

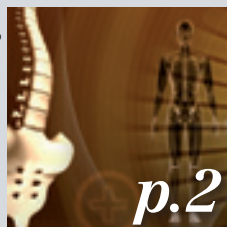
# Gezondheidswijzer

1<sup>ste</sup> jaargang

Nr. 5



Een chiropractor  
is géén  
bottenkraker



Verlicht de  
dagelijkse  
pijn



Mijn moeder  
kan weer  
lopen



BEZOEK ONS OP DE  
DEMODAGEN IN VOLENDAM  
IN HOTEL VAN DER VALK

V A N D E R  
V A L K

(Zie Achterpagina)

## “Nu zonder pijn de dag door, met Andullatie bij u thuis!”



Zowel eenvoudige als meer complexe aandoeningen veroorzaken verschillende klachten die uw levenskwaliteit sterk kunnen verminderen. Te denken valt aan een verminderde mobiliteit, aan vermoeidheid, verstoorde nachtrust, nekklachten, rugpijn, pijn in armen of benen, etc.

Mocht de oorzaak van uw probleem al gevonden kunnen worden, dan zal een aangepaste behandeling wellicht enkele van uw klachten kunnen onderdrukken, maar andere klachten blijven bestaan. Veelal grijpt men vervolgens naar allerlei pijnstillers die slechts een tijdelijke oplossing bieden. Uiteindelijk krijgt u te horen dat u ‘maar met de klachten moet leren leven’. U zult het dus wat ‘rustiger aan’ moeten gaan doen.

Door middel van Andullatietherapie kan een breed scala aan pijnklachten worden verlicht en veelal zelfs worden verholpen.

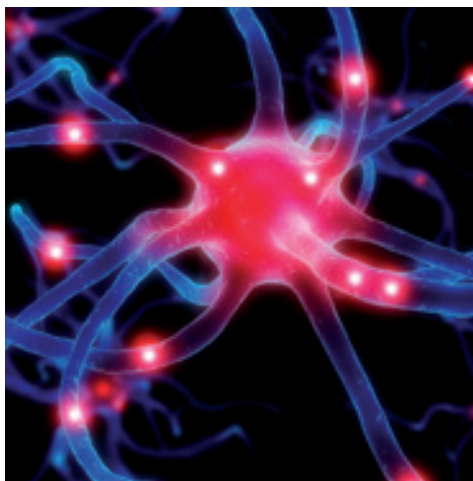
Hierdoor wordt het makkelijker om weer een bevredigend sociaal en professioneel leven te gaan leiden. Let wel, *andullatietherapie* is géén wondermiddel en kan aandoeningen als artrose en fibromyalgie niet genezen.

*Andullatie* helpt echter wel om de gevolgen hiervan -met name de vele verschillende pijnklachten - veel draaglijker te maken.

*Andullatietherapie* wordt zodoende reeds toegepast in ziekenhuizen, door fysiotherapeuten en door professionele sportcoaches.

Nu is het ook mogelijk om zelf thuis van de *andullatietherapie* te gaan genieten. ■

## Nieuw: Andullatietherapie



10 Jaar intensieve research heeft geleid tot een nieuwe behandelingsmethode om de klachten en de pijn, verbonden aan diverse ziektebeelden, draagbaarder te maken of zelfs helemaal te doen verdwijnen. *Andullatietherapie* werd ontwikkeld door de firma HHP in Duitsland, met inmiddels vestigingen in diverse Europese landen.

In deze editie van de HHP GEZONDHEIDSWIJZER geven wij u inzicht in de facetten van Andullatietherapie en voor welke klachten en ongemakken *andullatie* inzetbaar is. *Andullatie* is echter niet alleen toepasbaar bij specifieke ziektebeelden. Opmerkelijke resultaten werden vastgesteld. *Andullatie* verhoogt het algehele gevoel van welzijn en helpt de negatieve effecten van stress te verminderen. Maar ook topsporters en recreatieve sporters gebruiken de therapie om sneller en beter te herstellen. Wat u hier leest, zijn geen holle claims maar wetenschappelijk bewezen feiten, ondersteund door vele onderzoeken zowel aan Duitse, Belgische en andere Europese instituten(\*) ■

(\*) zie website



## DEMODAGEN

# 3

# 4

# 5

## JUNI

## VOLENDAM



## In *Chiropractie Leeuwarden* te Leeuwarden maakt de andullatie-therapie reeds geruime tijd deel uit van het revalidatieprogramma.

Chiropractie Leeuwarden, heeft zich inmiddels twee jaar gevestigd op de nieuwe locatie aan de Spanjaardlaan 138.

Dhr. Schott eigenaar van de Chiropractie Leeuwarden sinds 1997, is al 8 jaar zeer actief, om het vak van de chiropractor de bekendheid te geven die het verdient.

Dat een chiropractor slechts een bottenkraker zou zijn is een misverstand. Als bestuurslid van de SCN (Stichting Chiropractie Nederland), zet dhr. Schott zich in, om de verschillende clichés over chiropractoren uit de wereld te helpen.

