komt te zien. Na 5 tot 7 dagen neemt de ontsteking af zonder het gebruik van antibiotica. Er zijn geen complicaties of een revalidatieperiode.

Bij ingroeiende teennagels is het van belang om snel in te grijpen, maar dit hoeft dus niet altijd met een ingrijpende operatie. Kim biedt je met de De Arkada methode een snelle oplossing en zorgt ervoor dat je snel weer pijnvrij kunt lopen.

**Wacht dus niet te lang, en geef je voeten de zorg die ze verdienen!**



De Arkada methode is een fantastische techniek die hele mooie resultaten oplevert. De teen wordt pijnloos gefixeerd, zodat Kim de behandeling met precisie kan uitvoeren.



TIJDENS HET SPORTEN KUNNEN  
BEPAALE PIJNTJES STEEDS  
TERUGKOMEN. ALS ZE JE PLEZIER  
OF PRESTATIE IN DE WEG STAAN,  
IS HET RAADZAAM OM NAAR EEN  
FYSIOTHERAPEUT TE GAAN.  
ER KUNNEN VERSCHILLENDE  
OORZAKEN ZIJN.

J

A

S

P

E

R

S

E

FYSIOTHERAPIE

# PREVENTIE BIJ SPORT: HOE BLIJF JE BLESSURES VOOR?

**Sporten is niet alleen leuk en prestatiegericht, maar vooral ook bevorderlijk voor je gezondheid. Een belangrijk aspect hiervan is preventie: hoe voorkom je blessures en hoe blijf je fit?**

## Waar begint preventie?

De basis van preventie ligt in een goede conditie en een geleidelijke opbouw van je sportactiviteiten. Een warming-up is essentieel; niet voor niets is deze standaard bij wedstrijden en trainingen. Je hart en longen hebben tijd nodig om op volle toeren te draaien, en spieren, pezen en gewrichten moeten opwarmen voor soepel bewegen. Als deze systemen actief zijn, krijgen je spieren voldoende voedingsstoffen.

Tijdens de warming-up verdient dynamisch rekken de voorkeur boven statisch rekken. Dynamisch rekken stemt de spierspanning af op de bewegingen die je tijdens het sporten maakt. Statisch rekken kan nuttig zijn bij specifieke klachten en richt zich op bepaalde delen van je lichaam; dit bespreek je meestal met je fysiotherapeut. Een geleidelijke opbouw van de belasting is cruciaal, vooral omdat de belasting tijdens



sport hoger ligt dan in het dagelijks leven. Tegenwoordig zitten we meer dan we beseffen, waardoor spieren gewend raken aan rust in plaats van aan inspanning. Over de hele week sporten we vaak maar een paar minuten. Tijdens deze korte periodes krijgen spieren, pezen, gewrichten en bindweefsel ineens te maken met andere krachten. Een stapsgewijze opbouw verhoogt de belastbaarheid van deze weefsels, zodat ze niet overbelast raken.

Deze opbouw vindt plaats over enkele weken, waarbij de belasting om de twee weken wordt verhoogd. Bijvoorbeeld, na een winter- of

zomerstop is het verstandig om in de eerste twee weken nog geen wedstrijden te plannen om een te grote overgang te voorkomen.

## Herstel na blessure

Veel mensen worden zich pas bewust van hun lichaam wanneer ze een blessure oplopen. Bewegen gaat dan niet meer vanzelf, en het lichaam blijkt complex in elkaar te zitten. Gelukkig kun je met (een beetje) hulp van fysiotherapie volledig herstellen van blessures. Natuurlijk wil je zo'n blessure liever niet nog eens meemaken.

De manier waarop een blessure wordt behandeld, is essentieel voor preventie. Een brede aanpak is hierbij belangrijk: niet alleen de pijnlijke plek wordt behandeld, maar ook de oorzaak of oorzaken.

Bij knieklachten is bijvoorbeeld de samenwerking tussen voet, knie en heup belangrijk, evenals de balans tussen de voorste en achterste bovenbeenspieren en de bilspieren. Door het hele gebied in balans te brengen, werk je direct aan preventie. Als je daarna blijft sporten, onderhoud je deze balans.

Tijdens het sporten kunnen bepaalde pijntjes steeds terugkomen. Als ze je plezier of prestatie in de weg staan, is het raadzaam om naar een fysiotherapeute te gaan. Er kunnen verschillende oorzaken zijn:

### Overbelaste spier(en) door zwakke spier(en):

Als een spier onvoldoende wordt aangestuurd, genereert deze minder kracht. Bij pijn kan dit mechanisme in gang worden gezet om meer pijn te voorkomen; de minder aangestuurde spieren 'gaan op vakantie'. Hulpspieren moeten dan harder werken, wat tot overbelasting kan leiden, vooral als deze situatie langer dan zes weken aanhoudt. Het probleem is dat de overbelaste spier voelbaar is, maar



de zwakke spier niet. Hierdoor wordt vaak alleen de overbelaste spier behandeld en niet de zwakke spier.

Voorbeeld: Liesklachten aan de binnenkant van de lies kunnen verband houden met verminderde kracht in de middelgrote bilspieren aan de zijkant van de heup. Als deze spier het been onvoldoende naar buiten beweegt, spannen de liesspieren extra aan om de beweging te remmen. Door de middelgrote bilspier te trainen, verbetert de aansturing, ontspannen de liesspieren en verdwijnen de klachten.

