

HET BACK-UP PLAN

het back-up plan

Wat je zélf kan
doen om nek- en
rugklachten
te verhelpen





BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

OWL PRESS

Gent, België
info@owlpress.be
www.owlpress.be

ISBN 9789464946598
NUR 860
Thema VFJB
D2024/11.089/305

© 2024, Borgerhoff & Lamberigts nv

Auteur: Anneke Verbeeck
Coördinatie: Sophie Vanluchene, Nina Waegemans, Paulien Vandenberghe & Joni Verhulst
Eindredactie: Jan Vangansbeke
Correctie: Remco Houtman-Janssen
Ontwerp cover en binnenwerk: Evelien Degeyter
Tekeningen: Pieter De Poortere
Zetwerk: Els Ruppel

Gedrukt in Europa

Eerste druk: oktober 2024

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, elektronische drager of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De uitgever heeft geprobeerd bij de samenstelling van deze uitgave alle rechthebbenden op copyright te contacteren. Mocht er een opname zonder voorkennis van rechthebbenden zijn gebeurd, dan verzoeken wij dezen alsnog contact op te nemen.

HET GERAAMTE VAN DIT BOEK

VOORWOORD	19
DIT BOEK SCHREEF IK VOOR JOU	23

HET BACK-UP PLAN 26

Hoe het allemaal begon	27
------------------------	----

Waarom dé oplossing voor nek- en rugpijn nog nooit werd gevonden	29
--	----

Waarom heet dit traject het Back-Up Plan?	31
---	----

Het Back-Up Plan: de emmer en de glazen	32
---	----

STAP 1: Zijn je nek- en rugklachten onschuldig in oorsprong?	33
--	----

STAP 2: De natuurlijke beweging herstellen in je nek en rug	34
---	----

Chiropraxie, een nobele onbekende	35
-----------------------------------	----

STAP 3: Er zélf voor zorgen dat je nek en rug niet weer vastlopen	37
---	----

STAP 4: Waarom keert die vervelende nek- of rugpijn telkens weer?	37
---	----

Welke glazen gebruik jij om je emmer te vullen?	40
---	----

STAP 5: Jouw Back-Up Plan en Bucketlist	44
---	----

STAP 6: Gezonde gewoonten volhouden	47
-------------------------------------	----

Samen nóg een stapje verder? De hele wereld veranderen	48
--	----

STAP 1: IS HET BACK-UP PLAN GESCHIKT VOOR JOU? 50

Voor welke nek- en rugklachten is dit boek NIET?	51
--	----

Is je nek- of rugpijn pathologisch?	51
-------------------------------------	----

2% tot 5% pathologische nek- en rugpijn	52
---	----

Elke specialist een eigen specialiteit	53
--	----

Rode vlaggen	55	De kleurstiften in ons brein	76
Vragenlijst 1		1. Beweeg!	76
Uitsluiten van een mogelijke breuk, tumor, infectie of reumatologische aandoening	56	2. Adrenaline en gelukshormonen	77
Vragenlijst 2		3. De filter in ons brein	79
Uitsluiten van een ERNSTIGE hernia met neurologische uitval	57	Pijnbeleving en pijngedrag	80
Vragenlijst 3		SOS: Luisteren of negeren?	82
Uitsluiten van orgaandisfunctie	58	Soorten pijnmedicatie	83
Geen onnodige radiografieën of scans	59	Gewone pijnstillers	83
Voor wie is dit boek WÉL?	60	Ontstekingsremmers	83
95% functionele nek- en rugpijn	60	Opioïden/opiaten/opium	84
Je emmer loopt niet zomaar over: nek- en rugklachten komen niet uit het niets	61	Psychofarmaca	85
		Waarom je beter geen pijnstilling gebruikt bij nek- of rugpijn	86
		Leer opnieuw te luisteren naar je lichaam	86
STAP 2:		Wat een chiropractor voor jou kan betekenen	88
WAT KUN JE ZÉLF DOEN ALS DE EMMER OVERLOOPT?	64	De chiropractor maakt de emmer leeg	88
Eerste hulp bij acute nek- en rugklachten	65	Streepjes en kraken	89
Blijven ademen	65	Moet het echt kraken?	90
Warmte	66	De wervelkolom: het werkdomein van de chiropractor	91
Aandacht	66	Ruggenwervels	91
Rustig bewegen	67	Tussenwervelschijf	92
Het komt goed	68	Facetgewricht	92
Pijn: je lijf wil je wat zeggen	70	Ligamenten en fascia	95
Zelfbehoud	70	Spieren	94
Je lijf zit vol sensors	71	Waarom hebben we een ruggengraat als die toch zoveel klachten geeft?	95
De gevaardetector: nociceptor	74	Soepele gewrichten betekent juiste proprioceptie	96
Pijn is niet altijd logisch	74	Je nek en rug zijn in goede handen bij de chiropractor	99
Waarom pijn zo vermoeiend is	75	Verschil met andere manuele therapieën	99
		Laat je emmer regelmatig leegmaken	100
		Eenmaal je bij een chiropractor gaat, moet je altijd blijven gaan. Toch?	100

STAP 3:	
ALLES IN BEWEGING HOUDEN	102
Een magische pil tegen alle kwalen	103
Hoeveel beweging is gezond?	105
Welke soort beweging is gezond?	107
Overbelasting? Of onderbelasting?	109
Is jouw emmer te klein? Beweeg je te weinig?	110
Spierconditie verbeteren	111
Hoe werken spieren?	111
1. Uithoudingsvermogen opbouwen: cardiotraining	112
2. Soepelheid: verkorte en verzuurde spieren hun normale lengte teruggeven	112
3. Evenwicht: essentieel voor stabiliteit in de rug	113
4. Core-stability: sterke buikspieren voor een gezonde rug	115
<i>Stop met sit-ups!</i>	116
5. Krachttraining	117
Tips en adviezen voor meer beweging in je leven	118
Wat?	118
Waar?	118
Wanneer?	119
Met wie?	120
Bouw rustig op	120
Varieer in je beweging	121
Hoe komt het dat je niet aan beweging toekomt?	121

STAP 4:	
OP ZOEK NAAR DE TRIGGERS VAN JE NEK- EN RUGPIJN	124
Hernia	126
Vragenlijst	127
Wat is een hernia?	128
Bewegingen die een hernia kunnen uitlokken	129
Herhaaldelijk vooroverbuigen	129
Te zwaar tillen	130
Andere factoren die een hernia uitlokken	130
Waarom zoveel heisa bij een hernia?	131
Waarom ook een onschuldige hernia tijdelijk pijn kan veroorzaken	132
Een hernia is geen synoniem van langdurige pijn	133
Tips en adviezen	134
In de acute fase (= eerste 8 weken)	134
In de subacute fase (> 8 weken)	135
Artrose	136
Vragenlijst	136
Wat is artrose?	136
Waarom artrose bij momenten pijn kan doen	137
Rust roest	139
Wat doet koude met spieren en gewrichten?	139
Artrose of reuma?	141
Osteoporose	141
Tips en adviezen	143
Wat kun je zelf doen?	143
Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?	143
Oranje glazen: mechanische overbelasting	144
De drie natuurlijke krommingen	145

Onvoldoende water drinken	205
Vragenlijst: gebruik jij dit glas om je emmer te vullen?	205
Hoe kan dit glas nek- en rugpijn veroorzaken?	205
<i>Wij zijn 60% water</i>	207
<i>Spiere en gewrichten</i>	208
<i>Hoeveel water moeten we per dag drinken?</i>	208
<i>Niet te weinig, maar ook niet te veel</i>	209
<i>Koffie en alcohol</i>	210
Tips en adviezen	211
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	211
<i>Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?</i>	212
Roken	213
Vragenlijst: gebruik jij dit glas om je emmer te vullen?	213
Hoe kan dit glas nek- en rugpijn veroorzaken?	213
<i>Zwakkere botten</i>	214
<i>Tragere genezing</i>	215
<i>Spierconditie en uithoudingsvermogen gaan achteruit</i>	215
<i>Beschadiging tussenwervelschijf</i>	215
<i>Gevoeliger voor pijn</i>	216
Tips en adviezen	216
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	216
<i>Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?</i>	218
Chronische hyperventilatie	219
Vragenlijst: gebruik jij dit glas om je emmer te vullen?	219
Hoe kan dit glas nek- en rugpijn veroorzaken?	220
<i>Hoe verloopt een normale ademhaling?</i>	220
<i>Wat is chronische hyperventilatie?</i>	221
<i>Hoe ontstaat chronische hyperventilatie?</i>	222
<i>Wat gebeurt er met je spieren als je te gulzig ademt?</i>	222
<i>Hoe kun je je ademhaling resetten?</i>	224
<i>Duik in je onderbewustzijn</i>	226
Tips en adviezen	226
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	226
<i>Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?</i>	228

Blauwe glazen: mentale overbelasting	229
De drie delen van ons brein	230
Stress	232
Vragenlijst: gebruik jij dit glas om je emmer te vullen?	232
Hoe kan dit glas nek- en rugpijn veroorzaken?	233
<i>Lichamelijke reacties op stress</i>	233
<i>Natuurlijk evenwicht: gelukshormonen</i>	236
<i>Stress is een vergrootglas voor pijn</i>	239
<i>Surfen op de golven van het leven</i>	241
Tips en adviezen	243
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	243
<i>Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?</i>	245
Doorgaan, altijd maar doorgaan	246
Vragenlijst: gebruik jij dit glas om je emmer te vullen?	247
Hoe kan dit glas nek- en rugpijn veroorzaken?	248
<i>Leven op adrenaline</i>	248
<i>Leer pauzeren als een konijn</i>	249
<i>Rust roest, overdaad schaadt</i>	250
<i>Op je tanden bijten</i>	251
<i>Waarom draaf jij alsmaar door?</i>	252
<i>Als het alarm te snel afgaat: overijverige (overprikkelde) sensors</i>	253
<i>Maak opnieuw contact met je lichaam</i>	254
<i>De boog kan niet altijd gespannen staan</i>	255
Tips en adviezen	256
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	256
<i>Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?</i>	257
Gedachten, gevoelens, emoties en angsten	258
Vragenlijst: gebruik jij dit glas om je emmer te vullen?	258
Hoe kan dit glas nek- en rugpijn veroorzaken?	259
<i>Negatieve gedachten krijgen ALTIJD voorrang</i>	259
<i>Amygdala: de bron van alle angsten</i>	260
<i>Laat je niets wijsmaken: je rug is beresterk</i>	261
<i>De kracht van positief denken</i>	262
<i>Zoek de veiligheid op in jezelf</i>	263