### EEN CHIROPRACTOR IS GEEN BOTTENKRAKER

In zijn praktijk worden patiënten met diverse klachten behandeld waaronder, nek- en bovenrugklachten (hoofdpijn, migraine, whiplash, RSI), onder- en bovenrugklachten (bekkeninstabiliteit, spit, ischias, hernia), algemene klachten zoals artrose, osteoporose en scoliose. Al geruime tijd was men bij de chiropractie Leeuwarden op zoek naar een wijze om de patiënten te laten

herstellen en ontspannen na een behandeling. Dit omdat patiënten na een behandeling last kunnen krijgen van na-reacties, de spieren moeten zich instellen op de verandering in het lichaam.

Toen dhr. Schott kennis maakte met het unieke andullatie systeem van HHP, die masseert door middel van andullatie en gebruik maakt van diepwerkend medisch infrarood, was de link snel gelegd.

Door de therapie kan het lichaam na een behandeling rustig herstellen. De doorbloeding van het lichaam wordt gestimuleerd en dit is goed voor het spierweefsel. De ontspanning door het medisch infrarood en de andullatie massage heeft dus zeker effect en voorkomt dat de patiënten veel last hebben van een na-reactie.

### PATIËNTEN HEBBEN MINDER LAST VAN EEN NA-REACTIE

De reacties van de patiënten zijn positief. Zij ervaren de andullatie therapie na een chiropractie behandeling, als zeer fijn en ontspannen en bemenken de toegevoegde waarde hiervan. Het is voor patiënten aangenaam dat de duur van de behandeling op deze manier wordt verlengd.

Men is minder gehaast en kan heerlijk bijkomen door de andullatie behandeling.

"Ik voel mij beter met de nabehandeling van de andullatie therapie dan voorheen, toen deze therapie hier nog niet werd aangeboden. Voorheen had ik vaak nog dagen last van de behandeling en moest ik medicijnen gebruiken om de pijn te onderdrukken. Daarom heb ik sinds 2 maanden besloten er ook zelf één voor bij mij thuis aan te schaffen." Aldus een patiënt.

Dhr. Schott juicht deze ontwikkeling alleen maar toe. De andullatie therapie zal de patiënten niet genezen, maar het helpt hen enorm om door de pijnvolle periodes heen te komen en op die manier meer levensvreugde te ervaren.

Meer informatie over de praktijk en hoe u een behandeling kunt krijgen, is te vinden op de site [www.chiropractieleeuwarden.nl](http://www.chiropractieleeuwarden.nl)

Chiropractie Leeuwarden  
Spanjaardslaan 138  
058-2132959

### WAT IS CHIROPRACTIE?

Chiropractie is een wereldwijd bekende vorm van geneeskunde die meer dan 100 jaar bestaat. De grondlegger van de chiropractie is de Amerikaan Daniel David Palmer (1844-1913). Zijn theorie is gebaseerd op die van Hippocrates, de vader van de geneeskunde, dat de oorzaak van ziekten in de wervelkolom gezocht kan worden. De wervelkolom beschermt het ruggenmerg dat samen met de hersenen het centrale zenuwstelsel vormt. Indien zich in de wervelkolom functiestoornissen voordoen, dan ontstaan er ook storingen in de doorstroming van de zenuwimpulsen door het ruggenmerg en de daaruit aftakkende zenuwen. Door deze functiestoornissen (ook wel blokkades genoemd) in de wervelkolom op te heffen, kunnen zenuwimpulsen onbelemmerd hun doel bereiken. Organen en weefsels kunnen hierdoor weer goed functioneren. Chiropractie gaat uit van het vermogen van het lichaam zichzelf te genezen, vooropgesteld dat het zenuwstelsel optimaal functioneert. Blokkades kunnen op verschillende manieren ontstaan, bijvoorbeeld door ongelukken en valpartijen, een te zware belasting door onder andere verkeerd tillen, lopen, staan of overstrekken, of lang in de auto of achter een bureau zitten of door sport. Ook geestelijke spanningen, zoals stress kunnen een negatieve invloed hebben.

Chiropractie in Nederland is goed georganiseerd. De meeste chiropractoren zijn lid van beroepsvereniging "de NCA" (Nederlandse Chiropractoren Associatie) en geregistreerd bij de SCN (Stichting Chiropractie Nederland). Registratie bij de SCN kan alleen als een chiropractor aan



scherpe kwaliteitseisen voldoet. De chiropractoren van Chiropractie Leeuwarden zijn aangesloten bij de NCA en geregistreerd bij de SCN.

Chiropractie is behoorlijk in opkomst, maar veel mensen zijn toch nog angstig en denken bij een chiropractor aan een bottenkraker. Bij een behandeling kan er inderdaad een soort klik- of knakgeluid gehoord worden. Dat komt door een snelle manipulatie van een gewricht, waardoor in het gewricht een gasbelletje wordt gevormd. Wanneer de druk wegvalt, verdwijnt het gasbelletje met een ongevaarlijke klik.

