



DE SACRO OCCIPITALE TECHNIEK

En waarom chiropractie
essentieel is voor optimale
gezondheid



CHIROPRACTIE
C A S T R I C U M







DE SACRO OCCIPITALE TECHNIEK

Sacro Occipitale Techniek (SOT) is een veelomvattende, zachte en innovatieve chiropractie behandeltechniek. De naam is ontleend aan de relatie tussen het sacrum (heiligbeen: de basis van de ruggengraat) en de occipitaal (het achterhoofd: de basis van de schedel). SOT is in 1925 ontwikkeld door Dr. DeJarnette en sindsdien wereldwijd verder bestudeerd en onderzocht.

RUGGENMERGVOCHT

Een van de functies van het bekken is het rondpompen van het ruggenmergvocht van de basis van de ruggengraat omhoog door de wervelkolom naar de hersenen en terug door het zenuwstelsel. De occipitaal helpt hier eveneens bij. Door ritmische bewegingen circuleert het ruggenmergvocht: dit is essentieel voor optimale gezondheid. Het ruggenmergvocht zorgt namelijk voor de uitwisseling tussen de hersenen en de ruggengraat.

WERVELKOLOM EN BEKKEN

Het bekken is het fundament waarop het menselijk skelet rust. Het ondersteunt het bovenlichaam helemaal tot aan de schedel en zorgt ervoor dat we ons gewicht over onze benen kunnen verdelen. De ruggengraat houdt ons lichaam overeind en geeft houvast aan verschillende bindweefsels die onze organen en spierverbindingen ondersteunen. Bovendien beschermen de ruggenwervels ons kwetsbare zenuwstelsel. Het zenuwstelsel regelt alles in ons lichaam en kan alleen normaal functioneren als de ruggengraat/wervelkolom in balans en ons bekken stabiel is.



DRIE CATEGORIEËN

Het lichaam zal altijd proberen zich aan te passen aan scheefstanden. Aanpassen of het niet kunnen aanpassen zorgt voor verschillende stadia/categorieën, zoals dit diagram laat zien.

DIAGRAM

Let op de symmetrie van de wervelkolom tussen de schouders en het bekken. Begin bij de normale houding en volg de verandering tot categorie 3 waarbij de schuine stand van de schouder en de draaiing van het bekken extreem geworden is en er druk is ontstaan op de ischiadische zenuw.

