

NIEUWSBRIEF WINTER 2024

1 Welkom chiropractor Louise Tytgat!

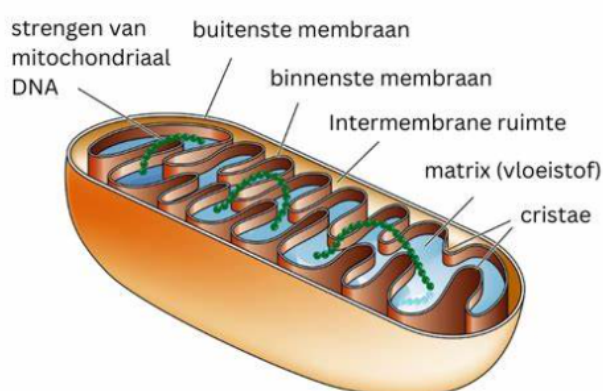
Louise behaalde 4 jaar geleden haar master in chiropractic en deed al ruime ervaring op in twee groepspraktijken. Dankzij alle internationale bijscholingen in pediatrie en zwangerschap heeft zij haar expertise verder ontwikkeld.

Vanaf midden januari is zij in de kinderartspraktijk te Evergem aanwezig op maandag, woensdag en vrijdag en volgt ze mama's en baby's nauwgezet op en biedt hen de beste zorg voor een optimale start!

Louise wordt van dichtbij gementord door oprichtster Marien Vermeulen zodat alle patiënten dezelfde hoogstaande zorg ontvangen.



2 Mitochondriën



De algehele gezondheid hangt af van de mitochondriale gezondheid. De mitochondriën zijn de energiecentrales van onze cellen. Ze komen voor in bijna elke lichaamscel. De hoeveelheid per cel is afhankelijk van de energiebehoefte van de cel. Zo hebben de hart-, lever- en hersencellen het grootste aantal mitochondriën. In de mitochondriën vinden tal van biochemische processen plaats, onder andere de productie van ATP (AdenosineTriFosfaat) energie.

Mitochondriale dysfuncties worden gezien bij verschillende ziektebeelden, zoals chronisch vermoeidheidssyndroom, long COVID, burn-out, mentale problemen, concentratieproblemen, neurodegeneratieve aandoeningen, metabole syndromen (diabetes, hoge bloeddruk, obesitas), hart- en vaatziekten. Dankzij een bloedonderzoek (BHI-plus bij labo Biovis) kan de gezondheid van de mitochondriën bepaald worden. Afhankelijk van de waarde kan een geïndividualiseerde behandeling opgesteld worden.