Chiropractie is een vijfjarige universitaire studie. De eerste twee jaar komen sterk overeen met de studie geneeskunde. Vakken die gedoceerd worden zijn: anatomie, neurologie, fysiologie, biochemie en biomechanica. Daarna is er meer aandacht voor de specifiek chiropractische vakken zoals röntgendiagnostiek en chiropractische behandeltechnieken. De chiropractische opleiding resulteert in de graad Master of Science (MSc.) en Doctor of Chiropractic (D.C.). Chiropractie studeren kan momenteel alleen in het buitenland, aangezien er in Nederland geen opleiding tot chiropractor is. Sinds enkele jaren is het in Europa mogelijk om chiropractie te studeren in Denemarken, Frankrijk en Groot-Brittannië. Ook is het mogelijk om in Amerika of Australië de opleiding te volgen. Voorafgaand aan de studie moet men het VWO diploma met het profiel natuur en gezondheid behalen. Na het afstuderen moet de chiropractor, volgens Europese richtlijnen, in het land waar hij gaat werken nog een jaar stage (co-schappen) lopen. ■



Dhr. Niels Schott - Chiropractie Leeuwarden

## Is andullatie iets voor u ?

Doe de test op onze website:  
[www.rugpijntest.nl](http://www.rugpijntest.nl)



**zorgt voor:**  
ontspannen spieren,  
pijnloze rug,  
goede bloedsomloop,  
extra energie,  
een ontspannen gevoel

Plaza 12, 4782 SK te Moerdijk  
0168-380408

# “Zonder andullatie was ik nu 24/24 uur aan mijn bed gekluisterd”



*De pijn was te erg geworden en veel bewegen zat er niet meer in. Een regelrechte ramp voor deze eens zo dynamische zelfstandige.*

## EEN ECHTE LIJDENSWEG

“Na jaren van pijn en problemen onderging ik in 1989 een eerste zware rugoperatie en kreeg ik tevens een neurostimulator ingeplant.

Deze dient om de pijn in rug en benen onder controle te houden. Eenvoudig gesteld kan ik via een afstandsbediening met dit apparaat kleine stroomstoten genereren die zorgen voor bepaalde prikkels in mijn hersenen waardoor deze misleid worden en ze de pijnprikkels van de rug als het ware negeren”, legt Willy Reumers uit.

De ernst van deze ingreep wees meteen uit dat het probleem onomkeerbaar was en dat hij de rest van zijn leven geplaagd zou worden door helse rugpijnen, waarbij de neurostimulator slechts voor korte periodes van verlichting kon zorgen.

Zijn lijdensweg was nog niet ten einde, want hij kreeg er nog eens het RLS syndroom bovenop (Restless Legs Syndrome). Deze neurologische aandoening zorgt voor een branderig en irriterend gevoel in

kuiten en benen, soms ook in de rest van het lichaam. “Het lijkt wel alsof er insecten onder je huid rondkruipen”, weet Willy ons te vertellen. Op zich is dit niet pijnlijk maar wel erg vervelend, irriterend en hinderlijk. Tot nu toe was dit enkel met veel medicatie te verhelpen.

## GERED DOOR EEN MATRAS!

Zowat 15 jaar geleden leerde Willy Reumers op een vakbeurs voor bakkers de eerste versie van de HHP andullatiematras kennen. De *andullatietherapie* stond toen nog in de kinderschoenen. Willy Reumers probeerde de matras even uit en voelde op slag een sterke verbetering. De scherpe pijnen waren nagenoeg meteen verdwenen en hij kon weer probleemloos en ongedwongen rondwandelen op de beurs.

“Sindsdien onderga ik de *andullatietherapie* tot soms wel 3 keer per dag. Telkens voel ik me meteen voor een paar uur stukken beter. De pijn is weg, ik kan weer vrijuit bewegen en ook weer in de tuin werken, iets wat ik altijd graag heb gedaan. Ook de tintelingen in benen en kuiten verdwijnen als sneeuw voor de zon. Zonder de andullatietherapie was ik nu 24 / 24 u aan mijn bed gekluisterd. Maar nu kan ik zelfs weer

met de auto rijden”, verduidelijkt een enthousiaste Willy Reumers.

Ook zijn vrouw en dochter volgen de *andullatietherapie*. Als lerares Lichamelijke Opvoeding, prijst zijn dochter vooral de snelheid waarmee haar verkrampde spieren zich na een zware dag kunnen ontspannen.

## POSITIEF ADVIES VAN DE DOKTERS

Toen Willy Reumers voor het eerst met zijn huisarts over de *andullatietherapie* sprak, was deze er vlot voor te vinden. Hij had al van het procédé gehoord en erkende de mogelijke positieve invloed ervan op dit specifieke ziektebeeld. De rugspecialisten waren er niet mee vertrouwd op dat moment, maar Willy Reumers kon ook hen overtuigen aan de hand van diverse publicaties over het onderwerp. Daarmee is wel duidelijk gebleken dat de klassieke geneeskunde ook baat kan hebben bij nieuwe therapieën zoals de *andullatie*. Inmiddels wordt *andullatietherapie* reeds in een aantal ziekenhuizen toegepast voor pijnverlichting bij rugpatiënten.

## NU NOG WERKZAMER DAN VOORHEEN

De bedenkers en ontwikkelaars van de *andullatietherapie* hebben ook niet stilgezeten en hebben de behandeling in de loop der jaren nog geperfectioneerd.

