

Bij chiropractie denk je al snel aan rugpijn en 'kragen'. Maar met chiropractie kun je aanzienlijk meer klachten behandelen, zoals stijfheid, gewrichtspijn, pijn in de knieën, schouderklachten of nekklachten en zelfs preventief de gezondheid beïnvloeden. Tevens beschikken chiropractors over meerdere behandelmethoden dan alleen kragen. Chiropractor Johan Engelbrecht (33), die een universitaire opleiding chiropractie in Zuid-Afrika volgde, behandelt de wervelkolom bijvoorbeeld op een heel zachte, natuurlijke wijze. Tevens kijkt hij niet alleen naar pijnklachten, maar ook naar levensstijl en levensgeluk.

Tekst: Peter Swelsen
Beeld: Moniek Wegdam

Chiropractor Johan Engelbrecht 'kraakt' net even anders 'Sta je lichaam toe om te genezen'

Mensen die pijnklachten hebben in de rug, nek, schouders of handen worden door hun huisarts gemiddeld genomen eerder naar een fysiotherapeut dan naar een chiropractor doorgestuurd. "Vaak komen mensen pas naar mij toe als ze al heel lang klachten hebben en van alles en nog wat hebben geprobeerd. Ik zou ze eigenlijk liever eerder helpen", vertelt Engelbrecht van de Maastrichtse praktijk Umoya Chiropractie. "Jammer genoeg bestaan er misverstanden over chiropractie. Onbekend maakt onbemind. In Nederland is er bijvoorbeeld geen universitaire opleiding voor dit vakgebied, maar in tal van andere landen zoals Spanje, Amerika en Zuid-Afrika is die er wél. Er zijn vele behandelingen mogelijk en meerdere vormen van 'kragen' kunnen daar onderdeel van zijn. Bij mij vormt 'kragen' ook een onderdeel, maar ik doe dat op een speciale, zachte manier; met speciale bankjes met schuivende panelen. Op die manier kan ik op een natuurlijke manier mijn handen met het lichaam laten meebewegen en kleine veranderingen in de gewrichten in de wervelkolom teweegbrengen."

Lage rugpijn: top 5 klacht

Het grootste verschil met andere (para)medici is dat een chiropractor niet alleen de klacht, maar vooral ook de oorzaak aanpakt. Een goed voorbeeld is lage rugpijn, een klacht die in de top 5 van pijnklachten staat en met regelmaat tot arbeidsongeschiktheid leidt. Engelbrecht: "Iemand

die hoge bloeddruk heeft en lage rugpijn, krijgt bij een huisarts al snel medicijnen en maagbeschermers mee. Daarmee worden de klachten inderdaad verminderd, maar er wordt hoogstwaarschijnlijk geen gezondheidswinst geboekt. Sterker nog: waarschijnlijk wordt de patiënt zelfs ongezonder. Al die medicatie heeft namelijk ook weer invloed op je houding en je bewegingsapparaat omdat je niet gewaarschuwd wordt door de pijn. Het is belangrijk om te beseffen dat pijn een functie heeft. Ik probeer er met mijn behandelingen voor te zorgen dat iemand weer beter kan bewegen en ook eens goed naar zijn of haar levensstijl kijkt. Gezonde voeding, de juiste beweging en het voorkomen van stress zijn daar onderdelen van. Zodra mensen zich letterlijk en figuurlijk vrijer kunnen bewegen, worden de klachten minder en neemt de energie meestal snel toe."

Engelbrecht komt uit Kaapstad in Zuid-Afrika en kwam per toeval in Nederland terecht. "Ik had een universitaire studie tot chiropractor gevolgd en besloot in 2010 om mijn horizon te verbreden in onder meer Australië en Engeland. Op een gegeven moment kreeg ik een positieve reactie op een sollicitatie in Nederland en ben ik uiteindelijk naar Maastricht verhuisd. Na een inburgeringscursus en een paar jaar loondienst besloot ik om een eigen praktijk te starten."

Zelfhelend vermogen

Op de vraag of hij soms ook mensen met één behandeling kan genezen?, reageert de chiropractor oprecht verbaasd. "De kern van mijn werk is juist dat je



Johan Engelbrecht



rustig de tijd moet nemen voor het herstel. Het gaat dus expliciet niet over wonderbaarlijke genezingen. Je kunt over de duur - en zelfs over de mate van het herstel - vooraf nauwelijks iets zeggen. Je moet geduld hebben en weer vertrouwen krijgen in de zelfhelende kracht van je lichaam. De ene keer is een klacht na enkele behandelingen weg of zijn de klachten verminderd. Een andere keer heeft het langer de tijd nodig. Het is belangrijk dat je dat kunt accepteren. Meestal is er op den duur wel sprake van ingrijpende veranderingen en hebben mensen minder pijn én zijn ze energiever. Je moet je lichaam toestaan om zichzelf te genezen. In feite stimuleer je met chiropractie de natuurlijke weer-

stand, onder andere door in te werken op de ruggenwervels en de onderliggende zenuwbanen. In de medische wereld wordt in mijn ogen nog te veel gedacht in termen van ziek en gezond. Maar gezondheid is een dynamisch gegeven en een chiropractor probeert vanuit iedere situatie naar gezondheidswinst te streven en niet alleen aan symptoombestrijding te doen. Een chiropractor kan je trouwens ook behandelen als je objectief gezien nog niet ziek bent, maar wel het gevoel hebt dat je niet goed in je vel zit, weinig energie hebt of stijve gewrichten. Er zijn bijvoorbeeld cliënten die zich regelmatig preventief laten behandelen en zich daardoor aanzienlijk fitter zijn gaan voelen."