<i>Cognitieve gedragstherapie</i>	264
<i>Doorleef je emoties</i>	266
Tips en adviezen	268
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	268
<i>Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?</i>	270
Tekort aan zelfzorg	272
Vragenlijst: gebruik jij dit glas om je emmer te vullen?	272
Hoe kan dit glas nek- en rugpijn veroorzaken?	272
<i>Zelfkennis: wat zijn jouw noden, behoeften?</i>	273
<i>Zelfcompassie: waar liggen jouw grenzen?</i>	275
<i>Zelfontplooiing: kies bewust voor jezelf</i>	276
<i>Zelfbeeld: jij bent jij</i>	278
<i>Draag zorg voor je-zelf</i>	279
<i>Zelfvertrouwen: vertrouw op jezelf, vertrouw op je lijf</i>	280
Tips en adviezen	280
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	280
<i>Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?</i>	281
Bepert sociaal vangnet	282
Vragenlijst: gebruik jij dit glas om je emmer te vullen?	282
Hoe kan dit glas nek- en rugpijn veroorzaken?	283
<i>We hebben elkaar nodig</i>	283
<i>Je spieren bevroren</i>	284
<i>Geheim voor een lang en gezond leven</i>	285
<i>Emotionele pijn = fysieke pijn</i>	286
<i>Oxytocine, het knuffelhormoon</i>	287
<i>Altruïsme</i>	288
Tips en adviezen	288
<i>Wat kun je zelf doen?</i>	288
<i>Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?</i>	289
JE BENT NIET ALLEEN	290
Wie heeft nek- en rugpijn?	291
Wereldwijd op nummer 1	292
Niets nieuws onder de zon	293

Geschiedenis van de chiropraxie	294
Wettelijke erkenning	295
Dure affaire, die chronische nek- en rugpijn!	296
Morele impact van langdurige nek- of rugpijn	297
STAP 5: JOUW PERSOONLIJKE BACK-UP PLAN + BUCKETLIST	298
Jouw Back-Up Plan	299
Jouw Bucketlist	300
STAP 6: GEZONDE GEWOONTEN VOLHOUDEN	302
Waarom gewoonten veranderen?	303
Bewustwording	303
Richting duidelijk stellen	304
Van motivatie naar motivatie	305
Visualisatie werkt	305
Intentieverklaring	306
Prioriteit nummer één	307
Begin klein	308
De trukendoos	310
Wees concreet	310
Linken aan een ingesleten gewoonte	310
Het aangename aan het nuttige koppelen	311
Nudges: richt je omgeving in	311
Sociale aanmoediging	311
Beloon jezelf	312

Weerstand	313
Hervallen hoort erbij	313
Wees mild voor jezelf	313
Hoelang duurt het?	314

OEFENINGEN VOOR EEN GEZONDE NEK EN RUG

Smeren van je gewichten	318
Mobilisatieoefeningen	318
Massage voetzool	318
Mobilisatie enkelgewrichten	318
Heup	319
Heupen en knieën (hurken)	319
Bekken	320
Onderrug	321
Bekken en onderrug (katstretch)	321
Schroef (overgang ribben naar onderrug)	321
Schouderbladen (kolibrie)	322
Ribbenkast	322
Soepele spieren	323
Rekoefeningen	323
Psoas	323
Piriformis	324
Zijkant heup (iliotibiale band)	324
Flank (de driehoek)	325
De vlinder (adductor)	325
Hamstrings	326
Quadriiceps	326
Kuit	326
Kuit (variatie)	327
Infraspinatus	327
Spieren rond borstkas	328

In balans	329
Proprioceptie – evenwicht	329
Op de bal	329
Op één been	329
Op een trap	330

Veilige buikspieroefeningen	331
Bekken-bridge	331
Hieldrop	333
Kruispatroon	333
De ‘100’ van pilates	334

Sterke spieren	336
Krachttoefeningen	336
Bovenbenen en buikspieren (zitten tegen de muur)	336
Bilspieren (Butt Squeezes)	336
Diepe nekspieren (chin chuck)	336

Ontspanningsoefeningen	337
Korte ademhalingsoefening	337
Korte mindfulnessbreak	337
Mindfulness-bodyscan	337

Straighten Up Belgium	338
------------------------------	-----

DANKWOORD	340
LITERATUURLIJST	342
Wetenschap vertaald naar de praktijk	343

De auteur noch de uitgeverij kunnen aansprakelijk worden gesteld voor eventuele nadelige gevolgen of schade die het resultaat zijn van in de praktijk gebrachte informatie uit het boek. Dit boek is niet bedoeld als vervanging van medisch advies van een arts of specialist.

VOORWOORD

Is dit weer een boek over rugpijn? Misschien wel, maar niet zomaar een. *Het Back-Up Plan* onderscheidt zich omdat het je uitnodigt om op een nieuwe manier naar dit alledaagse probleem te kijken. Geschreven door Anneke Verbeek, met meer dan twintig jaar ervaring als chiropractor, biedt dit boek een diepgaand inzicht in de aanpak van rugpijn, stap voor stap en in hapklare brokken. Het benadrukt het belang van beweging en betreft de lezer actief bij het herstelproces.

Doorheen het boek leidt Anneke ons zorgvuldig door de complexiteit van de wervelkolom, en deelt ze haar uitgebreide praktijkervaring. Haar benadering is pragmatisch en allesbehalve zweverig. Ze schetst duidelijk de mogelijkheden en beperkingen van chiropraxie. Hoewel chiropraxie in België nog steeds niet erkend is als conventioneel zorgberoep en daardoor samenvalt met alternatieve geneeswijzen, behandelt Anneke dit onderwerp met een wetenschappelijke nauwkeurigheid die zowel sceptici als voorstanders zal aanspreken.

Het unieke van het *Back-Up Plan* ligt in de actieve benadering van het behandelen van rugklachten. In tegenstelling tot de traditionele chiropractische methoden, die voornamelijk passief zijn, moedigt dit boek aan tot een proactieve houding. Anneke presenteert een reeks interventies die verder gaan dan de behandelkamer, inclusief zelfhulpstrategieën en preventieve technieken.

Een van de kernconcepten in dit boek is de metafoor van de emmer en de glazen. Stel je voor dat elke vorm van stress, slechte gewoonte of lichamelijke inspanning die bijdraagt aan rugpijn, een glas is dat langzaam je emmer vult tot hij overloopt. Dit boek zal je niet alleen helpen te identificeren welke glazen jouw emmer vullen, maar het leert je ook hoe je beter kunt beheren wat erin gaat. En nog belangrijker: hoe je op tijd de emmer een beetje kunt leeggieten voordat hij overloopt.

Dit boek is niet alleen een informatiebron, maar ook een gids die je helpt om bewust keuzes te maken over je gezondheid. Of je nu al rugpijn hebt, of eerder preventief wil handelen om toekomstige problemen te vermijden, *Het Back-Up Plan* biedt waardevolle inzichten en praktische tips die direct toepasbaar zijn. Het is doorspekt met getuigenissen van patiënten, persoonlijke anekdotes en Annekes uitgebreide ervaring, wat het een onmisbaar hulpmiddel maakt voor iedereen die klaar is om zijn of haar levensstijl aan te passen in het belang van een gezonde rug.

In een tijd waarin de vraag om erkenning en regulering van chiropraxie steeds luider klinkt, maakt Anneke een krachtig pleidooi voor de integratie van deze discipline binnen de reguliere medische gemeenschap. Haar boek draagt ontegensprekelijk bij tot een beter begrip en een grotere acceptatie van chiropractische zorg als mogelijke waardevolle aanvulling tot de best mogelijke behandeling van onze rugpatiënten binnen een veilig en gereguleerd kader.

Lieven Danneels

*Hoogleraar Revalidatiewetenschappen en Kinesitherapie, Universiteit Gent
Onderwijsdirecteur Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen*

VOORWOORD

Lage rugpijn is een groot maatschappelijk probleem: wereldwijd zijn er meer dan een half miljard mensen die eraan lijden, waarvan ruim anderhalf miljoen in België. De socio-economische impact is bijgevolg enorm. Rugpijn beperkt veel mensen namelijk in hun dagelijkse en professionele functioneren. De directe en indirecte kosten van dit mondiaal probleem zetten gezondheidsbudgetten zo ernstig onder druk.

Tot overmaat van ramp blijkt dat er een aanzienlijke kloof bestaat tussen wat de wetenschappelijke richtlijnen aanbevelen en hoe rugklachten uiteindelijk in de praktijk aangepakt worden. ‘Miljoenen mensen worden verkeerd behandeld,’ kopten verschillende kranten toen 31 wetenschappers in 2018 de alarmbel luidden met een grote internationale publicatie in het gerenommeerde tijdschrift *The Lancet*. Hun boodschap was glashelder: we moeten rugpijn demedicaliseren. Minder scans, (zware) medicatie, operaties en andere invasieve therapieën, dus. En juist meer de nadruk leggen op lichamelijk actief blijven, pijneducatie, manuele interventies in combinatie met oefentherapie, cognitieve gedragstherapie, en het aanleren van zelfhulpstrategieën.