Toen Willy Reumers vernam dat de mechanische trillingsmassage ook werd aangevuld met een infraroodbehandeling, bestelde hij meteen een nieuw toestel. “De nieuwe andullatiematras met ingebouwde infraroodlampen werkt nog sneller om de verkrampde spieren te ontspannen en om, zonder medicatie, de gevolgen van het RLS-syndroom te onderdrukken. De warmte zorgt voor een bijzonder ontspannend effect. Ik kan gerust stellen dat ik dankzij de *andullatietherapie* opnieuw een bevredigend familiaal en sociaal leven kan leiden. De pijn zal nooit helemaal uit mijn leven verdwijnen, maar het is een bijzonder geruststellend gevoel dat mijn andullatiematras nooit ver uit de buurt is”, besluit Willy Reumers.

*Wie meer wil weten over de ervaringen van Willy Reumers met de andullatietherapie, mag hem altijd contacteren via mail [willy\\_reumers@hotmail.com](mailto:willy_reumers@hotmail.com) ■*

*Reeds 30 jaar kampt de 52-jarige Willy Reumers uit het Belgische Bree met ernstige rugproblemen. Een echte beroepsziekte, zo weet hij te vertellen. Willy was immers bakker, vanaf zijn veertiende als hulpje en later in zijn eigen bakkerij. Dit betekent zeer lange werkdagen van wel 16 uur, altijd maar rechtop staan, stress en bovenal zware gewichten tillen. “Ik moest dagelijks loodzware meelzakken van de zolder halen en stuken deeg van wel 100 kg uit de machine tillen”, verduidelijkt hij. Deze zware arbeid heeft zijn tol geëist en in 2000 zag Willy Reumers zich verplicht om helemaal te stoppen met zijn bakkerij.*



# Meer dan 80% van de bevolking krijgt ooit met rugklachten te maken.

Tot 80% van de bevolking in de geïndustrialiseerde wereld zoekt vroeg of laat een advies en/of een behandeling voor lage rugpijn. Gelukkig zijn de meeste problemen niet extreem en zorgt 'Moeder Natuur' met de hulp van niet-medicinale middelen dikwijls voor een spontane verdwijning van de pijnen en de klachten.

Het grote probleem echter is het regelmatig terugkerend karakter van deze pijnklachten. Daarom zijn preventie en een regelmatige, adequate, niet-operatieve behandeling zeer belangrijk. De hoofdprioriteit is het stellen van een accurate diagnose. Een diagnose wordt in de eerste plaats gesteld door een grondige en systematische ondervraging en evaluatie van de klachten. Hierdoor beschikt men in 90% van de gevallen over meer dan voldoende informatie om een voorstel tot behandeling te opperen. Een verder grondig klinisch onderzoek levert de overige informatie die leidt tot een diagnose die voor 80% accuraat is.

## U HERKENT ENKELE VAN DE TYPISCHE ONDERSTAANDE KLACHTEN EN NEVENEFECTEN

Veel mensen ontwikkelen rugpijnen en ook zonder duidelijke reden. Deze pijnen kunnen af en toe optreden, sterk in intensiteit variëren of steeds hetzelfde karakter hebben. De pijnlijke rug kan de oorzaak zijn waarom u 's nachts moet opstaan en rondlopen om u beter te voelen, waarom u overdag spierkrampen en blokkages ervaart, en waarom u zich onzeker voelt omdat u door uw benen of door uw rug zakt. Uw rugpijnen kunnen toenemen bij lang staan of zitten, bij overeind komen vanuit een zittende positie, bij voorover- of achteroverbuigen, tijdens snel of traag wandelen, tijdens het omhoog of naar beneden lopen van trappen, bij hoesten en niezen, zelfs bij normaal plat liggen en tijdens gewone niet belastende activiteiten. Door analyse van een combinatie van deze vernoemde klachten, kan een doeltreffende diagnose gesteld worden waarvoor een regelmatige onderhoudsbehandeling voorgeschreven kan worden.

## EPIDEMIE

Lage rugpijn heeft de proporties van een wereldwijde epidemie. Correkter uitgedrukt, lage rugpijn veroorzaakt een epidemie aan neveneffecten. En alhoewel er een zeker verband bestaat, moet er een duidelijk onderscheid gemaakt worden tussen rugpijnen en de

neveneffecten ervan. Het symptoom van pijn in de rug duidt gewoon op een link naar (1) lage rugpijn welke 80% van de bevolking ooit (tijdelijk) ervaart, (2) een aantal zeer ernstige rugaandoeningen (misvormingen, wervelbreuken, tumoren, infecties), (3) aandoeningen buiten de wervelzuil (urogenitaal, gynaecologisch, vasculair en medisch) en (4) vooral ook naar de neveneffecten van lage rugpijn.

