

Individualiteit

Ieder mens is herkenbaar aan zijn eigen bouw, zijn eigen houding en zijn eigen manier van bewegen. Iedereen zet zijn eigen handtekening en ook de manier waarop iemand loopt, opstaat uit een stoel, bukt, of gewoon staat, maakt ieder mens als individu herkenbaar.

Zo is niet alleen het uiterlijk van iemand (de vorm), maar ook de eigen manier van bewegen (de functie) uniek.

Bewegingsvoorkeur

Bij het op de fiets stappen, stapt u uit gewoonte met het linkerbeen of met het rechterbeen op. U kunt ook opstappen met het been waarmee u doorgaans niet opstapt, maar u zult merken dat dit meer moeite en aandacht kost.

Zo heeft u dus bij het op de fiets stappen een bewegingsvoorkeur. Er zijn talloze situaties waarin de bewegingsvoorkeur kan worden herkend, zoals bij het handenklappen, de kleermakerszit, het gooien of bijvoorbeeld bij het schoppen van een bal: u kiest voor links of voor rechts. Uw bewegingsvoorkeur is van invloed op iedere beweging die u maakt.

Asymmetrie

Een voorkeur voor rechts of links betekent dat we met onze rechter lichaamshelft anders functioneren dan met onze linker lichaamshelft.

De bewegingsvoorkeur uit zich in een asymmetrische houding en in een asymmetrische ontwikkeling van botten, gewrichten en spieren. Zo zal de vorm van het lichaam links en rechts niet dezelfde zijn. Deze ongelijke ontwikkeling is een normaal en natuurlijk proces dat elk levend organisme kenmerkt: ook de individuele mens.

Er bestaat een relatie tussen de bewegingsvoorkeur en de asymmetrie in houding en beweging die dus voor iedereen weer anders is. Het meten van de verschillen tussen links en rechts kan gebruikt worden om de individuele bewegingsvoorkeur van iemand te leren kennen.

Klachten

Wanneer echter de relatie tussen de vorm van het lichaam en de bewegingsvoorkeur verstoord raakt, kunnen klachten ontstaan. Deze relatie kan op vele manieren worden verstoord, bijvoorbeeld door ongewone arbeid, een ongeluk, of door bewegingsbeperkende factoren in de werksituatie. Zo zal iemand met pijn in de halswervelkolom proberen de pijn te vermijden door de nek minder te bewegen. Hierdoor verandert de manier van bewegen in de nek zelf, maar ook in andere gewrichten. Indien binnen deze compensatie gewoon gefunctioneerd kan worden, bestaat de mogelijkheid dat er géén klachten optreden. Zou deze persoon gaan hardlopen, wat véél beweging van de halswervelkolom vereist, dan kunnen bestaande compensaties tekort schieten. Er kunnen dan klachten ontstaan in de

nek, maar ook op andere plaatsen waar compensaties zijn opgetreden. De locatie van de klacht, bijvoorbeeld rond het schoudergewricht of in de Achillespees, geeft onvoldoende informatie over de werkelijke toedracht van de klacht. Het behandelen van deze locale klachten is symptoombestrijding. Alleen als de relatie tussen lichaamsvorm en de bewegingsvoorkeur wordt hersteld, wordt de oorzaak op effectieve wijze bestreden.

Functiestoring

De beweging in een gewricht wordt gestuurd door het bindweefsel van het gewrichtskapsel. Bij een juiste sturing zijn de gewrichtsbewegingen en de vorm van het gewricht op elkaar afgestemd. De vorm van de gewrichtsoppervlakken, de spanning in het gewrichtskapsel en in de spieren en de ligging van de bewegingsassen zijn onderling in samenhang. Op het niet of minder gebruiken van gewrichten (immobilisatie), om pijn te vermijden of om te compenseren, reageert het bindweefsel met een verplaatsing van de bewegingsassen in een gewricht. Hierdoor raakt de oorspronkelijke relatie tussen de vorm en de functie verstoord: dit wordt een 'functiestoring' genoemd. Als dan gepoogd wordt de oorspronkelijke bewegingen te maken, kan pijn optreden in de weefsels rondom het gewricht.

Manuele Therapie

Centraal in de Manuele Therapie staat het verbeteren van gewrichtsbewegingen van het hele lichaam. Omdat iedereen een eigen manier van bewegen heeft, wordt de therapie afgestemd op de bewegingen zoals het lichaam gewend is die te maken. Tijdens de behandeling worden de gewrichten op een rustige, meestal pijnvrije, manier bewogen, binnen de normale bewegingsgrenzen van het gewricht (mobilisaties). Er is absoluut géén sprake van het 'manipuleren' of van het zogenaamde 'kraken' of 'rechtzetten'. Wanneer na 4 tot 6 behandelingen geen effect waarneembaar is, wordt de behandeling gestopt.



Oudijk & Roordink
Manuele Therapie



www.oudijk.nl
www.roordink-mt.nl

Oudijk & Roordink
Manuele Therapie
Kon. Wilhelminastraat 20
2631 CW Nootdorp
015-3105673

informatie voor patiënten