NORMAAL



CATEGORIE 1



CATEGORIE 2



CATEGORIE 3

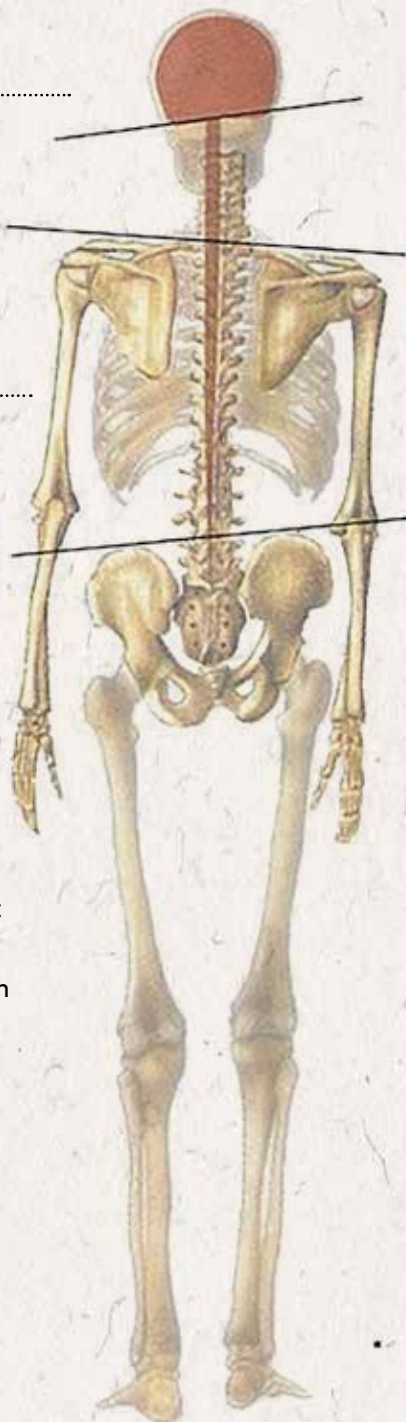


CATEGORIE I

CRANIAL DURAL SUBLUXATIE

OORZAAK EN SYMPTOMEN Categorie I komt voor als het SI gewricht uit balans raakt (subluxatie). Daardoor draaien de heupen en trekt het heiligbeen op. Doordat het heiligbeen optrekt vermindert het vermogen om het ruggenmergvocht rond te pompen.

De vermindering van het vermogen om te pompen maakt dat het ruggenmergvocht niet goed circuleert. Het zenuwstelsel ontvangt minder voeding en dit kan leiden tot meer vervuiling van het zenuwstelsel. Categorie I symptomen zijn een gevolg van een verminderde werking van het zenuwstelsel en kan veel weefsels en organen in het lichaam beïnvloeden.



CORRECTIE VAN CATEGORIE I

Om een Categorie I subluxatie te corrigeren plaatst de chiropractor 2 blokken onder je bekken op een specifieke wijze en in een bepaalde positie. Je lichaamsgewicht en je ademhalingsbewegingen stabiliseren het SI gewricht en ondersteunen het pompen van het bekken. Zo wordt de doorstroming van het ruggenmergvocht gestimuleerd; de voeding van het zenuwstelsel verbetert, vervuiling wordt afgevoerd en het zenuwstelsel kan weer beter functioneren.

CATEGORIE I SYMPTOMEN

visceral disturbance huidproblemen, gevoelloosheid in gezicht of handen en benen, slapeloosheid, lage rug pijn, hoofdpijnen, gespannenheid, gewichtsproblemen.

Schuin hoofd, schuine schouder, beperkte doorstroming ruggenmergvocht, draaiing bekken

JOUW AANDEEL IN GEHEEL

Om het helend vermogen en de natuurlijke weerstand te verbeteren en geleidelijk de lichaamsfuncties te herstellen kun je het volgende doen:

Dagelijkse oefeningen

Zorg voor voldoende slaap

Wees positief

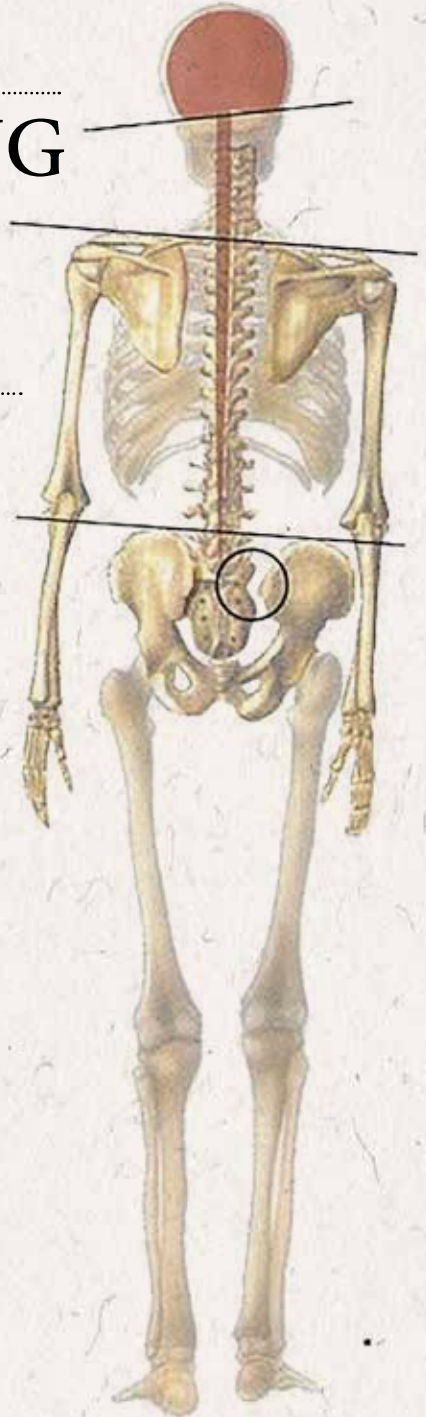
Eet goed en gevarieerd

Volg het behandelplan

CATEGORIE II

VERDRAAIING VAN HET BEKKEN.

ORZAAK EN SYMPTOMEN Categorie II ontstaat als de banden die het SI gewricht dragen (zie plaatje) uitgerekt of verrekt zijn waardoor de verbonden oppervlakten zich scheiden. Dit verstoort de balans van het lichaam, van het zenuwstelsel en van de wervelkolom helemaal tot de schouders, de nek en ook van het craniale systeem.



CORRECTIE VAN CATEGORIE II

De "arm-fossa test" is een specifieke test door de chiropractor om te zien of er sprake is van Categorie II. Maar vaak zijn er ook nog andere indicaties. Om Categorie II te corrigeren worden blokken geplaatst onder het bekken en mede door het lichaamsgewicht wordt het bekken in de juiste positie gebracht om te herstellen. Vaak voel je een reactie van je arm en gevoelige lichaamsdelen reageren positief zodra de blokken hun werk doen.

JOUW AANDEEL IN HET GEHEEL:

Eenmaal in beter in balans heeft het lichaam tijd nodig om te genezen, dus moet je de komende 8 weken voorzichtig zijn. Aanbevolen wordt:

- **Lichte oefening – wandelen**
 - **Vermijd zwaar tillen of buigen**
 - **Probeer niet te lang achtereen te zitten**
 - **Gebruik liever ijs dan warmte**
 - **Vermijd alcohol**
 - **Vermijd cafeïne, nicotine en stimulerende middelen**
 - **Vermijd overvloedig gebruik van suiker en zetmeel**
 - **Niet stofzuigen**
 - **Misschien heb je een ondersteunende riem nodig**
 - **Houd je aan de gemaakte afspraken**
-

CATEGORIE II SYMPTOMEN

Kaakproblemen, nekpijn, oorpijn, onevenwichtigheid, laterale hoofdpijn, pijn in de lies, pijn in de dij (lateraal), knie- enkel- en voetproblemen, vermoeidheid, menstruatie problemen, lage rugpijn, bedplassen.

Hoofd staat schuiner, schouder staat schuiner, verwijderen van het SI gewricht.

CATEGORIE III

ONDERRUG, WERVEL- SCHIJVEN EN ZENUWEN

OORZAAK EN SYMPTOMEN Tussen iedere wervel van de ruggengraat bevindt zich een wervelschijf. Deze wervelschijven zijn schokdempers en zorgen voor ruimte tussen de botten. Bij een goed functionerend lichaam is er voldoende ruimte tussen de wervelschijven voor de uitloop van de gevoelige zenuwen. Als ons lichaam uit balans is worden de tussenruimten kleiner omdat de wervelschijf van positie veranderd is. Dan kan de zenuw die er door loopt bekneld worden of geïrriteerd raken.



CORRECTIE VAN CATEGORIE III

Categorie III ontstaat als de onderrug de fysieke druk, die erop uitgeoefend wordt, niet meer aankan. Het kan ineens ontstaan, bijvoorbeeld bij het tillen van iets, of het kan het gevolg zijn van een reeds aanwezige zwakte die verergert. Vaak veroorzaakt Categorie III lage rugpijn, soms met uitstraling in het been als ischiaspijn.

Correctie bestaat uit blokken onder het bekken, geplaatst op specifieke wijze. Lichaamsgewicht en ademhaling helpen de onderrug in de juiste positie zodat de druk en irritatie van de zenuw afneemt en herstel kan plaatsvinden.