## WAAROM ZOVEEL RUGPIJN?

De menselijke wervelkolom is niet ontwikkeld om een continue rechtopstaande houding aan te nemen. Vandaar dat de repetitieve dagelijkse krachten een enorme mechanisch stress veroorzaken ter hoogte van de lage ruggewervels (wie heeft er 's avonds geen rugpijn?). Wanneer deze belasting niet langer opgevangen wordt door de spieren en de ligamenten en wanneer de tussenwervelschijf, als gevolg van het vroegtijdig en progressief evolueren van slijtage (discusdegeneratie), niet langer als gezonde schokabsorbeerder kan functioneren, ontstaat er een cascade van radiologisch (RX, CT, MRI, contraststudies,...) objectief vaststelbare veranderingen welke al dan niet gepaard kunnen gaan met rugpijn. Niemand in deze medische en paramedische wereld is er tot nu toe in geslaagd om met absolute zekerheid de exacte pijnbron te achterhalen. Vandaar dat de radiologische beelden enkel richtinggevend blijven. Indien u



lage rugpijn ervaart zijn de oorzaken hoofdzakelijk (1) discusdegeneratie al dan niet met discusuitpuiling en (2) spondylolysis/lithesis. Indien er anderzijds ook beenpijn bestaat zijn de vermoedelijke redenen voor inklemmen en irriteren van de zenuw (1) een acute discusuitpuiling (hernia), (2) stenosefenomenen, (3) degeneratieve spondylolisthesis, (4) facetdegeneratie en (5) epidurale fibrose.

## NIET-HEELKUNDIGE THERAPEUTISCHE MODALITEITEN

Sinds mensenheugenis blijft men op zoek naar de beste behandelingsmethoden om lage rugpijn en de neveneffecten ervan te behandelen. De methodes om dit te bereiken variëren van gewone werkonderbreking en bedrust tot een variatie van heelkundige ingrepen. In functie van de opleiding als medicus of paramedicus en in functie van enige supplementaire buitenlandse erkenning, benadert men lage rugpijn op zeer verschillende wijze en dus uiteraard ook met zeer verschillende resultaten. In de meeste gevallen zorgt 'Moeder Natuur' voor een spontane genezing en zijn opgesomde modaliteiten een belangrijk ruggensteuntje: geruststellend

gesprek, rugsteunverband, lumbostaat, een gamma van oefeningen, tractie, rugschool, postuuradvies, functionele training, hydrotherapie, massage, mobilisatie, manipulatie, osteopathie, chiropraxie, voetreflexologie, medicatie, zalfapplicaties, spuitjes, mesotherapie, acupunctuur, TENS, cryotherapie, thermotherapie, elektroanalgesie, facetinfiltraties, facetzhizotomie, peridisciale injecties, epidurale injecties met steroïden, pijnkliniek, allerlei aanpassingen om het werk goed uit te kunnen oefenen, sociale begeleiding, psychologische begeleiding, psychofarmaca, psychotherapie, etc.

Observatiestudies naar het effect van *andullatietherapie* werden uitgevoerd bij een uitgebreide groep van patiënten met zowel acute als chronische lage rugpijn. *Andullatietherapie* garandeert (1) een verbetering in het ontspanningsgevoel (53%), (2) een verhoging van de positieve stemming en welzijnsgevoel (29%), (3) een verbetering van het slaappatroon (57%), (4) een sterke vermindering en verdwijnen van de spierkrampen, (5) een verminderd gebruik van pijnstillers, (6) een verbetering van de soepelheid van de lage rug (18%), (7) pijnvermindering tot 68% (VAS) ■

## ANDULLATIE verlicht de dagelijkse pijn

“Ik heb  
weer grip  
op mijn  
leven!”



In 2005 verandert het leven van Rebecca Stemerding drastisch wanneer ze slachtoffer wordt van een ernstig verkeersongeval.

Rebecca breekt haar rug en gaat een langdurige periode van revalidatie tegemoet. Dagelijks ervaart ze enorme pijnen en zelf omschrijft Rebecca dit

als een van de moeilijkste periodes in haar leven.

Rebecca is van nature zeer positief ingesteld en is vastberaden om de situatie weer te boven te komen. Ze put haar energie uit haar wilskracht en heeft een positieve blik op de toekomst.

De rolstoel hoeft inmiddels niet meer constant gebruikt te worden maar is nog wel beschikbaar als uitvalsmogelijkheid voor de slechtere dagen. Rebecca kan weer zelfstandig lopen door haar nieuw betrokken huisje aan het water en kan zelfs weer zelfstandig de trap op.

Het gaat inmiddels gelukkig weer goed met Rebecca, maar het voormalige model en mannequin heeft haar leven na het ongeluk wel flink aan moeten passen. Ze moet goed naar haar lichaam luisteren en dit is niet gemakkelijk omdat ze snel geneigd is om te veel te willen. Daar reageert haar lichaam vervolgens direct op.

Tot April 2010 heeft Rebecca, na een tweede operatie, gewoond in revalidatiecentrum ‘Heliomare’. Hier heeft ze dagelijks meerdere therapieën en oefensessies kunnen volgen, maar toen het voor haar weer mogelijk werd terug naar huis te gaan hield dit op. Rebecca is vervolgens zoekende geweest naar iets wat haar kon ondersteunen bij haar revalidatie.

Als liefhebster van zeilboten bracht Rebecca afgelopen september een bezoek aan de boten show “HISWA te water”. Op dit evenement maakte ze voor het eerst kennis met het HHP Andullatie-

systeem.

Reeds na haar eerste ervaring met Andullatietherapie was ze zo enthousiast dat ze het Andullatiesysteem direct heeft aangeschaft. Inmiddels wil ze niet meer zonder.

Als chronisch rugpatiënt heeft Rebecca altijd pijn. Dagelijks ligt ze op het Andullatiesysteem. Het liefst gebruikt ze het apparaat 's ochtends om vanuit de slaapmodus haar lichaam weer op gang te krijgen en soepel te maken

“Ik heb erg veel baat van het HHP andullatiesysteem, het verlicht mijn pijn enorm!” Aldus Rebecca.