### Blokkades in het lichaam:

Het zenuwstelsel stuurt het lichaam aan. Bij een fysieke blokkade kunnen spieren, pezen en/of gewrichten problemen krijgen in hun belastbaarheid, wat tot klachten leidt. Specifieke tests kunnen de zwakke schakels aan het licht brengen. Door de blokkades adequaat te behandelen, komt het lichaam weer in balans.

### Onbewuste emoties:

Pijntjes en terugkerende klachten kunnen ook veroorzaakt worden door onbewuste emoties die blokkades in het lichaam veroorzaken. Door deze oorzaak te erkennen, voorkom je dat je langdurig op fysiek gebied naar

de oorzaak zoekt. Fysieke oorzaken worden natuurlijk eerst uitgesloten voordat de klacht aan emoties wordt gerelateerd. Het is bevrijdend om met je emoties te leren omgaan en de vicieuze cirkel van klachten te doorbreken.

### Krachtverlies van spier(en):

Vooral op oudere leeftijd is het belangrijk om te blijven sporten en/of bewegen. Bewegen kan al sport zijn als je meerdere aandoeningen hebt en het dagelijks leven een uitdaging is. Bij een goede gezondheid ligt de focus op het behoud van kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen. We weten dat het op latere leeftijd meer moeite kost om dezelfde kracht te behouden, maar spieren blijven je hele leven trainbaar. De stelregel is dat je met toenemende leeftijd meer gaat sporten om voldoende kracht en een goede conditie te behouden. Hierdoor behoud je de mogelijkheid om het leven in te vullen zoals jij wilt.

### Conclusie

Preventie is essentieel om blessures tijdens het sporten te voorkomen en een gezonde levensstijl te behouden. Door aandacht te besteden aan een goede warming-up, een stapsgewijze opbouw van de trainingsbelasting en het tijdig inschakelen van een fysiotherapeut bij terugkerende pijntjes, kun je het risico op blessures aanzienlijk verminderen. Luister naar je lichaam, respecteer je grenzen en zorg voor een evenwichtige training. Zo blijf je met plezier en op een verantwoorde manier sporten.

An open wooden door with glass panes, set in a rustic stone wall. The door is open, revealing a bright, sunlit garden path leading through lush green foliage. The sun is shining brightly in the center of the path, creating a lens flare effect. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a peaceful and hopeful atmosphere.

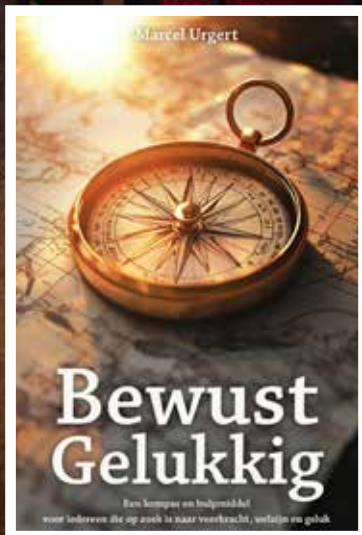
# DOORBREEK NEGATIEVE DENKPATRONEN

**VOLG HET  
4-STAPPENPLAN  
EN KRIJG GRIP OP  
HOE JE JE VOELT**

BIJ MARCEL URGERT: AUTEUR VAN 'BEWUST GELUKKIG'

MEER INFORMATIE? BEL: 0118-471823

OF MAIL: [INFO@JASPERSEPRAKTIJKENCENTRUM.NL](mailto:INFO@JASPERSEPRAKTIJKENCENTRUM.NL)



" MARCEL URGERT IS NATUUR-GENEESKUNDIG VITAAL THERAPEUT EN AUTEUR VAN HET BOEK 'BEWUST GELUKKIG'. HIJ BESCHRIJFT HOE JE VAST KUNT ZITTEN IN PATRONEN DIE JE BEHOORLIJK IN DE WEG ZITTEN OP JE PAD NAAR GELUK "



J

A

S

P

E

R

S

E

NATUURGENEESKUNDE

# WAAROM WE SOMS VASTZITTEN? EN HOE WE ONS WEER VRIJ KUNNEN VOELEN

**Heb je ook weleens het gevoel dat je in een eindeloze herhaling zit en steeds weer in dezelfde situatie belandt? Alsof het leven een platenspeler is die vastzit in dezelfde groef? Je neemt je voor om het deze keer echt anders te doen, maar zodra het moment daar is, val je als vanzelf terug in oude patronen? En hoe hard je ook probeert, je weet niet hoe je eruit kunt breken.**

Ik zie het vaak in mijn praktijk: mensen die zó graag willen veranderen, maar merken dat ze telkens weer in dezelfde dynamiek belanden. Alsof hun gedachten, emoties en zelfs hun lichaam hen steeds terugtrekken naar een bekend patroon – een patroon dat steeds weer leidt tot dezelfde uitkomst, hoe hard we ook proberen het te doorbreken.