Gelukkig zijn er internationaal talrijke initiatieven voorhanden om het tij te keren. Steeds meer zorgpaden zien het licht. Dit zijn leidraden voor zorgverleners die per fase beschrijven hoe rugpijn behandeld moet worden en die gebaseerd zijn op ge-update richtlijnen. Pijn in de onderrug is een complexe problematiek en er is heel vaak geen pasklaar antwoord voor. Vaak is het samen met de patiënt zoeken naar welke aanpak de beste is. Met als einddoel ervoor zorgen dat de patiënt zelf controle krijgt over het probleem en dus veel minder afhankelijk wordt van de zorgverleners. Het is niet eenvoudig, maar het kan wel.

Het Back-Up Plan past perfect in dit plaatje. Het biedt een zorgpad op maat van de patiënt, uniek in zijn soort en broodnodig. Anneke Verbeeck is chiropractor en

heeft meer dan twintig jaar ervaring. Ze slaagt erin om de grote wetenschappelijke lijnen van rugpijn te omarmen en om te toveren in een zeer duidelijk, gestructureerd geheel in een heldere taal.

Dankzij talloze metaforen beschrijft ze nauwgezet alle aspecten die kunnen bijdragen tot het ontwikkelen van (chronische) rugpijn. Stap voor stap begeleidt ze de lezer op een laagdrempelige, maar wetenschappelijk correcte manier. Ze houdt de lezer een spiegel voor zodat die zelf kan achterhalen welke triggers moeten aangepakt worden. Voor elke oorzaak volgt een reeks haalbare tips om op een duurzame manier resultaat te boeken en aan zelfpreventie te doen. Anneke deelt ook verschillende casussen uit haar praktijk waarin veel lezers zich zullen herkennen. Het zet haar aanpak kracht bij: je voelt dat dit geen loze theorieën zijn, maar dat haar expertise rechtstreeks uit de praktijk geplukt werd. De flinke portie pijneducatie zit verweven in de flow van dit boek en is een grote meerwaarde. Wie inzicht krijgt in het complexe pijnmechanisme zal veel beter begrijpen hoe (chronische) pijn aangepakt moet worden. Laat dit nu net de essentiële basis zijn van elke zelfhulpstrategie.

Het Back-Up Plan vinkt alle vakjes aan van een wetenschappelijk onderbouwde aanpak. Iedereen die bereid is om aan kritische zelfreflectie te doen en een gezonde portie motivatie bezit zal dit boek een stevige houvast vinden om rugpijn efficiënt en duurzaam aan te pakken, al dan niet met de (tijdelijke) hulp van een chiropractor, huisarts, of andere zorgverlener. Als dat geen mooi vooruitzicht is!

Bart Vandendries

Licentiaat Motorische Revalidatie en Kinesitherapie, KULeuven 1998

MSc Chiropractic, Anglo-European College of Chiropractic 2002

Voorzitter Belgische Vereniging van Chiropractors 2015-2023

Board of Directors European Chiropractors' Union 2023-heden

DIT BOEK SCHREEF IK VOOR JOU

‘Heb jij nog tips voor mij? Wat kan ik zélf doen om te voorkomen dat mijn klachten telkens opnieuw beginnen?’

Iedere keer wanneer ik deze vragen hoor in de praktijk, ben ik oprecht blij. Het wil ten eerste zeggen dat de persoon die voor mij zit, zich duidelijk beter voelt. Ten tweede begrijpt die persoon dat hij of zij zélf aan het stuur zit. In de vragen hoor ik een bereidwilligheid om zélf stappen te zetten, om tijd en moeite te investeren in een gezonde levensstijl. Hier zit iemand die klaar is om zichzelf en zijn gezondheid op nummer één te zetten, denk ik dan, in plaats van te blijven sukkelen met steeds weerkerende nek- en rugklachten.

‘Heb jij nog tips voor mij?’ is dus een geweldige vraag.

Tegelijkertijd is het een moeilijke vraag om zomaar even een-twee-drie tijdens een consultatie te beantwoorden. Ja, ik heb tips. Ik heb er zoveel!

Voor al mijn patiënten, en bij uitbreiding voor letterlijk iedereen met een werkelokom, heb ik daarom dit boek samengesteld, boordevol uitleg, oefeningen en adviezen.

Ik wil een ambassadeur zijn voor je nek en rug. Opkomen voor de rechten van je nek en rug. Je lijf wil gehoord worden!

Ik wil ook licht schijnen op het werk dat wij als chiropractor verrichten. Ons beroep is lang genoeg onbekend en onbemind geweest. Het is hoog tijd om chiropraxie eens in de spotlight te zetten.

Dit boek wil op zijn beurt je gids zijn. Gaandeweg ontdek je wat jouw nek en rug vragen en nodig hebben. Er zijn bepaalde gewoonten waar je nek en rug vandaag

niet zo blij mee zijn. Je lichaam geeft dit te kennen aan de hand van signalen die je niet kunt negeren, namelijk: vervelende nek- en rugpijn. Toegegeven, qua communicatiemiddel had het duidelijker gemogen. Maar het is wat het is. Zodra je de signalen van je lijf leert interpreteren, zijn ze best wel handig.

Je gaat inzien welke mogelijkheden je zélf in jou hebt, welke stappen jij kunt zetten om opnieuw vriendschap met je nek en rug te sluiten, om in harmonie samen te leven met je lijf.

Welkom op het traject van het Back-Up Plan! Ik wens je een prachtige, deugddoende ontdekkingsreis toe.

HET BACK-UP PLAN

HOE HET ALLEMAAL BEGON

Het Back-Up Plan is een compilatie van de meer dan twintig jaar ervaring die ik ondertussen op mijn teller heb staan als chiropractor in de praktijk.

‘Wat wil jij later worden?’ was een van de moeilijkste vragen die ik ooit moest beantwoorden. Chiropractor stond niet op mijn keuzelijstje, want dat beroep kende ik nog niet. Geneeskunde interesseerde me wel. De ingenieuze werking van het menselijk lichaam boeide me. Tegelijkertijd hield ik ook veel van lezen, van schrijven en van muziek maken. Zo veel studierichtingen, zo veel mogelijkheden... Eén iets wist ik wel: ik wilde graag mensen helpen. Ondertussen is mijn *Waarom* nog duidelijker geworden: ik wil inzicht creëren, zodat mensen beseffen dat er meerdere mogelijkheden zijn, dat het anders kan, zodat ze bewust keuzes maken en hun eigen/wijze pad bewandelen.

Maar zover was ik nog niet toen ik een studiekeuze moest maken. Na mijn middelbare studies volgde gelukkig een extra jaar bedenktijd. Op achttienjarige leeftijd kreeg ik de kans om de wereld rond te reizen met Up With People. Een jaar vol ontmoetingen en ontdekkingen. In de VS ontmoette ik – eerder toevallig – een chiropractor en ik wist dat ik mijn studierichting had gevonden. Chiropraxie openbaarde zich als een discipline binnen de gezondheidszorg die de nadruk legt op beweging en een gezonde levensstijl. Laat het nu juist deze ‘natuurlijke geneesmiddelen’ zijn waar ik het liefste mee aan de slag ga.

Bovendien zou ik nog eens vijf jaar extra in het buitenland mogen vertoeven. Aangezien de studie chiropraxie – zelfs tot op heden – niet wordt onderwezen in België, vertrok ik voor de volgende vijf academiejaren naar het Anglo-European College of Chiropractic in Bournemouth, Engeland. Na de voltijdse, universitaire opleiding studeerde ik in 2001 af met een BSc (Bachelor in Human Sciences) en een MSc (Master in Chiropractic Sciences) op zak. Ik keerde terug naar België en begon in mijn thuisstad Mechelen een eigen praktijk, die snel uitgroeide tot een succesvolle groepspraktijk: Terug-Fit. De drie pijlers van deze groepspraktijk zijn ook de drie pijlers waarop ik het Back-Up Plan uitbouwde: mechanische, emotionele en biochemische oorzaken van nek- en rugpijn. In 2010 opende ik nog een tweede (solo)praktijk in Wondelgem, toen ik met mijn man in Gent ging wonen: Chiropraxie Wondelgem.

Dag in, dag uit heb ik de afgelopen decennia mensen met nek- en rugklachten geholpen. Daarvoor zet ik mijn twee belangrijkste werkinstrumenten in: mijn handen. Er komen geen medicijnen of infiltraties aan te pas. Nek- en rugproblemen neem ik letterlijk grondig ‘onder handen’. Dat is nodig, want veel mensen lopen al jaren met hun pijn rond.

In dat dagelijks contact met patiënten ondervond ik hoe langer hoe meer – en de wetenschappelijke literatuur en de klinische richtlijnen beamen dit – dat chronische nek- en rugklachten niet louter een fysiek probleem zijn, maar een samenspel van meerdere factoren. **Aanhoudende nek- of rugpijn is meer dan een ‘geblokkeerde wervel’ of een ‘spier die in een kramp is gegaan’.** Als chiropractor kunnen we fantastisch veel mensen met nek- en rugklachten helpen, maar de vele jaren in de praktijk hebben me ook bescheiden gemaakt. Sommige patiënten hebben juist een heel andere aanpak nodig dan een chiropractor die op geregelde tijdstippen hun wervelkolom onder handen neemt. Ze hebben meer nood aan ontspanning, of een goed gesprek met een vriend(in). Ze dragen te veel lichaamsgewicht mee. Of ze moeten leren om de portefeuille niet langer in de broekzak achterin te dragen, omdat die voor irritatie van de bilspieren zorgt.