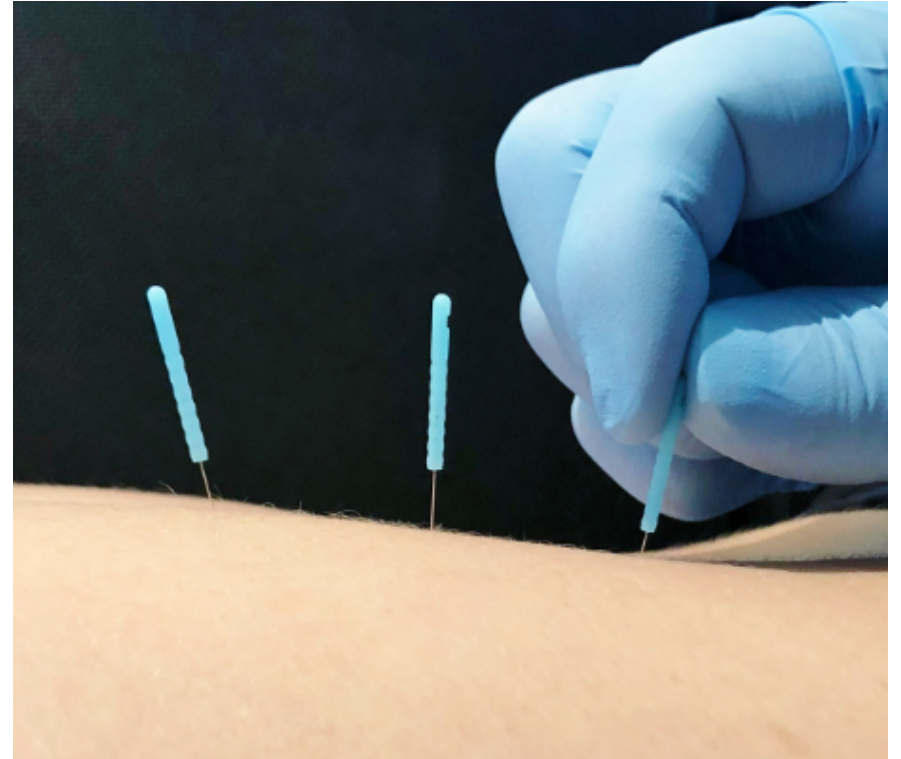
3

Wat is dry needling?

Dry needling is een vorm van myofasciale therapie waarbij dunne, steriele naalden worden ingebracht in specifieke punten op het lichaam die bekend staan als triggerpoints. Deze triggerpoints zijn gespannen, pijnlijke plekken in de spieren die vaak verantwoordelijk zijn voor pijn en beperkte beweging.

De voordelen van dry needling zijn o.a.:

- Pijnvermindering
- Ontspanning van de spier
- Verbeterde bewegingsmogelijkheid
- Snellere recuperatie
- Ontstekingsremmend
- Verbetert doorbloeding



4

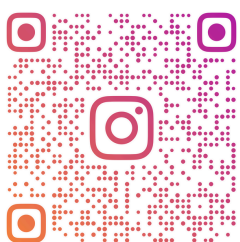
Hypnotherapie vanaf februari



1. Loop je vast in herhalende gedrag patronen.
 - a. Voel je je eenzaam?
 - b. Ben je bang om het niet goed te doen?
2. Worstel je met diepgewortelde overtuigingen.
 - a. Door trauma's uit het verleden?
 - b. Doorgegeven van je ouders/opvoeders?
3. Ervaar je emotionele blokkades.
 - a. Emoties niet mogen uit als kind?
4. Ben je op zoek naar diepgaande zelfontdekking.
 - a. Loop je vast tegen iets, maar je weet niet wat. Je wil jezelf ontplooien, maar het lukt niet?
5. Wil je verandering in je leven.
 - a. Ben je bang om te sterven of ben je bang om te leven?
6. Merk je dat je blokkeert bij het aangaan van een relatie?
 - a. bindingsangst?
 - b. verlatingsangst?