## Herken je dit?

- Je hebt je nog zo voorgenomen om niet in discussie te gaan, maar toch zit je weer in een ruzie met je partner die exact hetzelfde verloopt als altijd. Achteraf denk je: *“waarom kan ik nou niet eens een keer mijn mond houden!?”*

- Of je bent keihard aan het werk en het gaat best lekker, maar zodra je een fout maakt, hoor je dat stemmetje in je hoofd: *“zie je wel, ik kan het niet.”* En vervolgens raak je alle motivatie kwijt om verder te gaan.
- Of je hebt besloten dat je meer rust wil in je leven, maar als je eindelijk een moment voor jezelf hebt, voel je toch weer die onrust – want stilzitten dan kan (mag) jij echt niet.
- Of misschien zeg je steeds *“ja”* tegen iets waar je eigenlijk helemaal geen zin in hebt of tijd voor hebt, maar je vindt het zo vervelend om andere mensen te teleurstellen.

Dit zijn maar een paar voorbeelden, maar als dit herkenbaar voor je is, dan herken je misschien ook dat knagende gevoel: *“waarom lukt het me nou niet om te veranderen?”* Dit zal ik proberen uit te leggen.

## Waarom je telkens terugvalt in oude gewoonten

Waarom lijkt het alsof we gevangen zitten in patronen die we niet willen, maar toch herhalen?

Het antwoord ligt in hoe onze gedachten, emoties en zelfs ons lichaam onbewust dezelfde paden blijven volgen. Dit is evolutionair ontstaan, zodat we niet bij elke gedachte, beslissing of beweging opnieuw hoeven na te denken. Het is hetzelfde mechanisme als onze automatische piloot, die ons beschermt tegen overbelasting. Heel handig, maar soms ook lastig wanneer ingesleten patronen ons juist gaan beperken.

## Je brein houdt van herhaling

Stel je brein voor als een landschap vol paden. Elk pad leidt naar een oplossing, een herinnering of een overtuiging. Elke gedachte die je vaak herhaalt, slijt een spoor uit. En hoe vaker je die gedachte denkt, hoe dieper het pad wordt, totdat het geen paadje meer is, maar een snelweg! Een route die je automatisch neemt, lekker snel, lekker makkelijk. Zo ontstaat een patroon.

## Het lichaam doet wat het brein wil

Je lichaam reageert op elke gedachte die jij aandacht geeft.

Denk jij aan iets stressvol, zoals: *'Ik ben niet goed genoeg'*, dan registreert je zenuwstelsel dat als onzekerheid of zelfs als dreiging en je lichaam past zich aan deze nieuwe situatie aan. Je spieren spannen zich aan, je ademhaling versnelt, je hartslag gaat omhoog. Dit is hoe je lichaam direct kan reageren op die ene gedachte, zonder dat jij je ervan bewust bent. Het bereidt zich voor op verdediging of terugtrekking. Dit doet je oerbrein, dat geen onderscheid maakt tussen een beoordelingsgesprek op het werk of een aanval door een roofdier. Het reageert gewoon.

## Pijnlijke patronen

Met andere woorden: je gedachten zetten niet alleen mentale routes vast, maar worden ook fysiek voelbaar. Denk dan bijvoorbeeld ook aan hoofdpijn, lage rugpijn, misselijkheid, duizeligheid, een knoop in je maag, spanning in je schouders, beklemmend gevoel op je borst, geen energie, geen zin... Dit zijn vaak geen willekeurige reacties van je lichaam, maar directe gevolgen van ingesleten gedachtenpatronen.

## Patronen doorbreken

Zou het dan niet fijn zijn als we wisten hoe we zulke patronen kunnen doorbreken? Als we niet telkens dezelfde ingesleten route zouden volgen, maar in plaats daarvan bewust een nieuw pad kunnen kiezen? Want dan bepalen we niet alleen zelf waar ons breinpadje

naar toe gaat, maar krijgen we ook grip op hoe we reageren en hoe ons lichaam reageert. De vraag is dan natuurlijk: *"hoe doe je dat?"*

## Je vrij voelen... Hoe doe je dat?

Het heeft vooral te maken met het bewustworden van de patronen in jou. Elke keer dat je ervoor kiest om niet op dezelfde manier te reageren, maar bewust een andere gedachte te volgen, zet je de eerste stap op een nieuw pad in je brein. In het begin voelt dat onnatuurlijk, alsof je je een weg baant door hoog, dichtbegroeid gras. Het kost moeite, en elke stap lijkt zwaar.

Maar hoe vaker je die route neemt, hoe duidelijker het pad wordt. De eerste sporen veranderen langzaam in een vertrouwde weg, totdat het op een dag vanzelf de automatische richting is die we kiezen. En met een beetje hulp is dit voor iedereen haalbaar.

Door de cyclus waar je in gevangen zit te herkennen, kan je beginnen met het doorbreken ervan. En dat leer ik je graag via het 4 stappenplan wat ik speciaal ontwikkeld heb om je te helpen om negatieve denkpatronen te doorbreken.

## Het succesvolle 4-Stappenplan

Het 4-stappenplan werkt snel en effectief en is als volgt opgebouwd:

### Stap 1: Zien

#### Herken je de patronen?

De eerste stap is bewustwording. Vraag jezelf af: welke gedachte komt telkens naar boven als ik vastloop? Wat gebeurt er steeds opnieuw in mijn hoofd? Schrijf dit op.