Aangepaste bureaustoelen, veranderen van job, speciale hoofdkussens, Pilatestraining, een nieuwe matras, plankoefeningen, een sta-bureau, steunzolen, een massagekussen – er bestaan zoveel ‘oplossingen’ voor nek- en rugpijn. Regelmatig krijg ik de vraag van patiënten of remedie X of Y ook voor hen aan te raden is, ‘want de buurvrouw van de bakker is nu volledig van haar nekpijn verlost’. Het eerlijk antwoord is: misschien. Wat voor de ene werkt, is niet noodzakelijk deugddoend voor iemand anders. One size fits all bestaat niet voor nek- en rugklachten.

*Een therapie volgen die geen oplossing is
voor jouw pijntrigger,
is als water naar de zee dragen.*

WAAROM DÉ OPLOSSING VOOR NEK- EN RUGPIJN NOG NOOIT WERD GEVONDEN

Nek- en rugpijn worden vaak afgeschilderd als waren het minderjarigen met maatschappelijk probleemgedrag die in geen enkele instelling thuishoren. Maar net zoals een onhandelbare tiener maken onze nek en rug zoveel tamtam om onze aandacht te trekken.

Zou het kunnen dat dé oplossing voor nek- en rugpijn nog nooit werd gevonden omdat **nek- en rugpijn eigenlijk geen echte aandoeningen zijn, maar eerder gewoon symptomen van een onderliggend probleem?** Misschien moeten we **nek- en rugpijn interpreteren als signalen** van ons lichaam in plaats van als echte kwalen? Als manieren waarop ons lijf ons iets duidelijk wil maken? Net zoals ons lijf met andere symptomen, zoals koorts of een hoge bloeddruk, ook aangeeft dat er ergens iets gaande is. Ergens. Iets. Het had iets minder vaag gemogen, maar nek- en rugpijn zouden gewoon een teken kunnen zijn dat er ‘ergens iets’ scheelt.

Dat zou dan ook verklaren waarom er zoveel verschillende types nek- en rugpijn zijn: iedereen is anders. En waarom de hele nek- en rugpijnkwesie zo wispelturig lijkt. **De therapie die fenomenaal goed helpt bij de ene patiënt, is volstrekt nutteloos bij de andere.**

Iedere nekpijn is anders. Iedere rugpijn is anders. Ieder lijf is anders. Ieders levensloop is nu eenmaal anders.

Neem nu deze drie mensen die allemaal pijn in de onderrug hebben:

Izabel zit de hele dag in dezelfde houding achter de computer. Ze sport drie avonden per week ter compensatie. Haar conditie is best goed, haar spieren zijn in goede vorm. Maar Izabel ondervindt veel stress op het werk, waardoor ze 's nachts piekert en slecht slaapt.

Jan zit ook een hele dag achter de computer. De sfeer op het werk is goed, zijn takenpakket is behapbaar, hij ondervindt geen overdreven werkdruk. Maar Jan snoept graag. Hij zeult dan ook 30 kilogram overgewicht mee. In zijn vrije tijd leest hij graag, Jan houdt absoluut niet van sport. Hij is niet gemotiveerd om te bewegen.

Georgette is met pensioen en zit de hele dag thuis te niksken in de zetel. Ze heeft het recente verlies van haar man nog niet verwerkt en het contact met haar zoon is heel beperkt sinds hij naar de VS verhuisde voor zijn werk. Ze voelt zich erg eenzaam en zakt langzaam maar zeker weg in een depressie.

WIST JE DAT?

Verhalen van patiënten vind je overal terug in dit boek. Het zijn korte, authentieke verslagen van wat zich dagelijks in mijn praktijk afspeelt, zodat alles niet louter theoretisch blijft, maar herkenbaar wordt. Uit respect voor mijn patiënten heb ik fictieve voornamen gebruikt.

Stel dat Izabel, Jan en Georgette allemaal relaxatieoefeningen krijgen voorgeschreven voor hun rugpijn. Ik kan je al op een blaadje geven dat Jan, die te weinig conditie en te veel gewicht heeft, amper verschil zal voelen met relaxatieoefeningen. Maar wil dat zeggen dat relaxatietherapie zinloos is voor mensen met rugklachten? Helemaal niet. Izabel zal er waarschijnlijk wel heel goed mee geholpen zijn en Georgette mogelijk ook.

In wetenschappelijke studies worden deze drie patiënten echter vaak in één grote pot nat gegooit. Maar nekpijn- of ruggenpijnpatiënten horen niet allemaal thuis in dezelfde pot. **Iedere patiënt die binnenkomt, heeft een unieke levensloop gekend die heeft geleid tot de huidige nek- of rugproblemen.**

Vanuit dit inzicht ontwikkelde ik stap voor stap het Back-Up Plan.

WAAROM HEET DIT TRAJECT HET BACK-UP PLAN?

De correcte Nederlandse spelling is het 'back-upplan'. Maar dit traject heb ik opzettelijk anders gespeld, omdat de woorden *Back* en *Up* een dubbele betekenis hebben: eerst en vooral kun je met dit traject **je nek en rug er weer bovenop helpen**. *Back* is het Engelse woord voor 'rug' en *up* betekent 'erbovenop'. Je rug, je wervelkolom, voelt zich 'down', maar kan straks weer 'up' zijn. We gaan met dit traject van je minder vrolijke (nek en) rug een tevredener (nek en) rug maken.

Maar een 'back-up' is ook een woord op zichzelf. **Een back-up is een reservekopie**. We gaan een back-up maken, een reservekopie, een plan B om te vermijden dat onze rug opnieuw crasht, of vastloopt, of blokkeert.



Het logo dat tekenaar Pieter De Poortere voor mij ontwierp, illustreert de laatste druppel die je emmer deed overlopen, geflankeerd door je onderste vijf ruggenwervels. De vijfde ruggenwervel, boven je staartbeen, is rood ingekleurd om aan te geven dat je pijn hebt.

HET BACK-UP PLAN: DE EMMER EN DE GLAZEN

Op een dag hoorde ik mezelf in de praktijk – voor de zoveelste keer – tegen een patiënt zeggen: ‘Het is niet zozeer die laatste beweging die je rug deed blokkeren. Die laatste beweging was gewoon de druppel die de emmer deed overlopen.’ En plots wist ik dat ik mijn ideeën rond nek- en rugpijn het beste zou kunnen overbrengen als ik ze zou verpakken in de – wel vaker gebruikte – beeldspraak van de emmer en de glazen.

HET BACK-UP PLAN: DE ESSENTIE

We gaan onze **nek en rug** vergelijken met een emmer.

Je emmer kan gevuld worden met druppels uit verschillende soorten **glazen**: verschillende manieren waarop je je nek en rug kan overbelasten.

Van zodra het niveau in je emmer **een kritiek punt heeft bereikt**, stuurt je lijf je een signaal in de vorm van **nek- of rugpijn**.



In het Back-Up Plan zoeken we samen uit welke glazen jij gebruikt om je emmer te vullen. Zo ontdek je vanzelf welke adviezen of oefeningen voor jouw specifieke nek- en rugklachten aangewezen zijn.

Het Back-Up Plan bestaat uit zes stappen. Zes stappen die – naar mijn mening – elke patiënt met chronische nek- en rugpijn zou moeten afdaan:

1. Uitsluiten van een ernstige oorzaak voor je klachten
2. Herstellen van de natuurlijke bewegingsvrijheid van spieren en gewrichten
3. Behouden van de beweeglijkheid in je nek en rug
4. Ontdekken wat de triggers zijn van jouw klachten
5. Samenstellen van een persoonlijk Back-Up Plan, met een Bucketlist vol actiepunten
6. Nieuwe, gezonde gewoonten in je dagelijkse leven inbouwen op een manier dat je ze volhoudt

STAP 1: ZIJN JE NEK- EN RUGKLACHTEN ONSCHULDIG IN OORSPRONG?



Hoewel het hele concept van de emmer en de glazen ludiek is opgevat, moeten we toch eerst even de serieuze toer op. Om het overgrote deel (95%) van nek- en rugklachten hoeven we ons geen al te grote zorgen maken. Maar bij 5% van de patiënten is nek- of rugpijn een symptoom van een **onderliggende medische aandoening**. Je kunt en mag dan niet aan de slag met het Back-Up Plan!

In het hoofdstuk ‘Voor welke nek- en rugklachten is dit boek NIET?’ onderzoeken we of je nek- of rugpijn pathologisch, dan wel onschuldig in oorsprong is. Aan de hand van standaard vragenlijsten sporen we eventuele rode vlaggen op. Dit is een zéér belangrijk onderdeel van het Back-Up Plan. **Ik kan niet genoeg benadrukken dat je deze eerste stap niet mag overslaan!**

Als ik tijdens een consultatie een rode vlag ontdek, zal ik je onmiddellijk doorverwijzen voor verdere onderzoeken (bloedtesten, radiografieën, scans). Die 5% pathologische nek- en rugpijn vraagt immers om een interventie van een specialist of arts.

Pas wanneer we gerustgesteld zijn dat er geen verontrustende onderliggende oorzaak is voor je nek- of rugpijn, mogen we verdergaan naar de volgende stap.

STAP 2: DE NATUURLIJKE BEWEGING HERSTELLEN IN JE NEK EN RUG

In mijn praktijk is de tweede stap – uiteraard – een behandeling chiropraxie. **Een chiropractor herstelt – in de mate van het mogelijke – de natuurlijke bewegingsvrijheid en soepelheid in je spieren en gewrichten.**



Chiropraxie is geen mirakeloplossing voor nek- en rugklachten, het is echter wél een **essentieel onderdeel in de aanpak van nek- en rugklachten**. In mijn onderzinking wordt het herstellen van die natuurlijke bewegingsvrijheid vaak over het hoofd gezien. Veel aandacht gaat naar het zoeken van de heilige graal: wie is dé grote schuldige van de nek- of rugpijn? Maar een eenduidige oorzaak is vaak niet te vinden. Er zijn wél meerdere triggers die allemaal samenspannen, meerdere glazen.