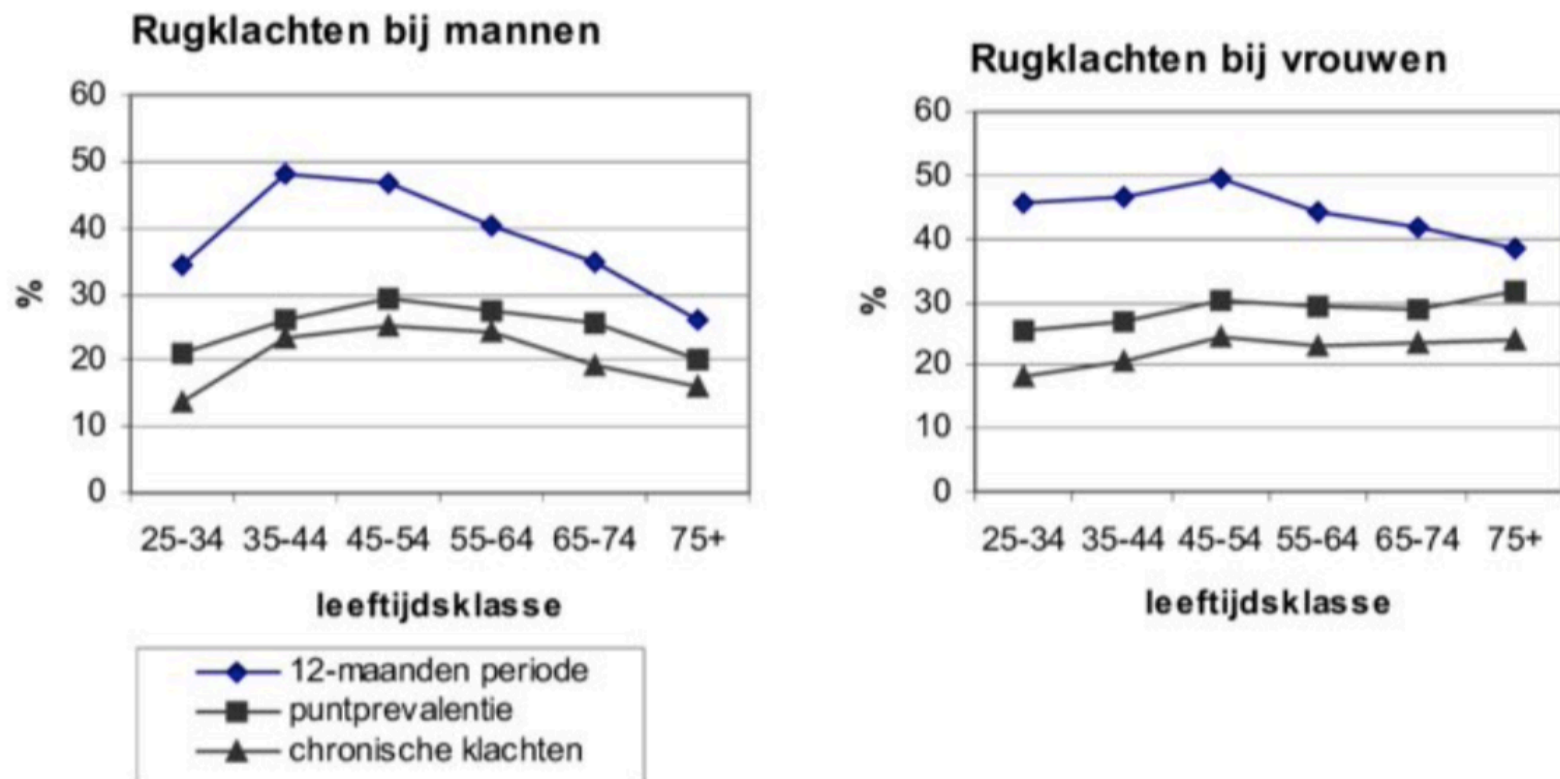
Meer info op <https://www.kernshift.com>

Contact: +32 479 30 91 52



BELLYBALANCECHIROPRACTORS

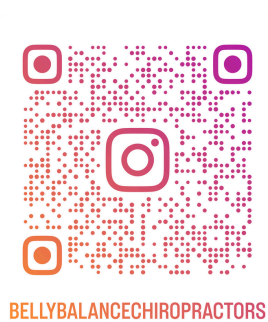
5 Lage rugpijn verschillend bij mannen en vrouwen



Er zijn verschillende redenen waarom mannen en vrouwen verschillende ervaringen hebben met lage rugpijn en herstel:

1. Anatomische verschillen: Mannen en vrouwen hebben fysieke verschillen, zoals de verhouding van spieren en botten, die invloed kunnen hebben op de manier waarop rugpijn ontstaat en hoe het herstelt.
2. Hormonale invloeden: Hormonen zoals oestrogeen kunnen bij vrouwen een rol spelen in de manier waarop zij rugpijn ervaren en hoe snel zij herstellen.
3. Sociale en psychologische factoren: Vrouwen zoeken vaker hulp voor lage rugpijn en ervaren vaak meer aanhoudende klachten dan mannen. Dit kan te maken hebben met sociale en psychologische factoren.
4. Gezondheid en levensstijl: Factoren zoals overgewicht, zwangerschap en verschillen in fysieke activiteit kunnen ook bijdragen aan de verschillen.

De behandeling van lage rugpijn door chiropractors is gestoeld op de recente WHO-aanbevelingen en internationale richtlijnen voor de aanpak van lage rugpijn. **Net zoals je bij tandpijn rechtstreeks naar de tandarts gaat, ga je met rug-of nekpijn rechtstreeks naar diegene die daar het meest voor is opgeleid: de chiropractor.**



BELLYBALANCECHIROPRACTORS