#### Vaak zijn het terugkerende overtuigingen zoals:

*"Ik ben niet goed genoeg." "Dit gaat toch mis." "Niemand luistert naar mij."*

Herken je een rode draad? Dit is de snelweg waar je brein telkens naartoe gaat. Zodra je deze patronen herkent, kun je beginnen met ze te veranderen. Hier help ik je natuurlijk bij.

### Stap 2: Voelen

#### Voel je wat gedachten doen met je lichaam?

Wat voel je? Voel je spanning in je buik? Een drukkend gevoel op je borst? Een lichte duizeligheid? Dit is je lichaam dat reageert op je gedachten. Door bewust stil te staan bij deze lichamelijke reacties, geef je jezelf de kans om verandering teweeg te brengen. Je leert dat gedachten en gevoelens niet onvermijdelijk zijn; ze kunnen gestuurd worden.

### Stap 3: Kiezen

#### Bepaal wat je in plaats daarvan wilt geloven

Na het herkennen van oude patronen en het voelen van hun impact, komt de keuze. Wat wil je wel geloven, in plaats van die beperkende

overtuigingen? Stel dat een goede vriend in jouw situatie zat. Wat zou je tegen hem of haar zeggen?

## Welke gedachte zou jou ruimte geven, in plaats van beperking?

*"Ik ben meer dan mijn angsten?"*

*"Ik mag mijn ruimte innemen?"*

*"Kritiek bepaalt niet mijn eigenwaarde?"*

*"Het hoeft niet perfect te zijn, het is goed zoals het is?"*

## Stap 4: Integreer

### Maak van de nieuwe gedachte je tweede natuur

Een gedachte wordt pas een nieuwe snelweg als je hem actief oefent. Dit vraagt tijd, maar het is zeker mogelijk. De sleutel is om nieuwe overtuigingen in je dagelijks leven te integreren, stap voor stap. Kleine handvatten kunnen hierbij helpen, zoals het dagelijks herhalen van positieve affirmaties, het gebruik van ademhalings-technieken om je gedachten bij te sturen, en het vieren van kleine overwinningen.

## Stap voor Stap naar echte verandering

Echte verandering begint klein. Met één enkele nieuwe gedachte als basis van een nieuw patroon en de wil om deze in je leven te integreren als een nieuwe keuze. Het zijn de kleine, dagelijkse momenten van bewustzijn en keuzes die het grote verschil zullen maken. Het zijn de momenten waarop je besluit om niet mee te

gaan in je standaard automatische reactie, maar verantwoordelijkheid neemt en bewust een andere keuze maakt. Dit is waar echte verandering begint. En hoewel het misschien niet altijd groot of direct zichtbaar zal zijn, leidt het telkens opnieuw maken van die kleine keuzes stap voor stap tot een duidelijk aanwezige verschuiving.

## Vier stappen richting vrijheid van denken

Misschien voel je iets van herkenning terwijl je dit leest. Misschien klinkt er een klein stemmetje in je hoofd: *"Zou dit voor mij kunnen werken?"* En dat is genoeg. Dan ben je al begonnen aan de eerste stap. Niet om alles in één keer te veranderen, maar op weg naar bewustwording – het moment waarop je misschien besluit dat het tijd is om een nieuw pad te verkennen en af te rekenen met je oude hinderlijke patronen. Af te rekenen met je beperkende overtuigingen.

## Zelf leren patronen te doorbreken?

In mijn praktijk werk ik regelmatig met mensen die merken dat ze vastlopen in bepaalde gewoonten en overtuigingen die hen niet verder helpen. Mensen die last hebben van negativiteit, irritatie, boosheid, jaloezie, angst, maar ook perfectionisme, faalangst, of bindingsangst. Het mooie is: zodra je het patroon herkent, kun je het

ook veranderen. Het 4-stappenplan biedt een praktische manier om deze verandering stap voor stap aan te pakken.

Het proces is simpel maar krachtig: eerst bewustwording, dan keuze, en uiteindelijk actie. Door dit proces toe te passen, kan je echt een verschil maken in hoe je denkt, voelt en reageert. Met kleine, haalbare stappen richting een meer ontspannen en gebalanceerd leven.

## Wil je hier dieper op ingaan?

Als je je afvraagt of dit ook voor jou werkt, is dat een goed teken. Misschien is het nu het juiste moment om eens te kijken naar wat jij kunt doen om uit die herhalende patronen te stappen. Ik nodig je uit om het 4-stappenplan zelf te ontdekken en het te ervaren. Samen kunnen we dit proces doorlopen, zodat jij de regie kunt nemen over je gedachten en gevoelens.

Ik sta voor je klaar om je te ondersteunen op je reis naar verandering.





# ONZE CLIËNTEN

**Tunde stapte de praktijk binnen met een verhaal dat haar niet losliet. Geboren in Roemenië, verhuisde ze naar Hongarije om uiteindelijk in Nederland een nieuw leven op te bouwen. Maar ondanks haar moedige keuzes, worstelde ze ook met paniekaanvallen en diepe angsten als gevolg van een leven met turbulente gebeurtenissen.**

*"Ik voelde me steeds vaker gevangen in mijn eigen gedachten,"* zegt Tunde. *"Het was alsof ik constant anticipeerde op iets wat misschien zou gebeuren, en ik voelde dan ook al de emoties die daarbij hoorden – zelfs als het uiteindelijk nooit gebeurde. En ik kreeg daar gewoon geen grip op."*

## **Een levenspad vol veranderingen**

Tunde's leven was allesbehalve voorspelbaar. Ze begon als freesdraaiër in een fabriek, besloot toen dat dit niet haar pad was en ging naar de universiteit. Na haar studie woonde ze 24 jaar in Hongarije, om uiteindelijk in Nederland te belanden. Ze werkt nu als docent in de Internationale Schakelklas, waar ze migrantenkinderen helpt om snel Nederlands te leren.