Als je enkel op zoek gaat naar de glazen die je emmer gevuld hebben, maar **je spieren en gewrichten worden niet losgewerkt, dan zal je pijn niet bij toverslag verdwijnen.**

‘Mijn nieuwe matras deugt niet.’

Ik sta op een feestje te keuvelen met een vriend.

‘De vorige matras was echt aan vervanging toe,’ gaat hij verder. ‘Elke ochtend stond ik stram en stijf op, ik voelde me 80 jaar. Uiteindelijk heb ik dan toch een nieuwe matras gekocht, maar mijn nek- en schouderpijn zijn niet weg.’

Slechte matras? Nee, niet noodzakelijk. Ik leg hem uit dat de spieren en gewrichten die overbelast werden niet altijd zomaar vanzelf weer in beweging komen. ‘Zeker niet als je écht veel te lang op die slechte matras gelegen hebt. Het glas dat je emmer vulde, mag dan wel in orde zijn, je emmer is nog steeds heel vol.’

We leggen een afspraak vast voor een behandeling chiropraxie. De spierspanning is inderdaad nog aanwezig in zijn nek en schouderregio. Ik werk alles grondig los en zorg ervoor dat zijn gewrichten weer kunnen bewegen zoals ze moeten bewegen. Enkele dagen later ontvang ik een bericht: ‘Mijn nek en schouders voelen veel beter aan. Oef! Dan toch de goede matras gekocht.’

CHIROPRAxie, EEN NOBELE ONBEKENDE

Wat is dat nu, chiropraxie? Wat doet een chiropractor?

Officieel luidt het als volgt:

Chiropraxie is een discipline die zich voornamelijk toelegt op de diagnose, de behandeling en de preventie van aandoeningen aan het bewegingsapparaat, met in het bijzonder nek-en rugklachten.

(Dit is de definitie van de Belgische Vereniging van Chiropractors, naar de definitie volgens de Wereldgezondheidsorganisatie.)

Uit deze definitie kun je afleiden dat er voor de chiropractor drie taken zijn weggelegd:

1. diagnose
2. behandeling
3. preventie

In de praktijk betekent dit:

1. dat we onze tijd nemen om te luisteren naar je verhaal en een grondig klinisch onderzoek uitvoeren, zodat we een duidelijk beeld krijgen van jouw nek- of rugklachten;
2. dat wij je nek- of rugklachten letterlijk onder handen nemen;
3. dat wij jou gaan helpen uitzoeken wat je kunt veranderen in je levensstijl om te vermijden dat je nek- of rugklachten in de toekomst terugkeren.

In België zijn chiropractors een vrij zeldzaam ras, we zijn met een 130-tal. In Nederland zijn er 300 chiropractors. Dit is deels te verklaren door de vijfjarige universitaire opleiding die tot op heden nog steeds niet in België of Nederland gevolgd kan worden, en waarvoor je als Europese student dan naar Engeland, Wales, Frankrijk, Spanje, Denemarken of Zwitserland moet gaan. Niet elke student ziet het zitten om voor vijf jaar naar het buitenland te verhuizen. En diegenen die het wel zien zitten, zijn na vijf jaar buitenland niet noodzakelijk geneigd om terug te keren naar hun roots.

Weinig chiropractors betekent dan ook weinig naambekendheid. In 2016 onderzochten drie studenten van de Vlaamse katholieke hogeschool UC Leuven-Limburg of Belgen de juiste definitie van chiropraxie konden herkennen uit vier

verschillende definities. Amper de helft van de ondervraagden (55,90%) slaagde erin de hierboven genoemde officiële definitie van chiropraxie aan te duiden.

WIST JE DAT?

De woorden 'chiropraxie' en 'chiropractor' stammen af van het Oudgrieks. *Cheir* betekent 'hand' en *prattein* betekent 'beoefenen'. Een goedgekozen naam, want de handen zijn letterlijk de werkinstrumenten van de chiropractor. Wij gebruiken manuele technieken (chiropractische manipulaties, massage, triggerpunttherapie) in combinatie met oefeningen en ergonomisch advies.

Chiropraxie is niet alleen onbekend, maar voor veel mensen ook onbemind. In de volksmond staan we bekend als 'krakers', een geuzennaam die klinkt alsof we schimmige kwakzalvers zijn die je lichaam mismeeisteren en waarbij je maar liever niet te dicht in de buurt komt. Jij weet ondertussen al beter: elke chiropractor volgde een gestandaardiseerde, geaccrediteerde, voltijdse studie van minstens vijf jaar op universitair niveau. Wist je trouwens dat in Denemarken de opleiding chiropraxie een specialisatierichting is binnen de opleiding geneeskunde, net zoals tandheelkunde dat is? Met dit boek haal ik de chiropraxie dus graag uit het verdomhoekje. Gedaan met de wilde cowboyverhalen over ons beroep. Vanaf nu wordt chiropraxie een NOBELE bekende!

Aan het eind van het schooljaar werd ik in de klas van mijn toen nog vijfjarig zootje uitgenodigd om te vertellen over mijn beroep.

'Een chiropractor helpt mensen met nek- en rugpijn,' legde ik uit. De klasgenootjes vonden het maar een raar woord, chi-ro-prac-tor, en lastig om te onthouden. Samen met de hele bende kleuters herhaalde ik dat moeilijke woord: 'Chiropractor, chiropractor, chiropractor.'

Aan het einde van mijn kwartiertje vertellen vroeg ik bij wijze van test: 'Als je tandpijn hebt, dan ga je naar de tandarts. Als je nek- of rugpijn hebt, dan ga je naar de...?' Een vinger ging in de lucht. Heel gedecideerd antwoordde een jongen: 'ChiroTRACTOR!'

Chiropraxie, en de benadering van nek- en rugklachten door een chiropractor, zitten volledig in dit boek verweven. Tegen het einde van dit boek zal ons beroep voor jou geen geheimen meer hebben. Je zult appreciëren hoe een periodiek *klein onderhoud* bij de chiropractor een wereld van verschil kan betekenen voor je nek en rug.

STAP 3: ER ZÉLF VOOR ZORGEN DAT JE NEK EN RUG NIET WEER VASTLOPEN

Het heeft weinig zin om bij een chiropractor langs te gaan om dan weer te vervallen in dezelfde immobiliteit. Je nek en rug (en je hele lijf) hebben beweging nodig om niet vast te roesten. De derde stap is bekijken welke beweging jij kunt inpassen in je leven, en dit dan ook in actie omzetten. Verspreid over dit boek en helemaal achteraan staan oefeningen om je hierbij te helpen.

STAP 4: WAAROM KEERT DIE VERVELENDE NEK- OF RUGPIJN TELKENS WEER?



Wanneer een patiënt jarenlang met nek- of rugklachten heeft rondgelopen, dan heeft die meestal meer dan één behandeling chiropraxie nodig om de gewrichten en de spieren vlot te doen bewegen. Na vier behandelingen verwacht ik echter wel dat mijn patiënten minstens 50% beterschap ervaren. Dat is volledig in lijn met wat de wetenschap aantoont.

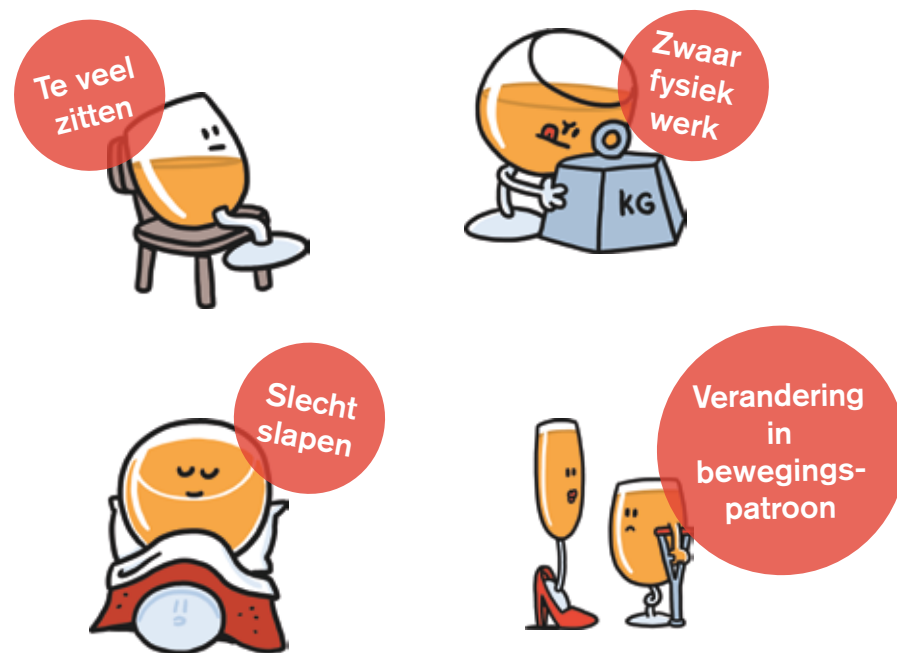
Als iemand **na vier behandelingen geen 50% beterschap** ondervindt, gaan we uitdokteren hoe dat komt. Ofwel speelt er tóch een rode vlag mee. Een herhaald klinisch onderzoek dient dan om een verdoken pathologie alsnog te ontmaskeren. Een tweede mogelijkheid is dat je nek- of rugpijn telkens weerkeert, omdat **je nek of rug tussen de behandelingen door steeds weer door de dezelfde trigger wordt geprikkeld**. 'Het voelde een paar dagen beter, maar dan herbegon de pijn,' zeggen patiënten. Om het met de beeldspraak van het Back-Up Plan uit te drukken: je chiropractor heeft je emmer leeggemaakt, maar zodra je naar buiten wandelt, beginnen een of meerdere glazen jouw emmer alweer op te vullen.

