



# Chiropractor duwt en kneedt de pijn weg

**Kneedt hij nou mijn bovenlichaam? Zo voelt het wel. Even later vraag ik me af wat er nu weer gebeurt. Zachtjes duwt chiropractor Arie van Beest op het achterhoofd. Pijn doet het niet. Op aanraden van een kennis bezoek ik een chiropractor. Sinds anderhalve week heb ik nek- en rugpijn die steeds sterker uitstraalt naar de linkerarm. Pijnstillers helpen niet. „Probeer de chiropractor,” krijg ik als advies.**

En hier lig ik dan. Na het invullen van een vragenlijst over waar de pijn zit en wat mijn medische voorgeschiedenis is, lig ik voorafgaand aan de behandeling bij het Chiropractisch centrum voor Rug & Nek in Weert (met vestigingen in Heerlen, Sittard en Roermond) in een bodyscan. Die maakt onder meer een foto van mijn wervelkolom. Via dat deel van het lichaam probeert een chiropractor de pijn van zijn patiënten te beïnvloeden, te manipuleren

De meeste chiropractoren gebruiken röntgenfoto's, vertelt Arie van Beest na het nemen van een zogeheten idxa scan. Die geeft veel meer informatie over de dichtheid van de botten dan een röntgenfoto. Met de beelden kan de chiropractor zien of er artrose (slijtage) aanwezig is. Artrose kan de functionaliteit van de wervelkolom beïnvloeden. De bewegingsvrijheid vermindert dan. Vaak is de oorzaak van nek- en rugpijn dat de wervels onvoldoende bewegingsvrijheid hebben.

## Wervelkolom

Informatie over de dichtheid van de botten is belangrijk, leer ik. „Als je manipulatie toepast, is het goed te weten hoe sterk iemands botten zijn. Zo kun je bepalen wat voor druk de wervels kunnen verdragen. Dit geldt met name voor oudere patiënten die osteoporose hebben.

Omdat de scan ook laat zien waar de slijtage heeft plaatsgevonden in de wervelkolom, is dat voor mij interessante informatie, blijkt even later. Het dorsaal gedeelte (dat tussen de schouderbladen zit) legt van Beest uit, laat bij mij een standsafwijking zien en ook artrose, slijtage.

Oei. Da's schrikken. Omdat ik de hele dag achter de pc zit, zakken de schouders in, legt de chiropractor uit. Daardoor staat er constant druk op dat deel van mijn lichaam. De wervels zitten te dicht op elkaar. Ook laag in de nek zitten de wervels dicht op elkaar, vertelt hij.

Het is tijd voor een lichamelijk onderzoek. Van Beest duwt op mijn hoofd, kneedt de achterkant van het bovenlichaam, laat mijn hoofd van links naar rechts draaien, 'tilt' mijn hoofd van mijn nek en laat me een stukje lopen. Het onderzoek is orthopedisch en neurologisch van aard, aldus van Beest. Hij voelt hoe het met de bewegingsvrijheid van de gewrichten staat (orthopedisch) en test de functie van de zenuwbanen, ook de reflexen. Door op het hoofd te drukken, drukt hij op de opening van de zenuwbanen die in de nek uitkomen.

## Preciezer

Daarna begint de behandeling. Ik heb het idee dat de chiropractor een deel van dezelfde handelingen herhaalt waarmee hij mijn lichaam heeft onderzocht. Het verschil is dat hij nu preciezer ter werk gaat en een deel van de onderzoekshandelingen achterwege laat. Hij maakt een correctie, ook wel manipulatie genoemd.

Plots hoor ik het kraken in mijn nek. Dan herinner ik me dat een chiropractor in de volksmond 'kraker' wordt genoemd. Hier komt dus die naam vandaan. Maar van Beest kraakt niets. Het 'krakje' is een luchtbel die vrijkomt uit de vloeistof die in de gewrichten zit, legt hij uit. „Binnen vijftien minuten na mijn correctie trekt de lucht terug in de vloeistof. Het kraken is een bijverschijnsel dat geen enkele schade aan het gewricht aanricht.”

Na een minuut of tien zit de behandeling erop. Wow. Dit voelt goed. Waar is de pijn in mijn arm? Boven in mijn nek voel ik nog wat. Een minuscuul en zeurderig pijnkje. Niets vergeleken met wat ik voor de behandeling voelde.

## Ongemakkelijk

Hoe moet het nu verder met mijn wervelkolom, vraag ik de chiropractor. „Als je niks doet, dan krijg je meer verstijving en vaker last van je nek en tussen de schouderbladen. De pijn komt vaker en erger terug. Je krijgt namelijk last waar het ongemakkelijk zit.”

Hij stelt voor om een keer per week, en dat een aantal weken achter elkaar, langs te komen. Daarna is een drie- of viermaandelijke 'onderhoudsbeurt' voldoende om de rug soepel te houden. „Wij chiropractoren zien in onze praktijk veel chronische patiënten. We zien de mensen liever als ze voor het eerst pijn hebben. Die vallen veel makkelijker te behandelen.”