*"Ik weet hoe het is om in een vreemd land opnieuw te moeten beginnen,"* vertelt Tunde. *"Die onzekerheid en het verlangen om je thuis te voelen – dat voel ik met hen mee."*

Maar naast deze veranderingen in landen en carrières, waren er ook ingrijpende persoonlijke gebeurtenissen. Tunde verloor tot twee keer toe bijna alles wat ze bezat na scheidingen.

*"Het voelde alsof ik vervangen was, ingeruild voor een betere versie,"* zegt ze met een pijnlijke eerlijkheid. Het waren deze ervaringen die voor een angst voor verlaten en onzekerheid in haar leven zorgden. *"Ik was constant bezig met het bedenken van scenario's waarin ik opnieuw iets zou verliezen. Dat hield me gevangen in mijn eigen hoofd. En het gekke is dat je je daar nauwelijks van bewust bent."*

## **Het doorbreken van negatieve denkpatronen**

Toen Tunde de lezing 'Gelukkig zijn kan je leren' van Vitaal-therapeut Marcel Urgert bijwoonde, besloot ze dat het tijd was om een afspraak te maken. *"Ik wilde ook leren hoe ik kon loslaten,"* zegt ze. Ze begon aan het 4-stappenplan. Tijdens de sessies bij Marcel werkten ze aan het herkennen en doorbreken van negatieve denkpatronen. Een belangrijk onderdeel daarvan was het leren labelen van haar gedachten.

*"Door mijn gedachten een naam te geven, kon ik er afstand van nemen,"* legt Tunde uit. *"Ik ontdekte dat ik veel meer negatieve gedachten had dan ik ooit had gedacht, zelfs terwijl ik mezelf altijd als positief beschouwde. Dat vond ik heel gek om te moeten constateren."*

Ze werkte onder andere aan het veranderen van haar sterke meningen in flexibele ideeën. *"Ik leerde dat ik niet alles zeker hoeft te weten,"* vertelt Tunde. *"Ik kan ook openstaan voor wat er gebeurt zonder het vooraf te labelen als goed of slecht."* Hierdoor leerde ze om haar angsten en zorgen los te laten. *"Het voelde alsof ik mezelf bevrijdde van een last die ik al jaren met me meedroeg."*

## **Ze leerde om het verleden achter te laten en te leven in het Nu!**

Tunde ontdekte dat veel van haar angsten hun wortels hadden in trauma's uit het verleden. *"Ik besepte dat mijn trauma's mijn manier van denken hadden vervormd, waardoor ik in negatieve patronen bleef vastzitten,"* zegt ze. Samen onderzochten ze hoe haar verleden invloed had op haar huidige overtuigingen en emoties.

*"Ik leerde dat ik mijn verleden niet hoeft te vergeten, maar dat ik wel kan kiezen hoe zwaar ik het door laat wegen in mijn heden. Dat ik daar nu grip op heb, voelt als een bevrijding."*

## **Een nieuw begin**

Na vier sessies voelt Tunde zich volledig bevrijd van haar paniekaanvallen. *"Ik voel me rustiger, ik kan dingen loslaten en zien voor wat ze zijn,"* vertelt ze. *"En misschien wel het belangrijkste: ik ben me gaan beseffen dat mijn gedachten niet altijd de waarheid zijn. Ik heb geleerd om te leven in het nu, in plaats van te blijven hangen in het verleden of te piekeren over de toekomst. Ik ben er nog niet helemaal, maar ik voel dat ik al een heel eind op de goede weg ben."*

## **Een boodschap voor anderen**

Tunde hoopt dat haar verhaal anderen inspireert om de stap te zetten naar verandering. *"Doorbreek die negatieve denkpatronen. Je bent niet je gedachten. Je bent zo veel meer. Durf hulp te zoeken als je vastzit in je eigen gedachten,"* zegt ze. *"Het is niet makkelijk om jezelf open te stellen en je angsten onder ogen te zien, maar het is het waard. Je hoeft het niet alleen te doen. Het voelt allemaal heel vertrouwd bij Marcel. Hij stelt je direct op je gemak."*



"MISSCHIEN HOEF IK  
NIET ALLES ZEKER TE WETEN...  
MISSCHIEN MAG IK GEWOON  
LOSLATEN. WANT DAT GEEFT ME  
RUST... ALSOF IK EINDELIJK  
ÉCHT KAN LEVEN.."