WELKE GLAZEN GEBRUIK JIJ OM JE EMMER TE VULLEN?

Welke triggers trekken je nek- of rugpijn telkens weer op gang? Waar is er sprake van een overbelasting op de spieren en gewrichten van je nek of rug?

In het Back-Up Plan spreken we van drie verschillende soorten glazen: oranje, blauwe en/of groene.¹

De **oranje glazen** staan symbool voor manieren van **mechanische** overbelasting:

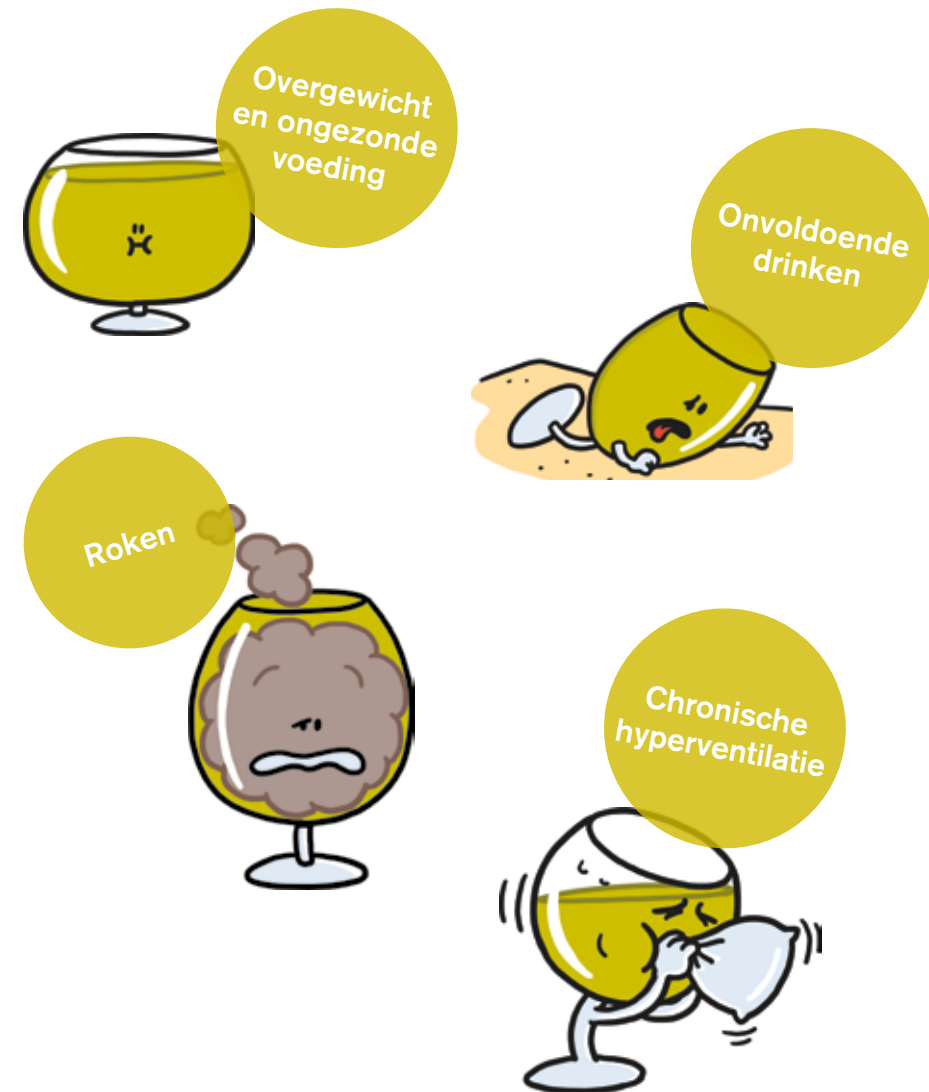


Meestal zijn oranje glazen gemakkelijk te identificeren: de link tussen een fysieke overbelasting en fysieke pijn is logisch.

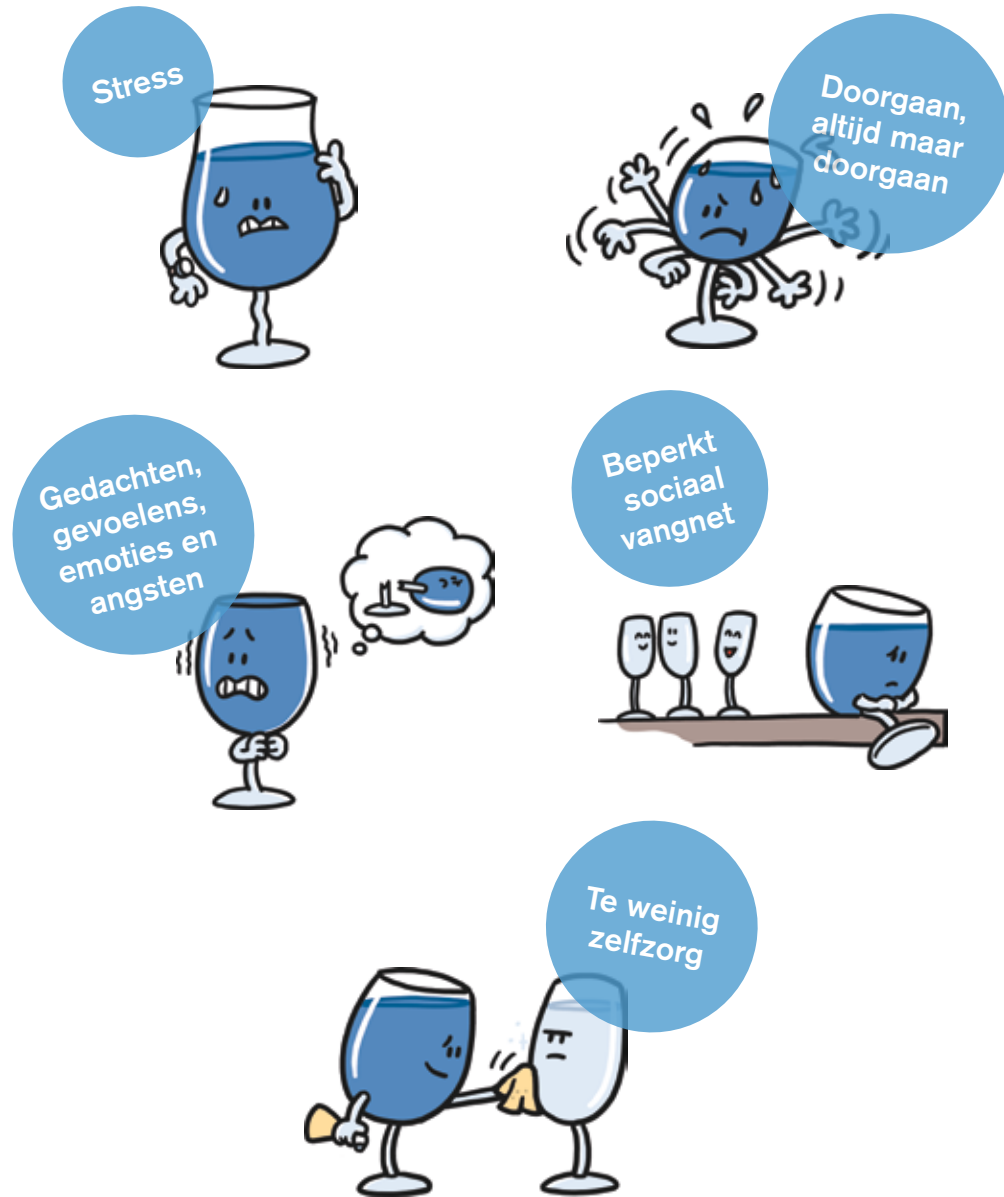
¹ De kleuren van de glazen zijn naar mijn voorkeur gekozen, en komen NIET overeen met de andere vaak gebruikte waarschuwings-‘vlaggen’, zoals de gele vlaggen (overtuigingen en percepties), oranje vlaggen (psychiatrische problemen), zwarte vlaggen (systeem- of contextuele obstakels) en blauwe vlaggen (perceptie van de relatie tussen werk en gezondheid).

De groene en blauwe glazen daarentegen zijn veel subtieler.

De **groene** glazen hebben te maken met een **biochemisch** onevenwicht:



De **blauwe glazen** zijn **emotionele triggers**:



Om het voor jou overzichtelijk te maken, is elk hoofdstuk opgedeeld in drie delen:

1. **Gebruik jij dit glas om jouw emmer te vullen?**
= een onderzoekende vragenlijst. Geeft je inzicht in alle mogelijke triggers van nek- en rugpijn, opent je ogen voor triggers waar je je misschien nog niet bewust van was.
2. **Hoe kan dit glas nek- en rugpijn veroorzaken?**
= korte, verklarende achtergrondinformatie. Welke invloed heeft elke trigger op je nek en rug? Waarom reageren je spieren en gewrichten op de prikkel?
3. **Wat kun je zelf doen? Welke aanvullende therapieën kunnen je helpen?**
= de mogelijke stappen die je kunt ondernemen. Kleine veranderingen kun je makkelijk zélf implementeren in je leven. Voor complexere wijzigingen roep je het best de hulp in van een specialist. Er zijn oneindig veel tips en adviezen bij elk glas. Ik geef een eerste aanzet en nodig je uit om vooral uit te zoeken wat voor jónú werkt.

