

ARTROKINESIOLOGIE

Artrokinesiologie is de kennis/wetenschap van de gevolgen van manuele regulatie op het individuele bewegingsapparaat. Manuele regulatie wil in dit geval zeggen: met de hand alle, niet optimaal bewegende gewrichten beïnvloeden. Het is een gewrichtsbehandeling gericht op het totale gewrichtensysteem. Artrokinesiologie heeft een herstellend effect op het gewrichtensysteem en spierstelsel. Het heeft daarvan afgeleid ook een herstellend effect op het spinale en het vegetatieve zenuwstelsel. Met het spinale zenuwstelsel kan de mens langs bewuste weg het spierstelsel bewegen, waardoor men bijvoorbeeld kan lopen, springen, dansen, spreken, zingen. Het vegetatieve of autonome zenuwstelsel regelt langs onbewuste weg bijvoorbeeld het bloedvatstelsel en vele orgaanfuncties, zoals hart, longen, darmen, enz. Bij een stoornis van het vegetatieve zenuwstelsel ontstaan klachten zoals: hoofdpijn, migraine, keel-neus-oorpijn, depressiviteit, afwijkend gedrag, astma, bronchitis, hooikoorts, hyperventilatie, hoge bloeddruk, ernstige vermoeidheid, spastische darm, onrustige benen, enz. Het woord individueel slaat op het feit dat, hoewel in grote lijnen het bewegingsapparaat voor iedereen gelijk is, er vele kleine individuele variaties bestaan. Nader beschouwd heeft iedereen zijn/ haar eigen individuele bewegingsapparaat, vergelijkbaar met vingerafdrukken. Systeem betekent hier: door specifiek onderzoek individuele kenmerken en stoornissen van het bewegingsapparaat vaststellen en behandelen.

HET BEWEGINGSAPPARAAT

Tot het bewegingsapparaat behoren alle gewrichten van het menselijke lichaam, met hun bijbehorende spieren en zenuwen, dit bewegingsapparaat is een eenheid en functioneert ook als zodanig. Dat wil zeggen dat de bewegingsmogelijkheden van ieder gewricht invloed hebben op andere gewrichten. Omgekeerd zijn de bewegingsmogelijkheden van elk gewricht afhankelijk van de bewegingsmogelijkheden van andere gewrichten.

DE BEHANDELING

Bij een eerste bezoek aan de Artrokinesioloog wordt gevraagd naar de klachten, de duur van de klachten en naar het moment waarop de pijn optreedt. Het belangrijkste is echter dat een analyse gemaakt wordt van de situatie waarin het gewrichtensysteem verkeerd. Bij deze analyse worden alle gewrichten van de wervelkolom, arm- en beengewrichten, schedelnaden en kaakgewrichten, betrokken. Dit onderzoek wordt niet gedaan met behulp van ingewikkelde apparatuur, maar door zorgvuldige observatie tijdens het uitvoeren van een aantal bewegingen en metingen. Op deze manier wordt duidelijk waar het bewegingsapparaat storingen vertoond. Met behulp van deze gegevens wordt een behandelplan opgesteld. De behandeling zelf bestaat uit een zeer gericht en uiterst precies wijzigen van alle in hun functie gestoorde gewrichten. Maar niet alleen de

bewegelijkheid van het gewricht dat primair de oorzaak is van de klachten wordt gewijzigd, maar ook de bewegelijkheid van alle gewrichten die tot dezelfde bewegingsketen behoren. Het herstellen van verloren gegane beweeglijkheid en daarmee van de functiestoornis van de verschillende gewrichten, gebeurt met vingerkracht. De daarbij uitgeoefende kracht is gering, maar door zijn gerichtheid zeer effectief. Het ene botstuk wordt gefixeerd terwijl het andere in de juiste richting wordt bewogen. Er wordt dus niet “gekraakt”. Er worden geen botten “recht gezet”, die later weer zouden kunnen terugschieten.