TUNDE  
FULOP

*"Het was alsof ik constant anticipeerde op iets wat misschien zou gebeuren, en ik voelde dan ook al de emoties die daarbij hoorden – zelfs als het uiteindelijk nooit gebeurde. En ik kreeg daar gewoon geen grip op."*

J

A

S

P

E

R

S

E

THERAPEUTISCHE MASSAGE

# DE KUNST VAN HET LEVEN

## EEN AYURVEDISCHE OCHTENDROUTINE VOOR BALANS EN VITALITEIT

De eerste zonnestrallen breken door de stilte van de ochtend. De wereld ontwaakt langzaam, en jij met haar. Hoe we de dag beginnen, bepaalt hoe we ons voelen: energiek en in balans, of gehaast en uit evenwicht. Ayurveda, de eeuwenoude gezondheidsleer uit India, leert ons dat een bewuste ochtendroutine de sleutel is tot een gezond en harmonieus leven.

Stel je een ochtend voor waarin je niet gehaast uit bed springt, maar langzaam ontwaakt met een intentie. Een moment waarin je jouw lichaam voelt, je gedachten nog helder en leeg zijn, en de wereld zachtjes opstart. Dit is de essentie van een Dinacharya - de dagelijkse routine die volgens Ayurveda de sleutel vormt tot een gezond en evenwichtig leven. Laten we samen deze ochtendroutine verkennen, een ritueel dat jou helpt om niet alleen je dag, maar ook je leven in balans te brengen. Je leven bestaat namelijk uit een aaneenschakeling van dagen.

### Stap 1: Het lichaam zachtjes wekken

De overgang van slapen naar waken mag zacht en bewust zijn. Ayurveda adviseert om vóór zonsopgang op te staan, wanneer de wereld nog stil is en de energie zuiver.

- Begin de dag met een moment van bewustwording – voel hoe je ademhaling zich vult met nieuwe energie.
- Rek je lichaam uit – een lichte strekoefening helpt de circulatie op gang.
- Drink een glas lauwwarm water. Dit stimuleert je spijsvertering en helpt om afvalstoffen af te voeren.

Deze eerste handelingen zetten de toon voor de rest van je dag: mild, krachtig en helder.

### Stap 2: Verbinding met lichaam en geest

Ochtendrituelen zijn een eerbetoon aan ons lichaam. Ayurveda leert dat zelfzorg geen luxe is, maar een noodzaak.



Stap 1: Het lichaam zachtjes wekken



Stap 2: Verbinding met lichaam en geest

### 1. Mondhygiëne & Zelfzorg

- Gebruik een tongscraper om gifstoffen te verwijderen en spoel je mond. Poets je tanden en gorgel je keel met warm water of olie. Een schone mond is de eerste stap naar een gezond lichaam.

### 2. Olie als bescherming (Abhyanga)

- Masseer je huid met warme olie afgestemd op jouw dosha: sesamolie voor Vata, kokosolie voor Pitta, mosterdolie voor Kapha. Laat het even intrekken voordat je doucht. Deze eeuwenoude techniek voedt niet alleen de huid, maar kalmeert ook het zenuwstelsel.

### 3. Druppel olie in je neus, oren en navel

- Dit versterkt je zintuigen en beschermt tegen uitdroging en prikkels van buitenaf.

Elke handeling draagt bij aan een sterker, veerkrachtiger lichaam en een kalme geest.

## Stap 3: De energie laten stromen

Wanneer je lichaam is gewekt en verzorgd, is het tijd om de energie te laten stromen. Beweging en ademhaling brengen je in een staat van balans. Voordat je gaat bewegen, doe een ademoefening. Bijvoorbeeld voor een open raam rustig in en uit ademen.

### • Yoga & De Zonnegroet

De Surya Namaskar (Zonnegroet) is een heilige opeenvolging van bewegingen die het hele lichaam activeert. Begin met 12 tot 16 herhalingen, aangepast aan jouw dosha.

- **Vata:** Rustige, vloeiende bewegingen met diepe ademhaling.
- **Pitta:** Matige intensiteit, zonder oververhitting.
- **Kapha:** Een dynamische uitvoering om energie te stimuleren.

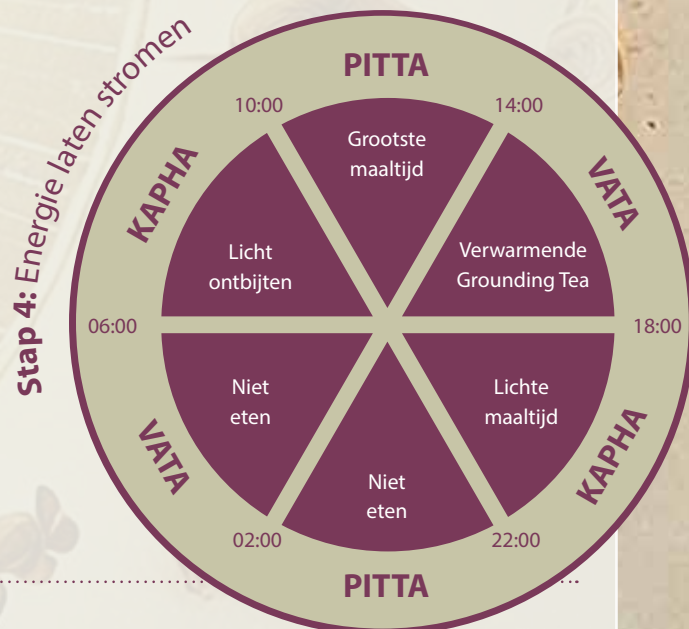
### Pranayama – Bewuste Ademhaling

Na de yoga volgen ademhalingsoefeningen die je energie reguleren.