Een hoofdstuk **starten met een vragenlijst** is de logica zelve. Een consultatie bij eender welke zorgverlener begint ook met een anamnese, een vraaggelbesprek, om te achterhalen wat het probleem zou kunnen zijn. De juiste vragen leiden ons immers in de juiste denkrichting. Elke (goede) zorgverlener luistert bovendien ook naar wat de patiënt NIET vertelt, of tussen de lijnen door vertelt. Dit is waar jarenlange praktijkervaring komt bovendrijven: je ontwikkelt als clinicus een extra zintuig en leert op je buikgevoel te vertrouwen.

Ik raad je aan om ook op je buikgevoel te vertrouwen wanneer je de vragenlijsten overloopt. Je moet geen score optellen, je krijgt geen punten op het einde van elke vragenlijst. Geneeskunde is geen wiskunde. Geneeskunde is zelden rechtlijnig, er is veel overlap. Herken jij jezelf in de uitspraken van een vragenlijst, dan kun je achteraan bij Stap 5 op je Back-Up Plan aanduiden dat dit glas meetelt als een van de triggers van je nek- en rugpijn. Vertrouw er maar op dat je diep in je binnenste weet wat er aan de basis van je klachten ligt. Je hebt gewoon nog een duwtje in de rug nodig om het te (h)erkennen.

De vragenlijsten aan het begin van elk hoofdstuk zijn trouwens niet het resultaat van mijn eigen creativiteit. Het zijn licht aangepaste vormen van wetenschappelijk geteste en erkende vragenlijsten die door onderzoekers over de jaren heen zijn samengesteld en die in vele klinische richtlijnen worden aangeraden om te gebruiken. Wat ik wél heb gedaan, is alle verschillende onderdelen gebundeld, in plaats van

ze als losstaande elementen te beschouwen. Want alle verschillende factoren die bijdragen tot je nek- of rugpijn, staan niet los van elkaar. **Hokjesdenken werkt niet bij nek- en rugklachten** – in de rest van ons lichaam trouwens ook niet. Alles is met alles verbonden, ons lichaam werkt als één prachtig geheel.

WIST JE DAT?

Dr. Cynthia Peterson is een beruchte leerkracht die les gaf in het AECC in Engeland toen ik er schoolliep. Een van haar stokpaardjes is: *‘A patient is allowed to have more than one cute thing’* (een patiënt mag meer dan één schattig iets hebben). Wat ze hiermee bedoelde, was dat patiënten niet zelden binnenkomen met meer dan één ‘probleem’.

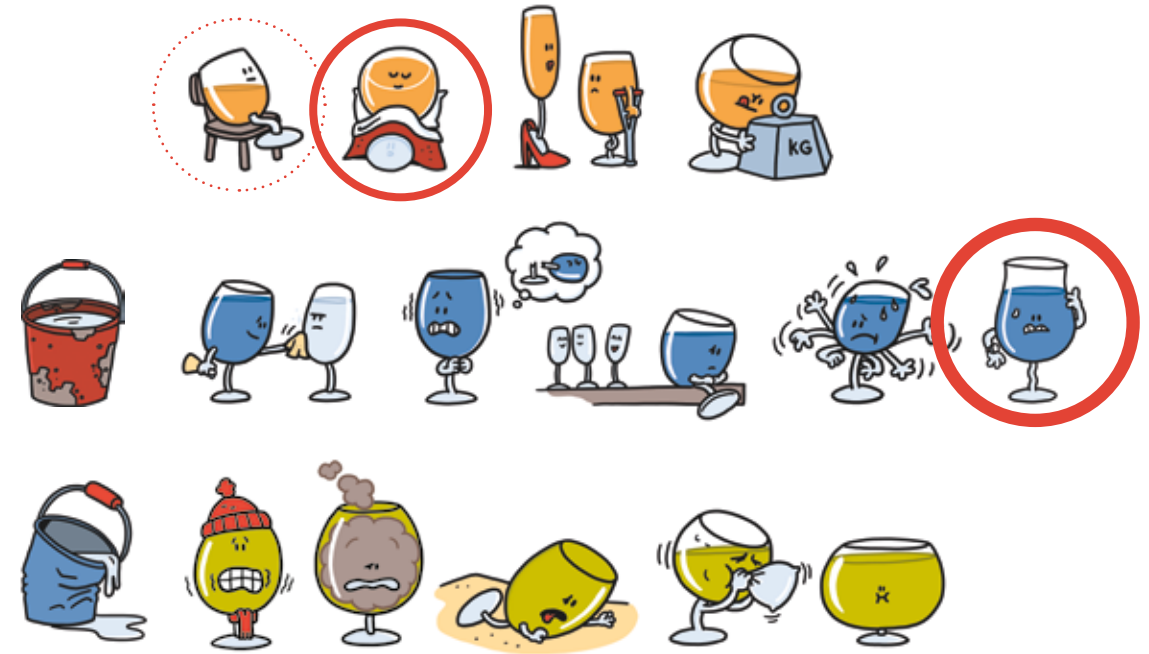
In het Back-Up Plan geldt hetzelfde: het is niet omdat je een hernia hebt, dat je gevonden hebt wat er scheelt met je nek of rug. Het is goed mogelijk dat die hernia zelfs niet eens meespeelt in je nek- en rugpijnverhaal, maar dat je pijn voelt omdat je te weinig buikspieren hebt, overdadig veel stress of een chronisch slaaptekort.

STAP 5: JOUW BACK-UP PLAN EN BUCKETLIST

In de vijfde stap ga je voor jezelf een overzicht maken van wat je ontdekt hebt over je eigen nek en rug. Bij wijze van voorbeeld kunnen we terugkeren naar de drie patiënten die we eerder tegenkwamen. Hun Back-Up Plan ziet het er als volgt uit:

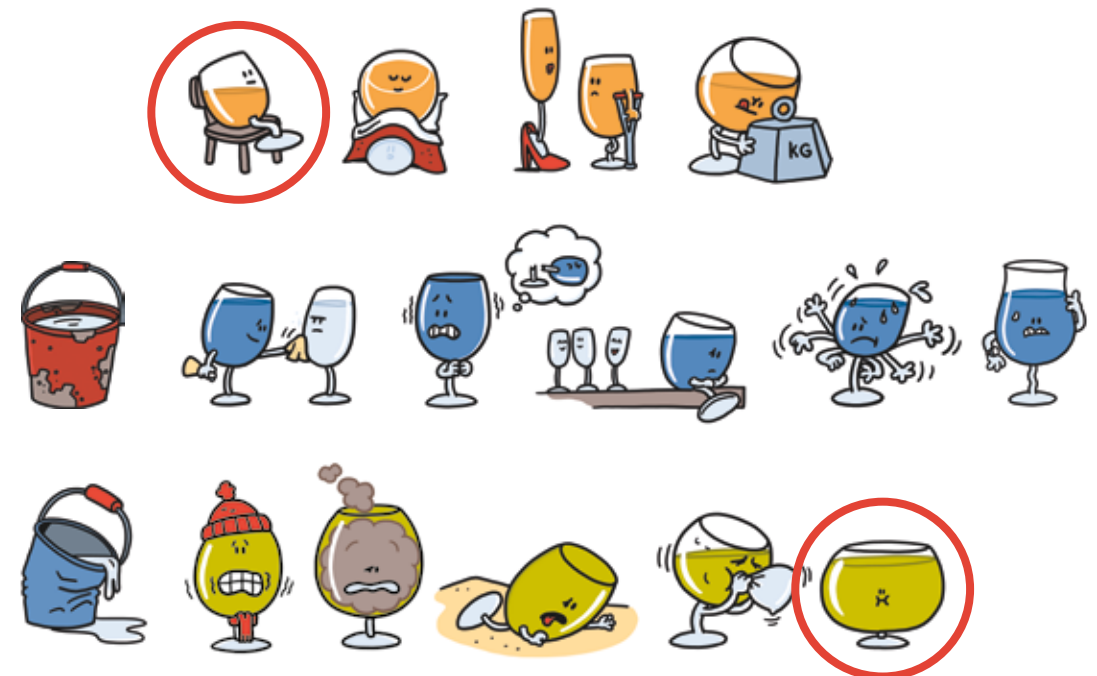
Izabel

Izabel gebruikt het oranje glas ‘Te veel zitten’. Gelukkig beweegt ze voldoende, zodat ze het effect van dit glas zelf kan minimaliseren. Uit de vragenlijsten komt echter duidelijk naar boven dat zij haar emmer vult met een reusachtig blauw glas ‘Stress’. Aangezien ze door de stress bovendien ’s nachts ook nog slecht slaapt, wordt het oranje glas ‘Slapen’ ook omcirkeld.



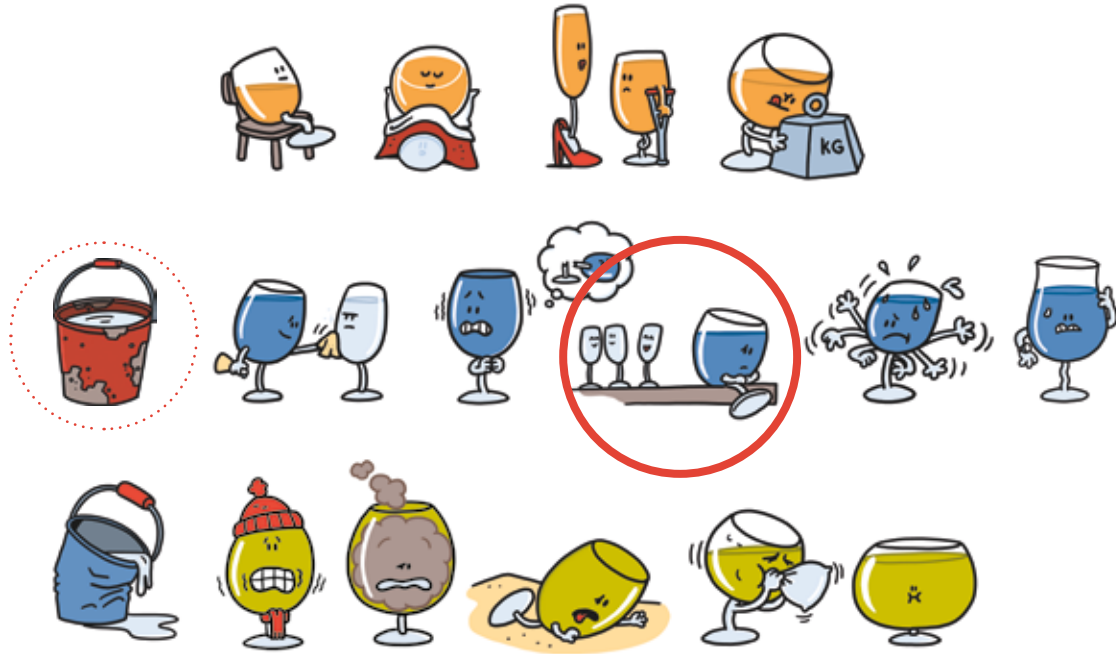
Jan

Jan zit veel te veel en hij heeft last van overgewicht. Bij Jan spelen het oranje glas ‘Te veel zitten’ en het groene glas ‘Overgewicht’ een prominente rol.