CATEGORIE III SYMPTOMEN

Lage rugpijn, pijn aan de achterzijde van het been, brandend gevoel aan de achterzijde van het been, speldenprikken in het been, stijfheid van het been, gevoelloosheid van rug en been, slechte controle over darm en blaas, pijn bij het zitten, opstaan, buigen of hoesten en niezen.

Lichaam helt naar een kant en vaak naar voren.
Uitstulpende wervel of ontsteking. Ischias.

JOUW AANDEEL IN HET GEHEEL

Suggesties voor een beter herstel:

- Vermijd plotseling draaien of buigen
 - Alleen tillen met een rechte rug
 - Gebruik in een handdoek gewikkeld ijs met 10-20 minuten intervallen
 - Verminder alcohol, cafeïne, nicotine en suiker
 - Probeer, als je kunt, regelmatig te wandelen
 - Slapen op je rug met een kussen onder je knieën zorgt voor minder druk op de onderrug
 - Houd je aan de gemaakte afspraken
-

DE GEDACHTE ACHTER CHIROPRACTIE

Meer dan 100 jaar geleden kreeg D.D. Palmer een gedachte: de gedachte dat goede gezondheid op natuurlijke basis mogelijk is zonder gebruik van medicijnen of operaties maar met behulp van chiropractie. Tegenwoordig is chiropractie wereldwijd de op 2 na grootste geregistreerde beroepsgroep in gezondheidszorg.

DIT IS WAT WE DOEN.

Chiropractors werken aan en stimuleren het zelfhelend vermogen van het lichaam zonder medicijnen of operaties.

We weten dat het zenuwstelsel de functies regelt van alle weefsels, organen en systemen in het lichaam.

Chiropractie houdt zich bezig met de verhouding tussen de structuur in het lichaam (voornamelijk de ruggengraat/wervelkolom) en het functioneren van het lichaam

(voornamelijk gecoördineerd door het zenuwstelsel) en hoe die verhouding het behoud en herstel van de gezondheid beïnvloedt. Als die verhouding gehinderd wordt door een scheefstand van een wervel die op een zenuw drukt (subluxatie) zal de chiropractor een correctie van de ruggengraat (adjustment) uitvoeren door specifieke, precieze en herstellende druk uit te oefenen op het betreffende deel van de wervelkolom. Deze correctie zorgt voor normale doorstroming van de zenuw zodat het herstellend vermogen van het lichaam met het helingsproces kan beginnen.

HOE WERKT HET?

Er wordt wel gezegd dat het lichaam prima voor zichzelf kan zorgen zo lang er maar geen verstoringen plaatsvinden!