- **Shitali** (verkoelende adem) voor Pitta
- **Bhastrika** (vuurademhaling) voor Kapha
- **Nadi Shodhana** (wisselende neusademhaling) voor Vata

### Adem is leven

Door bewust te ademen, breng je jouw lichaam en geest in harmonie.



## Stap 4: Voeding als medicijn

Ayurveda beschouwt voedsel niet alleen als brandstof, maar als geneeskracht. Wat je eet in de ochtend, bepaalt je energieniveau voor de rest van de dag.

### Ontbijt afgestemd op jouw dosha

- **Vata:** Warm en voedzaam, zoals rijstepap met kaneel en noten.
- **Pitta:** Licht verteerbaar, bijvoorbeeld een stuk fruit, havermout of rijstepap.
- **Kapha:** Klein en verwarmend (bijvoorbeeld havermout), of gewoon helemaal niets.

De kracht van je spijsvertering (Agni) is 's ochtends nog zwak. Daarom is het belangrijk je lichaam niet te overbelasten.

## Lunch als belangrijkste maaltijd

- Volgens Ayurveda is de middagzon het moment waarop onze spijsvertering het sterkst is. Dit is het moment voor je grootste maaltijd van de dag, rijk aan voedingsstoffen en afgestemd op je dosha.
- Voeding is geen gewoonte, maar een bewuste keuze.



Stap 4: Voeding als medicijn

## Stap 5: Voeding als preventie

Ayurveda leert ons dat preventie de basis is van gezondheid. Het lichaam produceert bij elke vorm van stofwisseling afvalstoffen, maar sommige van deze stoffen – bekend als vrije radicalen – kunnen schadelijk zijn als ze zich ophopen.

### Wat zijn vrije radicalen?

Vrije radicalen zijn instabiele moleculen die gezonde cellen kunnen beschadigen en bijdragen aan vroegtijdige veroudering en ziekte. Een teveel aan deze moleculen wordt in Ayurveda gezien als Ama - onvolledig verwerkte afvalstoffen die zich ophopen in het lichaam.



Stap 5: Voeding als preventie

## Hoe bescherm je jezelf?

De oplossing ligt in voeding met veel antioxidanten, die vrije radicalen neutraliseren en het lichaam helpen ontgiften.

## Voedingsmiddelen rijk aan antioxidanten in Ayurveda:

- **Groene bladgroenten** (spinazie, koriander, munt) – goed voor Pitta en Kapha
- **Fruit** – Granaatappel (Pitta), banaan, mango (Vata), bessen, frambozen (Kapha)
- **Kurkuma en gember** – krachtige ontstekingsremmers voor alle dosha's
- **Amandelen en walnoten** – voedzaam voor Vata
- **Zoethoutthee en Ashwagandha** – helpen bij het afvoeren van stress en toxines

Door Ayurvedische voeding af te stemmen op je dosha en je te richten op voeding die ontstekingen remt en vrije radicalen bestrijdt, kun je niet alleen ziekte voorkomen, maar ook je vitaliteit en levensduur verlengen.

## Stap 6: De avond. Terugkeren naar rust

Na het werk, eerst even in pauze tot jezelf komen met bijvoorbeeld een kleine wandeling of douche.

Dit is met name voor de pitta erg belangrijk. Wanneer de dag zich naar de avond buigt, is het tijd om af te bouwen. Een goede nachtrust begint al vóór het slapengaan.



## Een kalmerend ritueel voor de nacht

- Eet een lichte, voedzame avondmaaltijd.
- Vermijd schermen een uur voor bedtijd.
- Drink kruidenthee (kamille, venkel, ashwagandha) om de geest te kalmeren.
- Creëer een rustgevende slaapomgeving: gedimde lichten, frisse lucht en een rustige sfeer.

Ayurveda leert ons dat slaap naast een fysieke noodzaak, een heilige reset van lichaam en geest betreft.

## Wat gebeurt er als je deze ochtend- en avondroutine structureel toepast?

- Je begint de dag met helderheid en energie.
- Je voelt je krachtiger en meer in balans.
- Je spijsvertering verbetert, je huid straalt en je geest wordt kalmer.

- Je bouwt een diepere connectie op met jezelf en je gezondheid.

Ayurveda nodigt je uit om bewuster te leven. Niet door drastische veranderingen, maar door kleine, liefdevolle gewoonten te integreren in je dagelijkse ritme. Jouw ochtend is de basis van je dag. Jouw dag is de basis van je leven. Hoe ga jij morgen opstaan?

## Leef Ayurveda – Start vandaag

Wil jij ontdekken welke routine het beste bij jouw dosha past? In onze praktijk helpen we je graag om een ochtendritueel te ontwikkelen dat aansluit bij jouw unieke energie.

**Maak een afspraak met Myrthe en ervaar zelf de helende kracht van Ayurveda.**



De Zonnegroet door Yoga-docente en Therapeutisch Masseuse: Myrthe Oudejans.