Voor de combinatie van de infra-rode warmte met de andullatie massage ervaart zij als zeer prettig.

Een van de belangrijkste voordelen van het andullatiesysteem vindt zij bovendien dat ze niet meer afhankelijk is van hulp buiten de deur. Wanneer het haar uitkomt en wanneer het nodig is kan ze gebruik maken van de andullatietherapie. Mede dankzij het HHP Andullatiesysteem heeft Rebecca Stemerding weer meer grip gekregen op haar lichaam en op haar leven. ■

## ANDULLATIE ALS IDEALE TOEVOEGING Premdani Ayurveda Clinic en Wellness Centrum



In Olst, gevestigd in een prachtige boerderij, staat het Premdani Ayurveda Clinic en Wellness Centrum.

Sinds vijf jaar is eigenaar Dr. Etiënne Premdani met zijn toegewijde personeel vanuit deze mooie locatie, actief bezig de Ayurveda geneeswijze bekend te maken onder het nuchtere Nederlandse volk.

Ayurveda is een vijfduizend jaar oude traditionele, natuurlijke geneeskunde uit India en betekent letterlijk: “leer van het leven”. Bij Ayurveda ligt de nadruk op het verwijderen, ontgiften en revitaliseren van het menselijk lichaam.

Etiënne Premdani heeft als een van de weinigen in Nederland de opleiding aan het “Ayurveda Open University Poona” in India gevolgd en behaalde de graad “Doctor of Ayurvedic Medicine”.

Nog steeds reist hij regelmatig naar India voor bijscholing, om seminars bij te wonen en zijn kennis up-to-date te houden. Dr. Premdani schreef het boek “Ayurveda en voeding” dat te vinden is bij de betere boekhandel.

Gemiddeld brengen er per week 100 patiënten een bezoek aan de kliniek.

Alle nieuwe patiënten krijgen eerst een uitgebreid persoonlijk intake gesprek met Dr. Premdani zelf. Op basis van de “Levend Bloed Analyse”, een anamnese en een Ayurvedische constitutie bepaling wordt een diagnose gesteld en wordt er bepaald, welke behandelingsmethode zal worden toegepast.

Van heinde en verre komen patiënten naar de kliniek voor de befaamde hoge darmspoeling. Bijzonder is deze, omdat men hier na de behandeling kruiden en oliën in het lichaam brengt.

Sinds 2009 maakt het HHP Andullatiesysteem deel uit van de verschillende behandelingen in de Ayurveda Clinic. Dhr. Premdani vertelt; “Verzuring is de basis van veel klach-

ten en ziektes. Andullatie therapie zorgt ervoor dat het lichaam weer in balans komt. Alle organen in het hele lichaam lopen weer synchroon en bewegen op dezelfde frequentie. Mijn klanten vinden het Andullatiesysteem een geweldige toevoeging aan het totale programma.”

Voor meer informatie over de Ayurveda Clinic in Olst kunt u kijken op [www.ayurveda-nederland.nl](http://www.ayurveda-nederland.nl) ■



Dr. Etiënne Premdani

## Andullatie verhoogt de levenskwaliteit.

Marlon van der Pol, 54 jaar, getrouwd en moeder van twee kinderen, kreeg acht jaar geleden een zware hersenbloeding waarna ze een week in coma verkeerde. De behandelende artsen uit het UMC te Utrecht gaven haar niet meer dan 3% overlevingskans.

Toch slaagde mevrouw Van der Pol erin om poliklinisch te revalideren.

Veel rust en veel oefenen was het advies van de artsen. Echter, na een korte herstelperiode kreeg zij een acute blinde darmontsteking en werd er daarnaast reuma bij haar geconstateerd.

Mevr. van der Pol was er zeer slecht aan toe, haar lichaamstemperatuur was gedaald tot 34.7 graden Celcius en wilde maar niet omhoog gaan. Er werd uitgeweken naar kuuroorden in warmere gebieden. Mevr. Van der Pol; "Ik voelde dat mijn lichaam warmte nodig had."

Via een gespecialiseerd reisbureau in Arnhem kwam Mevr. Van der Pol in aanmerking voor een behandeling van vier weken in een kuuroord in Montenegro, grenzend aan Servië, aan het middellandse zeegebied. Daar werd zij zeer goed geholpen. Door de zeer specialistische kennis van hersenletsel die binnen het kuuroord beschikbaar bleek werden haar specifieke klachten onmiddellijk begrepen.

Een reis naar een kuuroord heeft Mevrouw Van der Pol slechts tweemaal per jaar kunnen helpen, maar de rest van de tijd bleef het altijd moeilijk om haar pijnklachten te helpen verlichten.

