



Een snelle methode om voorgoed van rugpijn af te komen is de Origine behandelmethode. Eigenaar Sjaak Goossen en therapeute Eveline Hoogeboom vormen het team in Alphen met Back in Business. Foto: Walter Planije

Lage rugklachten voorgoed voorbij

ALPHEN - Hoe verheven de mens zich over het algemeen ook voelt dat zij rechtop loopt, soms zou het misschien beter zijn geweest als wij ons als het gros van de dierenwereld zouden voortbewegen. Volgens de, door sportarts Dr. Frank Bertina bedachte, OriGENE methode had dat velen een hoop rugklachten bespaard. In Alphen zit sinds kort een fysiotherapiepraktijk die werkt met deze speciale behandeling tegen specifieke lage rugklachten: Back in Business.

Vaak is het zo, dat mensen die pijn hebben in hun rug, net zo gaan staan of bewegen, dat ze de pijn niet of minder voelen. Het probleem hierbij echter is, dat je de hele werking van wervelkolom, zenuwen en spieren in de rug hierdoor flink kunt ontregelen. De OriGENE methode pakt deze problematiek aan.

De opzet is simpel. In de praktijk staat een soort trainingstoestel, dat op maat naar iedere patiënt wordt ingesteld. De oefening die op deze stoel wordt gedaan, brengt de rug in de staat, zoals het oorspronkelijk behoort te zijn. Je gaat zitten en beweegt dan van voren naar achteren, waarbij je met je rug een gewicht wegduwt. Eigenlijk ben je een soort kracht-

training voor je rug aan het doen, waarbij de gewichten elke week worden verhoogd. Door alles beneden het bekken te isoleren, train je de rug het meest effectief.

Rugactiviteit

Voordat de behandeling kan beginnen, wordt eerst een intakegesprek gevoerd met de fysiotherapeut en moeten vragenlijsten worden ingevuld. Daarna wordt ter ondersteuning van de diagnose een dynamische meting van de rug gedaan door een nieuw meetinstrument, de Medi Mouse. Hiervan zijn er nog maar weinig in Nederland, maar het voordeel van dit apparaat is dat er inzicht wordt verkregen in het bewegen van de rug en de onderlinge samenwerking tussen de verschillende wervels. De uitkomst van de meting is direct te zien op de computer en de informatie wordt gedeeld met de patiënt. Meestal zijn er wel plekken in de rug te ontdekken, die niet goed meedoen, of vastzitten. De kans is aanwezig, dat juist op dit soort plekken een hernia wordt ontwikkeld. Mensen die al een hernia hebben, zullen ook meestal veel baat hebben bij de behandeling, omdat ze de rug weer terug in beweging brengen.

Excuses

„Mensen zoeken altijd een excuus voor hun rugpijn. Bijvoorbeeld dat ze te zwaar getild hebben, teveel gedaan in het huis of een verkeerde beweging gemaakt. Maar als je een sterke rug hebt, zul je geen pijn hebben bij dergelijke activiteiten.”

Als het goed is, belooft Origine een korte maar effectieve behandeling. Goossen: „Gemiddeld zijn de meeste mensen na 10 behandelingen van de klachten af. Daarom past het perfect in de tijdgeest van nu: kort, snel, weinig inspanning en resultaat. Je oefeningen doe je op het toestel en thuis hoef je verder niets te doen. Na drie à vier keer merken mensen al verschil. De verleiding is dan groot om al te stoppen. Het is echter niet zo dat je dan al de maximale kracht van je rug hebt bereikt. Na het bereiken van die optimale kracht wordt afgebouwd naar ongeveer 1 keer per 2 maanden.

Voor bedrijven zijn behandelplannen op te stellen om hun werknemers gezond aan de slag te krijgen en te houden.

Back in Business is te vinden aan de Leidse Schouw 2. Voor meer informatie bellen met 06-18791952.