De teruggekeerde bewegingsmogelijkheden in de voorheen in hun functioneren gestoorde gewrichten worden door het lichaam graag benut. Er is nu een beginsituatie voor herstel ontstaan. “Moeder natuur kan aan het werk”, door gebruik te maken van de nieuw geboden mogelijkheden. De voorheen ontziene gewrichten en spieren gaan langzamerhand weer meedoen. Verdere degeneratie, slijtage (artrose) wordt vertraagd. Soms kan zelfs regeneratie (herstel) van gewrichten optreden. Wanneer door het herstel de lang bestaande uitwijkhouding niet meer nodig is, kan dit tijdelijk zeer onwennig zijn. De rug wordt anders, weer op de normale manier, belast, X of O benen worden rechter, de nek en rug worden rechter en er ontstaat zelfs op sommige plaatsen een andere, betere, botstructuur. Ook kan door de verbetering tijdelijk de oorspronkelijk ontziene klacht opspelen. Niet alleen nek, rug of knieklachten, maar ook de vegetatieve klachten kunnen opspelen alvorens zij zullen verdwijnen. Wanneer klachten jarenlang hebben bestaan en de gevolgen niet goed meer kunnen genezen zal met een incidentele behandeling achteruitgang vertraagd kunnen worden.

STORINGEN IN HET BEWEGINGSAPPARAAT

Soms ontstaat vroeg of laat in de loop van het leven een functiestoornis in één of meer gewrichten van het bewegingsapparaat. Oorzaken daarvan kunnen allerlei grote en kleine traumatische gebeurtenissen zijn (vallen, ongevallen), die vanaf de geboorte (bevalling) kunnen plaatsvinden. Bij een stoornis in de bewegingsmogelijkheden van één of meer gewrichten, zal het lichaam trachten deze functiestoornis te ontzien door compensatiehoudingen, een zgn. uitwijkhouding. Dat is een reflexmatig ontwijken van de schadelijke prikkels. Een eenvoudig voorbeeld is het scheeflopen met een pijnlijke voet door een ekster oog of punaise. Deze uitwijkhouding is dus een op zichzelf nuttige en doeltreffende manier om onbewust pijn te vermijden. Maar ook uitingen van een dergelijke uitwijkhouding zijn bv.: - scheefstand van het hoofd; - een schouder staat hoger of lager dan de andere; - een of meer bochten in de rug, hoog en/of laag, ook wel scoliotische houding genoemd; - een extra holle, ronde of te rechte rug; - het bekken “staat scheef”; Door al deze uitwijkhoudingen ontstaat er een functioneel beenlengteverschil. Natuurlijk zijn met uitwijkhoudingen de oorzakelijke problemen niet opgelost. Zolang de functiestoornis niet wordt opgelost zal de uitwijkhouding blijven bestaan. Echter de uitwijkhouding veroorzaakt op den duur problemen ook op andere plaatsen.

GEVOLGEN VAN STORINGEN IN HET BEWEGINGSAPPARAAT

Door de compenserende maatregelen van het lichaam wordt het aangedane gewricht zo goed mogelijk ontzien, evenals de bij het gewricht behorende spiergroepen. Om dit mogelijk te maken moeten andere gewrichten en spieren extra belast worden.

Deze situatie kan jarenlang bestaan en zich dan over steeds meer gewrichten uitbreiden.

Zolang het bewegingsapparaat deze situatie aan kan, zal de persoon in kwestie geen of slechts incidenteel klachten hebben. Soms kunnen de abnormaal zwaar belast spiergroepen pijnlijk worden. Massage, spierontspannende middelen en warmte kunnen dan verlichting geven, maar veranderen niets aan de oorzaak. De aangedane gewrichten gaan steeds meer “vastroesten”. Ze krijgen steeds minder (beweging)mogelijkheden. Ze worden door het lichaam “buitenspel” gezet.