"Toen was ik op de vakantiebeurs en daar zag ik het HHP Andullatie systeem. Dit systeem biedt zowel een medisch infra-rood, waarvan ik al overtuigd was dat het bij mij werkte en een massage die de doorbloeding zeer sterk activeert. Omdat ik altijd last heb van spierspasmen leek me dit een ideaal product. Na een demonstratie voelde ik me herboren! Omdat mijn aandoeningen toch wel serieus zijn, heb ik de ontvangen in-

## Mevrouw Van der Pol



## "Mijn moeder kan weer lopen"

formatie van HHP eerst even voorgelegd aan mijn reumatoloog." Dr. Tekstra van het UMC in Utrecht, had nog niet eerder kennis gemaakt met het andullatie systeem. Mevrouw van der Pol was al jaren bij haar in behandeling. Het advies wat dr. Tekstra haar voorheen gaf was het bekende 'vooral blijven bewegen'. Maar door de ontstekingen in haar gewrichten kon Mevrouw Van der Pol bijna niet meer lopen.

De andullatie therapie biedt mensen die moeilijk kunnen bewegen dezelfde cel-activiteit en spierdoorbloeding, als wanneer men actief zou gaan wandelen. De onderbouwende studies van de andullatie therapie en haar overtuigde patiënt lieten dr. Tekstra niet anders beslissen, dan dat het HHP andullatiesysteem een goede uitkomst biedt voor pa-

tiënten met reumatische klachten en spierspasmen. Zeker voor mevrouw van der Pol.

Nadat Mevrouw Van der Pol uiteindelijk zelf thuis gebruik kon maken van het andullatie systeem werd met behandelend arts dr. Tekstra besloten ook de medicijnen tegen spierspasmen te gaan minderen.

Het succesverhaal eindigt niet bij Mevrouw Van der Pol, nadat ze zelf zo goed geholpen was besloot zij bij haar moeder ook de andullatie therapie te introduceren.

"Mijn moeder, nu 86 jaar oud, was in 1952 de eerste hernia patiënt van Nederland en heeft heel haar leven gekampt met pijn. Mijn moeder is "Spartaans" opgevoed, dus over pijn klagen hoorde niet tot haar vocabulair".

Mevrouw Van der Pol; "Direct nadat ik zelf met andullatie in aanraking ben gekomen ben ik naar mijn moeder toegereden en heb haar het andullatie gevoel laten ervaren. De diep werkende infra-roodwarmte deed haar direct goed en zij merkte meteen dat bewegen soepeler ging. Mijn moeder gebruikt het systeem inmiddels alweer een paar weken en heeft de therapie in haar dagelijkse rituelen ingepast. Twee keer per dag maakt zij gebruik van het systeem.

Normaal gesproken duurde het erg lang voordat mijn moeder in de ochtend op gang kon komen. Nu maakt zij eerst 15 minuten gebruik van de andullatie therapie en daarna gaat zij haar dagelijkse oefeningen doen op de hometrainer die zij thuis heeft. In de avond gebruikt ze het nog een keer voor het slapen. Mijn moeder kon voorheen bijna niet meer lopen, maar na de andullatie behandelingen is dit weer mogelijk voor haar en kan ze weer dingen gaan doen, ze gaat weer ergens naar toe. Er is opnieuw een wereld voor haar opengestaan!" ■



**ERVAAR ZELF WAT ANDULLATIE VOOR U  
KAN BETEKENEN TIJDENS ONZE DEMODAGEN  
IN HOTEL VAN DER VALK VOLENDAM  
WAGENWEG 1 • 1145 PW • KATWOUDE**

**3-4-5 JUNI**

## Sporters verhogen hun energie door andullatie.

Om een specifieke inspanning te leveren, zoals snelheid, kracht of uithouding, gebruiken de spiercellen verschillende mechanismen om de noodzakelijke lichaamseigen energie (ATP) te produceren. Wanneer deze actieve spieren intensiever gebruikt worden, zullen ze op een zeker ogenblik vermoeid geraken, blokkeren en verkrampen wat gepaard gaat met een stekende pijn. Om deze nadelen te voorkomen moet sportspecifiek geoefend worden. Door meer energie (ATP) te gaan produceren, worden de spieren getraind om de afscheiding van melkzuur te verhogen maar vooral om het natriumverlies door de spiercelmembranen heen te beperken. Natrium (Na+) is met name verantwoordelijk voor de gevoelig-

heid van spiercellen om signalen uit de hersenen op te vangen die de spieren meedelen hoe ze moeten bewegen. Door uw spieren te andulleren wordt de productie van energie (ATP) geactiveerd (zie ‘Meer Informatie’). Andullatie is dus een ideale methode om uw energie (ATP) in de spieren te normaliseren te verhogen. ■



## Sporters herstellen sneller dankzij de andullatietherapie.

Zowel topsporters als recreatieve sporters moeten na een zware sportieve inspanning herstellen, zeg maar de spieren op adem laten komen. Normaal gebeurt dit door na de inspanning nog een ‘cooling-down’ uit te voeren. Zwemmen, fietsen, lopen en stretchen zijn bijzonder populair en werkzaam op dit vlak. Ook hier gebeurt het vaak dat de tijd en de overtuiging om dit goed te doen, ontbreken. Diverse topsporters, waaronder ook Kristof Vliegen (zie foto) gebruiken hiervoor bijna uitsluitend de *andullatie*. De mechanische trillingen versnellen het versoepelingsproces van de spieren, bewerkstelligen een rustgevend gevoel en zorgen voor het broodnodige herstel. Dankzij het HHP andullatiesysteem is dit nu



