

De laatste twee maanden van het jaar zijn aangebroken. Het is vaak een hectische tijd; Sinterklaas, kerst en Oud & Nieuw vragen om wat organisatietalent. In deze nieuwsbrief geven we u een paar tips om deze maanden op een ontspannen manier te beleven. We wensen u alvast een gezellige decembermaand toe!

Wist u dat.....?

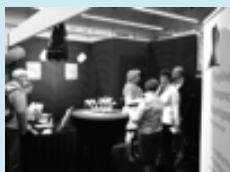
.... U de vergoedingen voor chiropractie in 2012 kunt vinden op de website www.chiropractievergoeding.nl?

.... onze nieuwe praktijk in het voormalige postkantoor in Koog aan de Zaan erg mooi wordt?! Tot nu toe gaat de verbouwing naar wens en we verwachten in december of januari te verhuizen.

.... we straks twee kamers hebben die speciaal zijn ingericht om met het kinderprogramma te gaan werken? We hopen hiermee veel kinderen met bv. dyslexie of ADHD te gaan helpen.

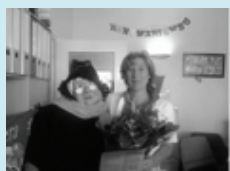
.... iedereen van harte welkom is bij de Open Dag die we zullen organiseren na onze verhuizing?

.... de 55 + Beurzen erg informatief en gezellig waren? Zowel in Hoofddorp als in Haarlem hebben we veel mensen gesproken. Het spreekt iedereen aan om op een gezonde manier oud te worden en chiropractie kan daar een bijdrage aan leveren.



.... we ook te vinden zijn op Facebook? Als u in de linkerkolom klikt op 'welkom' dan ziet u een filmpje over de praktijk. We plaatsen ook regelmatig actuele stukjes met gezondheidsnieuws.

.... Annemarie de Jong, onze Office Manager, 50 jaar is geworden? Nadat ze deze bijzondere verjaardag zorgvuldig had verzwegen, is ze toch nog verrast door haar collega's!



Informatie avonden

Omdat we het belangrijk vinden dat u goed wordt geïnformeerd over uw gezondheid en over chiropractie, is er regelmatig een informatie avond in onze praktijk. U bent (met introductie) van harte welkom. In verband met het aantal beschikbare plaatsen, verzoeken wij u vriendelijk om u aan te melden bij de assistente.

Data van de informatie avonden (19.00–20.00 u):
Heemstede: 2 en 30 november, 14 dec. en 11 jan.
Zaandijk: 17 november, 6 december en 10 januari
Den Haag: 9 november (van 19.30 – 20.30 uur)

Artrose (gewrichtsslijtage)

Bijna 40% van de veertigers, meer dan 50% van de vijftigplussers en bijna iedereen boven de 70 jaar heeft in Nederland gewrichtsklachten.

De oorzaak is meestal artrose (gewrichtsslijtage). Dit betekent dat het kraakbeen dunner en onregelmatig is geworden. De veerkracht in de gewrichten is hierdoor afgenomen en de gewrichtsoppervlakken glijden hierdoor niet soepel over elkaar heen. Dit heeft pijn tot gevolg. Lange tijd heeft men hiervoor pijnstillers als enige uitkomst gezien. De laatste jaren worden voedingssupplementen met als bestanddelen glucosamine en chondroïtine veel gebruikt. Glucosamine biedt het lichaam de belangrijkste grondstof om de kraakbeenaanmaak in de gewrichten te verbeteren. Hierdoor wordt slijtage afgeremd. Onderzoek toont aan dat de resultaten een stuk beter zijn als men naast de dagdosis glucosamine ook nog chondroïtine inneemt.

De combinatie van beide stoffen in een kwalitatief goed voedingssupplement, zoals Glucosamine Care, is een zeer goede formule als men de inname ononderbroken voortzet, zodat er een opbouwend effect ontstaat. Dit supplement is verkrijgbaar bij de balie. Als u vragen heeft, kunt u bij ons terecht.

Marathon van New York

Ervaring van een patiënt

Begin 2009 is Jeroen van Zaalen (43) bij één van onze chiropractoren met een behandeling gestart, nadat hij al jaren rondliep met klachten aan zijn onderrug. In 2007 was hij (na een lange periode van niet actief sporten) gestart met trainen voor zijn eerste 1/8ste triathlon.