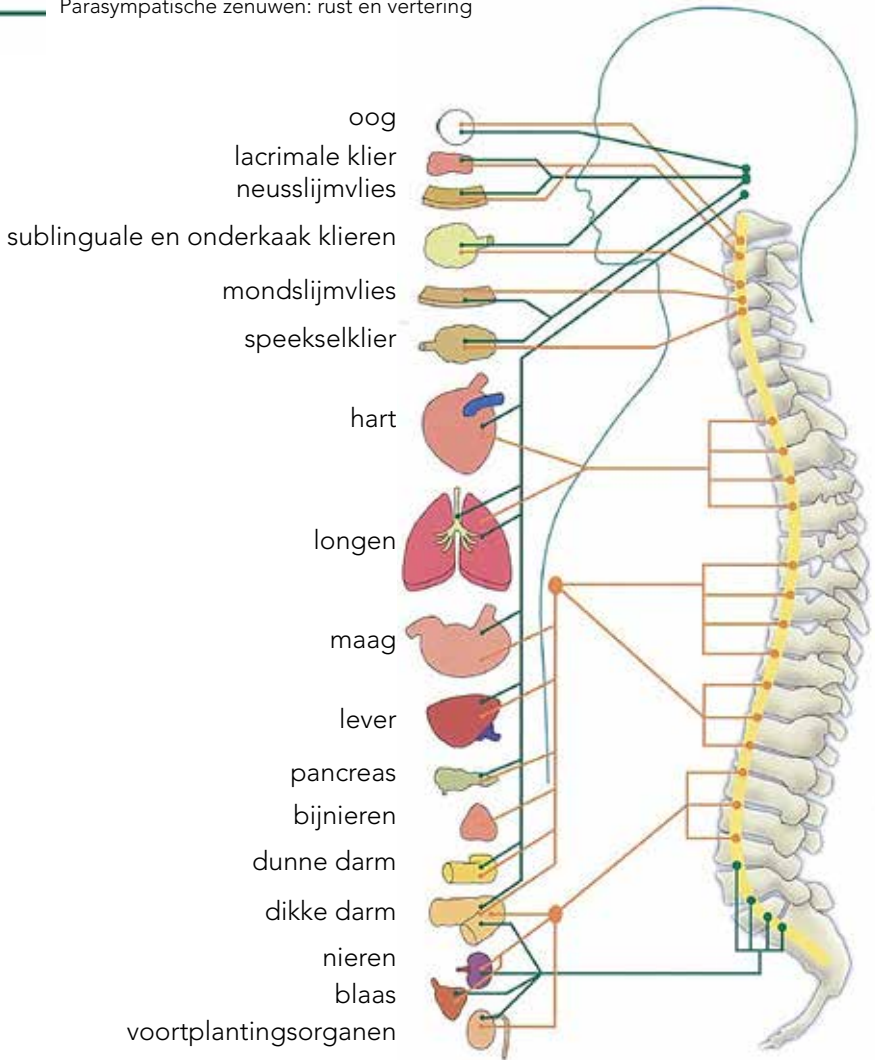
Zoals alle professionele gezond-



heidswerkers voldoen chiropractors aan strenge protocollen teneinde de best mogelijke zorg te kunnen verlenen. Ze noteren je geschiedenis en zullen fysieke, orthopedische en

neurologische testen uitvoeren en zo nodig verzoeken om aanvullende onderzoeken als röntgenfoto's, MRI of andere testen die ze nodig achten.

- Sympathische zenuwen: betrokken bij lichamelijke activiteiten
- Parasympatische zenuwen: rust en vertering

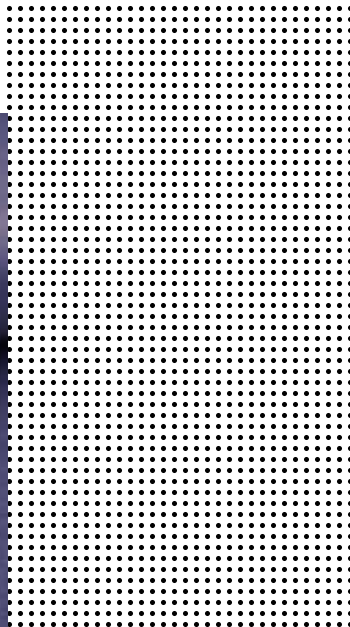




MEER INFORMATIE OF EEN AFSPRAAK MAKEN?

Chiropractie is voor sporters, zwangere vrouwen, pasgeboren baby's, mensen met een stressvol of zwaar lichamelijk beroep, waaronder bouwvakkers, maar ook huisvrouwen en gezonde schoolgaande kinderen in de groei en gezondheidsbewuste volwassenen die ervoor kiezen om zich goed te voelen. Kortom, iedereen die op een natuurlijke manier zijn welzijn wil verbeteren.





CHIROPRACTIE
C A S T R I C U M



CHIROPRACTIE
C A S T R I C U M

CHIROPRACTIE CASTRICUM

Stationsweg 19
1901 AA Castricum

Tel. 0251 651 020
info@chiropractiecastricum.nl
www.chiropractiecastricum.nl