

Chiropractie en (top)sport

Veel (top)sporters maken gebruik van een chiropractor. De wielrenner Lance Armstrong werd tijdens de Tour de France dagelijks behandeld door dr. J. Spencer, chiropractor, en de golfer Maarten Lafeber herstelde dankzij een Amerikaanse chiropractor van een slepende elleboogblessure. De medische staf van de voetbalclub AC Milan staat onder leiding van een chiropractor en sindsdien is het aantal blessures met 90% gedaald.

Sinds begin 2007 heeft Nathan de Boer zijn praktijk in Rijswijk op de Klaroenstraat 2 gevestigd. Nathan heeft zijn 5 jarige Universitaire opleiding tot chiropractor gevolgd in Engeland en is afgestudeerd in 2005. Nathan heeft tevens in zijn opleiding het Dry Needling eigen gemaakt. Ook dit wordt in combinatie met chiropractische behandelingen toegepast. Nathan werkt in de praktijk samen met Soraya Kooistra. U kunt bij Soraya terecht voor informatie over uw verzekering, over chiropractie of voor het maken van een afspraak. De bezoekers van onze praktijk zijn zeer divers. Zo behandelt Nathan kinderen, (jong) volwassenen en sporters. Nathan speelt waterpolo bij vereniging SG De Vliet als keeper voor Heren IV.

Ook Nederlandse sporters maken gebruik van Chiropractie. De chiropractor Nathan de Boer behandelt (recreatieve) sporters voor vormbehoud, prestatieverbetering en ter voorkoming van blessures. Hij zal u in sommige gevallen adviseren om de chiropractische behandelingen te combineren met massagetherapie, zodat naast de wervelkolom ook de spieren in het betreffende gebied worden behandeld. In de loop van het jaar 2012 hoopt Nathan de Boer massagetherapie en fysiotherapie in de praktijk aan te kunnen bieden. Volgend jaar hopen we namelijk dat de praktijk uitgebreid kan worden met meerdere behandelruimtes waardoor we nog meer service kunnen bieden aan onze cliënten.

De chiropractor stimuleert met zijn behandeling het zenuwstelsel en doorbreekt de vicieuze cirkel door manipulatie van gewrichten, spieren en bindweefsel, waardoor de balans en het evenwicht en neurologische input van deze structuren verandert. Het intensieve en grondige lichamelijke onderzoek zorgen ervoor dat de chiropractor de instabiliteit en disfunctie kan vaststellen en het verstoorde evenwicht kan herstellen voordat het de atleet belemmert.

Veel blessures en ziektes worden veroorzaakt door stoornissen in het zenuwstelsel.

Bewegingsbeperking of asymmetrische bewegingen in gewrichten liggen hieraan ten grondslag, met name in de wervelkolom. Wij richten ons op het opsporen en opheffen van deze stoornissen, het verbeteren en optimaliseren van functie binnen normale lichamelijke omstandigheden. Een typisch chiropractische (preventieve) benadering in de sport beoogt de blessuregevoeligheid te verlagen en prestaties te verhogen door de functie van de zenuwen te verbeteren.

Preventie is daarom heel belangrijk. Zoals vaak vermeld, wordt twee derde van de ernstige blessures vooraf gegaan door een klein ongemak. Dit ongemak zorgt op termijn, indien niet behandeld, voor ernstige complicaties. Belangrijk is te weten dat 60% van de blessures non-contact kwetsuren zijn en opgelopen worden tijdens het lopen. Een blessure kunt u oplopen doordat de coördinatie of kracht van de spieren slecht is, dit kan veroorzaakt worden door een slechte zenuwtoevoer. Dit moet dan eerst hersteld worden voordat men aan de spieren zelf gaat werken. Dit is de taak van de chiropractor. De meeste blessures zijn dus te voorkomen en het is niet voor niets dat veel teams een eigen chiropractor in dienst hebben, niet alleen om de klachten te verhelpen, maar ook om klachten te voorkomen.

Wij streven we ernaar het bewegingsstelsel zo perfect mogelijk te doen functioneren zodat klachten kunnen worden vermeden. Ons lichaam reageert op prikkels van buitenaf (voorbeeld: slecht bewegend gewricht). Als die prikkels kunnen worden gecontroleerd (een goed functionerend gewricht), is de kans dat er complicaties optreden veel minder groot.

Door een chiropractische controle wordt gezorgd voor een zo goed mogelijk functioneren van het lichaam. Wanneer ons lichaam goed kan bewegen en functioneren zorgt dit voor het optimaliseren van onze mogelijkheden en dus betere prestaties en minder kwetsuren.

Door preventief en individueel in te grijpen kunnen ernstige kwetsuren vermeden worden en verbeteren de prestaties, zeker wanneer dit tijdens de jeugdijaren wordt gestart.

Recreatief sporten :

Sporten is gezond en belangrijk. Door toedoen van werk, televisie, computer wordt er veel te weinig bewogen. Dit werkt rug-en nekklachten in de hand. Dit geldt voor de ganse bevolking (jong en oud). Hoe kan ons lichaam sterk en goed ontwikkelen tijdens onze groeifase wanneer we niet bewegen. 2 uur beweging per week op school is ontzettend weinig.

Op jonge leeftijd wordt de basis gelegd en kunnen rugklachten op latere leeftijd worden voorkomen. Wandelen is een beweging die heel goed is voor het lichaam. Het zorgt voor het verbeteren van je houding. Het verbetert de kracht en het evenwicht van de rugspieren. Dus, laat uw kinderen bewegen, spelen, sporten.

Oefeningen zijn een belangrijk middel in de revalidatie van chronische problemen. Let wel, raadpleeg steeds uw chiropractor alvorens te oefenen, hij zal u begeleiden. Niet iedere oefening is geschikt voor uw specifiek probleem. De oefeningen moeten op een juiste manier uitgevoerd worden. Ook is het tijdstip waarop bepaalde oefeningen worden gedaan heel belangrijk.

Chiropractie en uw verzekering:

Chiropractie wordt vergoed uit uw aanvullende verzekering. Afhankelijk van welk aanvullend pakket u bij uw ziektekostenverzekering heeft afgesloten ontvangt u een vergoeding. Dit heeft geen invloed op uw eigen risico, u kunt direct uw declaratie indienen.

De kosten voor een eerste consult bedragen: 68 euro

De kosten voor een vervolgconsult bedragen: 48 euro

De kosten voor het maken van een bodyscan bedragen: 68 euro

Per vervolgconsult zal Nathan de Boer 50% van het totaalbedrag ter sponsoring aanbieden aan de Waterpolovereniging SG De Vliet.

De assistente Soraya kan u meer uitleg geven over de vergoeding voor Chiropractie. Indien u uw aanvullende pakket wilt wijzigen dient u dit voor 1 januari van het nieuwe jaar gedaan te hebben. Na 1 januari kunt u geen veranderingen meer in uw pakket doorvoeren.

Chiropraktijk Rijswijk
Nathan de Boer, chiropractor
Soraya Kooistra, praktijkmanager