Gevolg daarvan is dat deze gewrichten gaan degenereren, ook wel artrose of “slijtage” genoemd, maar het zou beter zijn om hier van inactiviteitatrofie te spreken. De schade wordt immers niet veroorzaakt door overmatige belasting maar juist door het niet-gebruiken van het gewricht. Spiergroepen behorend bij de functiegestoorde gewrichten gaan verslappen. Ook hier is dus sprake van inactiviteitatrofie. De overbelaste gewrichten (dat zijn dus de gezonde gewrichten die voor de bescherming van de “zieke” gewrichten moeten “over”werken) worden steeds meer uit hun verband gewerkt. Ze worden te beweeglijk, hypermobiel. Er kan zo een situatie ontstaan waarin een of meer gewrichten zo ernstig gedegeneerd zijn (versleten), dat herstel niet meer mogelijk is.

Sommige gewrichten kunnen tegenwoordig door een kunstgewricht (prothese) worden vervangen, zoals bij heup- en kniegewrichten goed mogelijk is. In de wervelkolom is vervanging echter niet mogelijk. De zeer ingewikkelde en samengestelde bouw van de wervelkolom en de aanwezigheid van het uiterst kwetsbare ruggenmerg met zijn zenuwafzakkingen tussen de wervels, leent zich hier moeilijk voor. Wel worden soms wervels met behulp van botspaanders uit het onderbeen of bekkenkam aan elkaar bevestigd om het gedegeneerde deel uit te schakelen. Maar hierdoor wordt het gehele systeem niet verbeterd. Integendeel.

Pogingen om de uitwijkhouding die het bewegingsapparaat heeft aangenomen te corrigeren of terug te dringen (operatief), door oefeningen of door hulpmiddelen, zonder de oorzaak van de uitwijkhouding aan te pakken, gaan dikwijls gepaard met een verergering van de klachten. Ook kunnen zij, omdat het lichaam een andere uitwijkhouding moet kiezen, klachten op een andere plaats veroorzaken, zoals migraine of meniere. Het lichaam had immers de uitwijkhouding aangenomen om het oorspronkelijke probleem tegen te gaan.

Vandaar dat het geven van een hakverhoging bij een functioneel beenlengte verschil vaak averechts werkt. Hetzelfde geldt in een dergelijk geval voor oefeningen waardoor de overbelaste gewrichten en

spieren nog meer belast worden, terwijl de functioneel gestoorde, ontziene gewrichten ook dan buiten schot blijven. De uitwijkhouding wordt dan soms wel versterkt, waardoor tijdelijk schijnbare verbetering optreedt.

U kunt de situatie dus zelf niet verbeteren. Zolang er nog “zieke” gewrichten, spieren en zenuwen zijn, moet u overbelasting vermijden, dat wil zeggen alles wat u belastend vindt. U moet nooit op advies van anderen tegen uw zin gaan oefenen of bewegen. Volg geen advies van anderen, alleen wanneer u er zelf behoefte aan heeft. Hierin bent u zelf de grootste deskundige. Luister naar uw lichaam. U weet precies hoe u het liefste wilt zitten, liggen, staan, enz. Naarmate het herstel vordert door de gevolgen van de behandeling, komen de mogelijkheden weer terug.

SAMENVATTING

- Door manuele regulatie van het individuele gewrichtensysteem wordt de harmonie hersteld in het bewegingsapparaat. “Niet-gebruikatrofie” in het oorspronkelijk gestoorde gewricht wordt tegengegaan. Overbelasting van andere gewrichten wordt opgeheven. Een harmonisch gebruik van alle onderdelen van het bewegingsapparaat wordt daardoor hersteld.
- Artrokinesiologie heeft herstel als effect achteruitgang wordt in ieder geval vertraagd. Niet behandelen betekent verdere achteruitgang.
- Door de behandeling gaan de functiegestoorde gewrichten weer beter bewegen en daardoor beter functioneren (ook biochemisch).
- Overbelaste gewrichten en spieren gaan weer normaal werken.
- Prikkeling situaties van het zenuwstelsel (vooral vegetatief) opgeheven.
- De uitwijkhoudingen verdwijnen. Er ontstaat een andere statiek, d.w.z. een andere houding, minder beenlengteverschil enz.
- Bij kinderen kunnen de gestoorde gewrichten verder normaal uitgroeien.