Georgette

Gezien de leeftijd van Georgette zal er allicht wat artrose te vinden zijn in haar rug. Maar dat is waarschijnlijk niet de grootste reden van haar rugpijn. Georgette vult haar emmer de laatste tijd met het blauwe glas 'Klein sociaal vangnet'.



Drie compleet verschillende mensen, drie compleet verschillende scenario's, drie compleet verschillende Back-Up Plannen. Er zijn daarom ook drie compleet verschillende benaderingen nodig om hun rugpijn aan te pakken.

Pas wanneer je een persoonlijk Back-Up Plan hebt opgesteld, met een overzicht van je triggers, kun je **doelgericht een bucketlist opstellen: een stappenplan dat op maat van JOUW leven is gemaakt.**

Hierbij wil ik even heel duidelijk meegeven dat het niet de bedoeling is dat je zelf een diagnose probeert te stellen. Het is wél de bedoeling om de vele mogelijke triggers van nek- en rugpijn op een rijtje te zetten. Misschien loop je al jaren rond met een bepaalde nek- of rugpijntrigger die tot hiertoe een blinde vlek voor je was, waardoor je er niets mee kon doen. Je bewust worden van de triggers die bij jou meespelen, kan al de helft van de oplossing betekenen.

Je Back-Up Plan toont je bovendien ook waar je wél goed bezig bent, op welke manieren je nu al goed zorg draagt voor je nek en rug. Laat het een aanmoediging zijn om verder te gaan met die goede gewoonten!

STAP 6: GEZONDE GEWOONTEN VOLHOUDEN

Iedereen weet ondertussen wel dat langdurig zitten nefast is voor onze nek en rug. Dat hebben we al vaak genoeg gehoord. Dat we een correcte houding moeten aannemen en voldoende moeten slapen en dat overgewicht ongezond is. Met goedbedoeld advies alleen ben je niet geholpen. Je moet het ook concreet gaan toepassen in je leven. En dat doe je pas wanneer je diep vanbinnen de juiste motivatie vindt. In het Back-Up Plan gaan we daarom die belangrijke stap verder. Te weinig beweging? Oké, **hoe kun jij dat concreet in je leven inbouwen?** Wat is voor jou voldoende beweging? Wat doe je graag? Welke mogelijkheden zijn er in je buurt? Wat is voor jou een haalbare kaart? Wat is voor jou een drijfveer die je helpt om je nieuwe levensstijl vol te houden?

Weet dat als jij al heel lang allerlei alarmbellen en flikkerlichten in je lichaam genegeerd hebt, dat je pijn niet op een week tijd kan verdwijnen. Dit is dan ook geen toverboek met magische spreuken waarmee je een-twee-drie van je nek- en rugpijn verlost zal zijn. Een quick fix zal je niet krijgen. Elke therapie die je trouwens een quick fix belooft, is te wantrouwen als het op nek- of rugpijn aankomt. Als jij al lang over de grenzen van je lichaam bent gegaan, dan heeft je lichaam tijd nodig om hiervan te recupereren. Een nieuw lichaam kan niemand je geven, maar meestal kun je de pijn wel fel verminderen.

Heb geduld. Wees realistisch. Door twee weken te oefenen of op je houding te letten, ga je geen spectaculair resultaat zien. Het is niet omdat je al twee dagen na elkaar gemediteerd hebt, dat stress als sneeuw voor de zon zal verdwijnen. Als je twee weken lang geen dessert hebt gegeten, ga je niet plotsklaps 20 kilo minder wegen. **Om blijvende resultaten te bekomen, moet je je gewoonten aanpassen, een gezondere levensstijl ontwikkelen.**

Sommige adviezen zijn vrij eenvoudig te realiseren: twee liter water drinken op een dag betekent dat je 's ochtends een grote fles water vult en dat je die tegen 's avonds leegdrinkt. Maar zelfvertrouwen of eigenwaarde opbouwen vraagt meer tijd. Je

kunt nu eenmaal niet zomaar even een portie zelfvertrouwen gaan tanken. Je moet op zoek gaan naar diepgewortelde overtuigingen die je meedraagt uit je verleden, vaak zelfs uit je kindertijd. Pas wanneer je die leert herkennen en aanpassen, is het glas uitgeschakeld. Dat vergt geduld, doorzettingsvermogen en een serieuze portie moed, maar het is zeker mogelijk.

Weet dat niemand je tot iets zal verplichten. In het Back-Up Plan kies jij zelf hoever je wilt gaan en hoe je dit alles het makkelijkst in je leven integreert.

Waar een behandeling chiropraxie voornamelijk **passief** is (jij legt je op de tafel en de chiropractor werkt de spierspanning weg), is het stappenplan van het Back-Up Plan uitermate **actief**.

Zodra we de schuldige triggers gevonden hebben, krijg je tal van suggesties om die trigger te elimineren. **Maar JIJ bent de ENIGE die de veranderingen ook effectief in je eigen leven kunt invoeren.** In het Back-Up Plan neem jij zélf het heft in handen.

Gelukkig sta je er niet alleen voor. Er staan vrienden, familie, therapeuten en zorgverleners aan de zijlijn om je te volgen, bij te sturen, te ondersteunen, aan te moedigen en toe te juichen.

SAMEN NOG EEN STAPJE VERDER? DE HELE WERELD VERANDEREN

Hoewel het Back-Up Plan inzet op een individueel aangepast schema, kan niet van elke patiënt gezegd worden dat het zijn of haar eigenste schuld is dat hij of zij nek- of rugpijn heeft. **Veel van de vaak voorkomende triggers voor nek- en rugpijn zijn heel duidelijk een maatschappelijk probleem.** Te weinig beweging en overgewicht zijn zó alomtegenwoordig dat het niet louter en alleen aan het individu kán liggen. Het loopt duidelijk mank op een veel grotere schaal. Als je gewoon meegaat in de flow van de huidige samenleving, lijkt het wel alsof je sowieso, willens nillens, te kampen zult krijgen met overgewicht en een tekort aan beweging. Als individu moet je al bewust tegen de stroom in gaan zwemmen – wat

veel energie en inspanning kost – om niet in hetzelfde straatje terecht te komen als de grote meerderheid van de bevolking. Het kan niet anders of er zitten grove denkfouten in bepaalde systemen: dat een zak chips goedkoper is dan een bakje druiven, bijvoorbeeld, klopt gewoonweg niet. Dat zijn trends waar we met z'n allen nog eens goed moeten over nadenken en actie tegen ondernemen.

- Voeding is tegenwoordig zo overvloedig en calorierijk aanwezig in onze westerse maatschappij dat overgewicht en ongezonde eetgewoonten welig tieren.
- Hedendaagse uitvindingen besparen ons handenvol werk. De keerzijde is dat we nu moeite moeten doen om elke dag nog wel voldoende beweging te halen.
- Velen onder ons hebben een chronisch tekort aan slaap, omdat allerlei schermen ons tot midden in de nacht wakker houden.
- We leven ook in een tijd waar alles perfect moet zijn. We mogen ons niet meer ongelukkig voelen, we mogen nergens nog een pijntje voelen, want dan moet het zo snel mogelijk met een pil of een inspuiting verdoofd worden.
- De toename van burn-out, van altijd maar verder doen, van de hoge verwachtingen, van het altijd maar bereikbaar zijn: deze maatschappij-gevormde eisen dragen we letterlijk op onze rug tot ons lichaam het begeeft.
- We reizen verder dan ooit, geraken overal op de wereld, maar tegelijkertijd zijn we sociaal veel geïsoleerder en eenzamer geworden.

Al deze elementen vind je terug in het Back-Up Plan. **Onze levensstijl en welvaart van de laatste tweehonderd jaar hebben luxeproblemen gecreëerd die rechtstreeks aanleiding geven tot nek- en rugklachten.**

Verandering is wél mogelijk. Roken was nog niet zo heel lang geleden de normaalste zaak ter wereld. Je kon geen restaurant of treincoupé binnenwandelen zonder passief mee te roken. Wat een ommezwaai hebben we de laatste paar jaar op dat vlak met z'n allen gemaakt! Het toont aan dat het mogelijk is om een bocht van 180° te maken in onze definitie van wat 'normaal' en 'aanvaardbaar' is.

Je voelt dat we dezelfde goede kant opgaan wat betreft andere gewoonten, zoals dagelijkse lichaamsbeweging en *work-life balance*. Ik juich deze goede intenties alleen maar toe. Gaan we met het Back-Up Plan nog een stapje verder? Zullen we samen de wereld veranderen? *Let's do this!*