Kristof Vliegen - Professional tennis speler

mogelijk zonder dat u daarvoor het huis uit moet. **15 Minuten andullatie hebben evenveel effect als een uur stretchen bijvoorbeeld.** Zo herstelt u snel van de zwaarste inspanningen. ■

## Shape & Shake Willemstad

### “Allround Wellcare Studio”

Addie Wesselius is sinds 2007 eigenaresse van deze Wellcare studio. Aanleiding voor haar nauwe betrokkenheid bij de Wellcare is een nare val waarbij ze haar enkel op meerdere plaatsen had gebroken. Addie belandde in een rolstoel. Tijdens haar revalidatie kwam zij erachter dat zij last had van artrose in haar enkel en werd tevens de ziekte fibromyalgie geconstateerd. Addie was zelf altijd een intensief sportster, maar plots kon ze helemaal niets meer.

In haar zoektocht naar oplossingen voor haar klachten wilde zij ook graag mensen in een gelijke situatie helpen. In haar garage begon zij daarom met het Cambridge dieet. ‘Cambridge Willemstad’ nam vrij vlot serieuze vormen aan, en de garage was al snel te klein. Er werd er uitgekeken naar een nieuwe, grotere locatie en Addie kwam uit bij het ruime pand gelegen aan het Steenpad in Willemstad.

Wellcare studio Shape & Shake werd een feit!

Vanwaar een complete Wellcare studio?

Addie antwoordt dat men tegenwoordig veel mogelijkheden heeft, om zich in te spannen, maar dat er veel minder plaatsen zijn waar men zich kan ontspannen.

Addie heeft zich daarom ingezet om een Wellcare studio op te zetten waar haar klanten zich kunnen ontspannen en waar ze kunnen werken aan hun gezondheid.

Mensen werken steeds harder, en maken langere uren. Stress ontpopt zich als volksziekte nummer 1. Toename van de werkdruk zowel thuis als op kantoor heeft ertoe geleid dat men steeds minder tijd ervoor over heeft om te ontspannen. Daarom wordt er bij Shape & Shake naar gestreefd om klanten in zo min mogelijk tijd, zo diep mogelijk te kunnen laten ontspannen.

Het is in de Wellcare studio mogelijk om een 20 rittenkaart te kopen waarbij alle therapieën door elkaar heen gebruikt kunnen worden. Men kan dus per bezoek een afweging maken welke behandeling op dat moment het beste aansluit bij de behoefte van de klant op dat moment.

Het White-Edition Andullatiesysteem is binnen de Wellcare studio een gewild instrument.

Bijna al haar klanten maken al gebruik maken van de White-edition. Dit omdat het apparaat laagdrempelig is.

Er bestaat nog steeds een grote groep mensen die niet graag fysiek wordt aangeraakt, zoals men dit met een traditionele massage ervaart. Tevens vinden klanten het ook niet altijd prettig om zich te moeten ontkleden, iets wat voor gebruik van een Sauna uiteraard altijd wel vereist is. Voor deze groep mensen biedt de White-edition een goede uitkomst.



Ook wordt het Andullatiesysteem gebruikt om mensen alvast op te warmen voor een volgende workout. De doorbloeding wordt alvast gestimuleerd en spieren worden opgewarmd.

De missie van Shape & Shake is de Wellcare onder de mensen bekend te maken en daarom zijn zij ook te vinden op lokale evenementen zoals de jaarlijkse Ladies Night in Fijnaart Daar geven zij uitleg over wat er allemaal te vinden is in hun studio.

Meer informatie over deze bijzondere Wellcare studio in Willemstad of evenementen waar zij aan zullen deelnemen vind u op de website [www.shape-en-shake.eu](http://www.shape-en-shake.eu)



Addie en Wim Wesselius uit Willemstad



Addie en Wim Wesselius uit Willemstad zijn de enthousiaste bestuurders van Wellcare Studio Shape & Shake in Willemstad.

Shape & Shake is een allround Wellcare studio waar het thema ontspanning centraal staat. Naast een scala aan relaxerende- gezondheids- en beautyvoorzieningen zoals F.A.M.E. (Fit And Motorized Exercise), Slender You, Vibrosaun, Vacushaper, en een aantal professionele zonnebanken, neemt het HHP Andullatiesysteem de ‘White-Edition’ een centrale plaats in binnen het aanbod aan behandelingen. Tevens wordt het ‘Cambridge Dieet’ toegepast voor mensen met overgewicht.

# 3/4/5 JUNI DEMODAGEN

## BLIJF NIET LOPEN MET RUGKLACHTEN

[www.rugpijntest.nl](http://www.rugpijntest.nl)

- medisch gecertificeerd
- betere doorbloeding
- sterke pijnvermindering
- ontspanning

-10 erkende wetenschappelijke universiteitstudies in meer dan 160 Europese klinieken aangewend door 2000 dokters, fysiotherapeuten, en osteopaten  
-meer dan 10.000 gebruikers van andullatietherapie

**Kom ervaren wat ANDULLATIE therapie voor u kan doen!**

V A N D E R  
**V A L K**



**Hotel Van Der Valk • Wagenweg 1 • 1145 PW • Katwoude**

**3 Juni**  
13:00-20:00

**4-5 Juni**  
10:00-17:00