# EVEN VOORSTELLEN

DE MENSEN BIJ JASPERSE PRAKTIJKENCENTRUM



**DIRECTEUR / CHIROPRACTOR**  
Suzanne Jasperse



**CHIROPRACTOR**  
Jack Jasperse



**CHIROPRACTOR**  
Joost Glorieux



**CHIROPRACTOR**  
Frederik Leurs



**CHIROPRACTOR / TCG**  
Filipe Kampf



**CHIROPRACTOR**  
Arnaud Vergauwe



**KINESIOLOOG**  
Christine Jasperse-  
Breidenbach



**ADEM- & FYSIOTHERAPEUT**  
Joyce van Gelder



**FYSIOTHERAPEUT**  
Thijmen Borghart



**FYSIOTHERAPEUT**  
Jinne Kattenvilder



**MASSAGETHERAPEUT**  
Myrthe Oudejans



**PSYCHOLOOG**  
Thomas Smit



**PODOLOOG**  
Robert Lavèn



**OPTOLOOG**  
Kim Rooms



**NATUURGENEESKUNDIGE**  
Marcel Urgert



**MEDISCH PEDICURE**  
Kim van't Hooft



**ASSISTENTE**  
Kitty Meulpolder-Willemse



**ASSISTENTE**  
Maaïke Engelbrecht



**ASSISTENTE**  
Nicole Nelis-Willemsen



**ASSISTENTE**  
Ellen van der Have



**ASSISTENTE**  
Sylvia Weenink

# J A S P E R S E

praktijkcentrum

Chiropractie

Kinesiologie

Fysiotherapie

Echografie

Psychologie

Optologie

Coaching

Acupunctuur & TCG

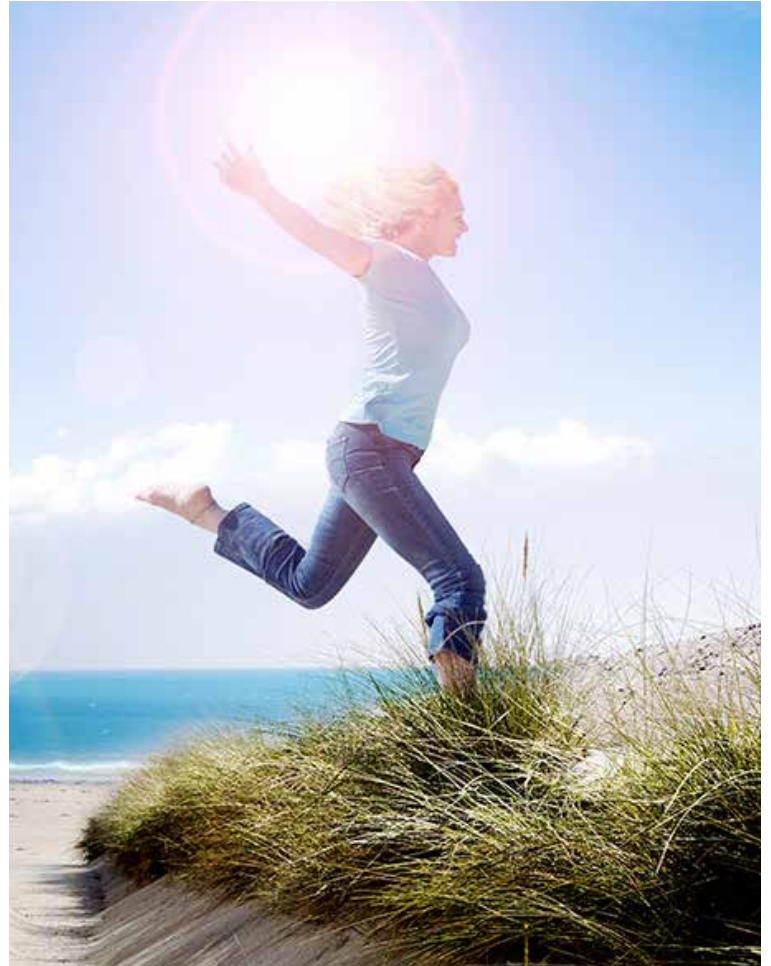
Natuurgeneeskunde

Medisch Pedicure

Pijn Reset Methode

Therapeutische Massage

Podologie



## Waardecoupon

Deze coupon is alleen geldig met datum en handtekening van de assistent(e), tot één jaar na uitgiftedatum.

Een kennismakingsconsult bestaat uit een screening van de klachten en een advies voor de te volgen behandeling.

Er wordt nog niet behandeld bij het kennismakingsconsult, dat doen wij graag bij een vervolgspraak.

Maak vooraf telefonisch een afspraak met één van onze assistentes en geef aan dat u een coupon heeft: 0118-47 18 23

Datum

**Jasperse Praktijkcentrum**

Papegaaienburg 50

4386 DA Vlissingen

[www.jaspersepraktijkcentrum.nl](http://www.jaspersepraktijkcentrum.nl)

Handtekening

J A

IK KIES BEWUST,  
VOOR GOEDE ZORG



Losse verkoopprijs: € 7,95

# Waardecoupon

Knip deze waardebon uit, maak een afspraak en lever in bij de receptie op de dag van uw afspraak.

**Goed voor één kennismakingsconsult Chiropractie**

Lees de voorwaarden op de achterkant

J A S P E R S E

praktijkencentrum

Familie of vrienden met gezondheidsklachten?  
Laat ze eens kennismaken met onze praktijk.

Tegen inlevering van deze coupon maken ze gratis en vrijblijvend kennis met onze aanpak.