

Steeds meer mensen zoeken actief naar manieren om beter te worden. Aan Zin vertellen ze welk advies of welke behandeling hen helpt. Deze maand: Gerard van Dam (56).



Meer informatie: www.origene.nl

'Na de eerste behandeling voelde mijn rug al lekker los'



"Ik had al zeker twintig jaar problemen met mijn rug, vooral als ik lang in een bepaalde houding had gezeten of gestaan. En 's morgens bij het opstaan voelde mijn rug vaak enorm stijf en pijnlijk. Nadat er in het ziekenhuis foto's waren

gemaakt, werd er artrose geconstateerd. Enkele wervels in mijn rug waren versleten, daar kwam het op neer. Ik was een tijdje onder behandeling bij een chiropractor en later ook bij een osteopaat, maar beiden konden niet veel voor me betekenen. Ik probeerde er zo goed mogelijk mee te leven.

Tot ik een paar maanden geleden naar de bloedbank ging; ik ben al jaren bloeddonor. Die dag had ik net ongelofelijke last van mijn rug, dus

ik strompelde letterlijk naar binnen. De dame die bloed afnam, adviseerde me eens contact op te nemen met haar man, sportarts Frank Bertina. Hij had een apparaat ontwikkeld waarmee rugpatiënten hun rug sterker kunnen maken. Hij behandelt ook verschillende topsporters. Laat ik het maar proberen, dacht ik. Ik moest in een speciale stoel gaan zitten, een soort fitnessapparaat. Mijn knieën werden vastgeklemd, zodat ik alleen nog mijn romp kon bewegen. Mijn rug leunde tegen een rol, waaraan gewichten hingen. Vervolgens moest ik verschillende keren voorover buigen, met mijn kin op de borst, en daarna zover mogelijk naar achteren. Met die oefeningen, Origene-training, zouden mijn spieren versterken, waardoor de wervels werden ontlast. Frank adviseerde me om in ieder geval tien weken lang wekelijks te komen trainen.

In het begin was ik wat sceptisch. Tien keer minder dan tien minuten in zo'n stoel en je rugklachten zijn over. Dat kon toch nooit? Maar na de eerste behandeling merkte ik al dat mijn rug lekker los voelde. Dat duurde die eerste keer helaas maar even, maar na vier, vijf behandelingen voelde ik echt dat het beter ging. Inmiddels heb ik twaalf behandelingen gehad en zijn mijn rugklachten vrijwel weg. De behandelfrequentie is teruggebracht naar eens per twee weken en binnenkort gaan we dit nog verder afbouwen.

In het dagelijks leven probeer ik daarnaast zoveel mogelijk te bewegen, want als ik te lang stil zit, wordt mijn rug soms nog wat stijf. Ik ben weer begonnen met hardlopen. Ook stuur ik minder e-mails; ik loop gewoon wat vaker naar collega's toe. Zonder die pijn heb ik weer extra plezier in het leven. De mensen om me heen merken het ook. 'Je bent niet meer zo chagrijnig', hoor ik vaak."

Oproep

Heeft u ook baat gevonden bij een bepaalde behandeling, een goed advies of door het lezen van een boek misschien? En wilt u daarover vertellen in deze rubriek? Stuur uw brief of e-mail, o.v.v. Beter, met vermelding van naam, adres, leeftijd – en bij voorkeur met foto – naar Zin, Postbus 1616, 2130 JA Hoofddorp of zin@sanoma-uitgevers.nl.

TEKST: Heidi Kijlisen foto: Karen Veldkamp