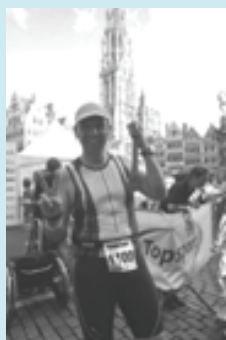
“Ik ondervond grote hinder van mijn **rugklachten** en dit vormde op een gegeven moment een belemmering voor verdere progressie. Toen ik mij met rugklachten meldde bij Rugkliniek Chiropractie Munksgaard, is er eerst een zorgvuldig onderzoek gedaan. Daarna zijn we begonnen met een korte **intensieve behandeling**. Dit gaf al vrij snel verlichting en de klachten bleven langer weg. Na afronding van de eerste intensieve fase was er merkbaar verschil met trainen en in wedstrijden. In 2010 heeft dat geleid tot mijn eerste halve marathon en meerdere triathlons over de zogenaamde Olympische afstand 1500 meter zwemmen, 40 kilometer fietsen en afsluitend 10 kilometer hardlopen.

De **informatieavond** voor nieuwe patiënten heb ik bezocht. Dit was meteen een goede gelegenheid om beter geïnformeerd te worden over wat chiropractie is.

Nu bestaat mijn behandelplan uit, zoals we dat noemen, klein **onderhoud** voor herstel na wedstrijden en zware trainingen. De progressie door de chiropractische behandeling heeft zich dit jaar doorgezet naar prestaties die ik eerder niet voor mogelijk hield.

De eerste was de **halve triathlon** in Antwerpen en de tweede grote uitdaging bestaat uit het lopen van de New York marathon. Dit is mijn **eerste marathon** die ik niet zo maar ga lopen, maar hierbij zet ik mij in voor de stichting KIKA (een stichting die zich inzet voor betere genezingskansen voor kinderen met kanker!).

De marathon in New York zie ik met groot vertrouwen tegemoet door mijn trainingsarbeid en niet in de laatste plaats door de chiropractische ondersteuning!

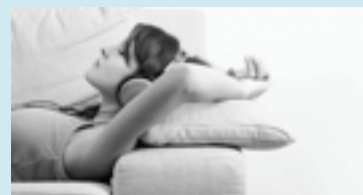


“It’s very hard in the beginning to understand that the whole idea is not to beat the other runners. Eventually you learn that the competition is against the little voice inside you that wants you to quit”

‘Slow leven’

‘Slow leven’ heeft niets te maken met sloom of passief, maar het is juist actief. Het vraagt lef om uit de ‘ratrace’ te stappen.

‘Slow leven’ is minder moeten en meer willen. Het gaat om leven vanuit een ontspannen levenshouding en het geeft energie en ruimte.



Tips en trucs:

- Begin de dag ontspannen en niet meteen met een ‘to-do lijst’;
- Neem tijd en aandacht voor de dingen die je doet;
- Voel je stress? Concentreer je op je ademhaling en zorg dat je diep (in je buik) ademhaalt;
- Plan niet te veel, maak ruimte voor spontane acties;
- Durf ook eens ‘nee’ te zeggen;
- Relatieveer en lach ook eens om jezelf;
- Beperk piekeren en klagen;
- Laat perfectie en controle zoveel mogelijk los.

En dan?

Dan wordt je een leuker en gelukkiger mens, niet alleen voor jezelf, maar ook voor je omgeving. Bovendien is deze levensstijl goed voor je gezondheid (minder kans op hart- en vaatziekten, overspannenheid, burn-out, hoofdpijn en slaapproblemen). ‘Slow leven’ zorgt ervoor dat al je zintuigen worden geprikkeld. Daardoor kun je bewuster waarnemen en intenser genieten.

Belonen met snoep: een slecht idee

Kinderen die worden beloond met snoep, hebben later vier keer meer kans op gewichtsproblemen. Het leidt vaak tot het eten van slechte voeding, weinig zelfvertrouwen en eetstoornissen. Ook leren kinderen zo ‘troost-eten’. Dat blijkt uit een onderzoek onder 2000 Britten. 34% van degenen die als kind met snoep en snacks werden beloond, bleek te kampen met overgewicht. Ze voelen zich ongelukkig over hun gewicht en grijpen eerder naar calorierijk voedsel. De onderzoekers raden ouders aan hun kinderen te belonen met een extra knuffel, een extra verhaaltje voorlezen, samen iets leuks doen of een complimentje.

(Bron: Tijdschrift Santé, juni 2011)



Rugkliniek
Chiropractie
Munksgaard

Praktijk Heemstede
Herenweg 80a
2101 MN HEEMSTEDÉ
Tel: 023 - 529 0506
heemstede@rugkliniek.nu

Praktijk Zandijk
Lagedijk 12
1544 BG ZAANDIJK
Tel: 075 - 631 4833
zaandijk@rugkliniek.nu

Praktijk Den Haag
Groot Hertoginnelaan 38
2517 EH DEN HAAG
Tel: 070 - 354 3288
denhaag@rugkliniek.nu