

OriGENE

Magazine 2020



Dubbelinterview

De 1ste en 100ste OriGENE
behandellocatie

Na jaren tobben

'Ik kan nu weer volop
genieten'.

Topsport en OriGENE

Het effect op topprestaties



De behandeling van rug- en nekklachten



Jij ziet de kansen.
Wij spotten de risico's.

VDT. advocaten **Onderneemt met je mee.**



**DUTCH
WEB
DESIGN**
NT / NET BUREAU

**Wij zijn
creatieve
webbouwers**
www.dutchwebdesign.nl

 **Webshops**  **Websites**  **Online marketing**

De weg naar een succesvol behandelconcept



INHOUD

- 4 Virtual Reality; steeds vaker
- 5 Fabels en feiten over rugpijn
- 8 Wetenschap over de rug
- 11 "Weer de baas over je rug"
- 12 "Sporten zat er niet meer in"
- 17 Sterk aan het werk
- 20 "Mijn vakantie was heerlijk"
- 21 OriGENE in vogelvlucht
- 27 Denkstof
- 28 Liefde op de werkvloer
- 32 Do's en don'ts op Facebook

COLOFON

OriGENE Concepts B.V.
Parkstraat 4, 4818 SJ Breda
T: 06-33879170
E: info@origene.nl

Redactie, vormgeving en fotografie: Peter van Beuningen, Frank Bertina, Verona van de Graaf en Jenny Osendarp
Druk: Jilster B.V.

Met medewerking van: Margriet Koers, ID Factory, Edwin Glerum, Frans-Jan Kruithof, VDT advocaten, Dutch Webdesign, Sandra Miener, Arthur Teunissen, Tinka Janissen, Justin Francois, Pieter Braun, Pieter Helmhout en Jacques Timmermans
Copyright: Het is niet toegestaan om, zonder voorafgaande toestemming van OriGENE, gepubliceerde artikelen of fotografie te (doen) publiceren of anderszins openbaar te maken of te verveelvoudigen.

In de tweede helft van de negentiger jaren ontstond er bij de Sportmedische Afdeling van de Koninklijke Landmacht, waarvan ik het hoofd was, een groeiende behoefte om de ruggen van infanteristen sterker te maken. We zochten naar geschikte oefenapparaten maar er was niets dat aan onze eisen voldeed. Met name het isoleren van de lage-rugstrekking door een fixatie van het bekken werd nergens gerealiseerd. Samen met Aad Heijerman besloot ik na mijn pensionering zelf een toestel te ontwikkelen. Na geruime tijd en diverse prototypes lukte dat. Gedurende dat traject kregen we uitstekend inzicht in de kracht van de lage-rugspieren en in de vereiste op te leggen belastingen. Daardoor konden we onder andere de zogenaamde 'load curve adjuster' maken. Het wonder geschiedde: met het ontwikkelde apparaat werd een onwaarschijnlijke verbetering van de kracht van de rugspieren waargenomen bij slechts één korte training per week. Daarnaast bleek de training zeer positieve effecten te hebben bij rugpatiënten die daarvoor op geen enkele therapie reageerden. De instellingsvariabelen bleken heel nauw te luisteren, een verkeerde instelling kon aanleiding geven tot overbelasting en klachten. Hierdoor was het gebruik voorbehouden aan de fysiotherapeutische praktijk als een bijzondere vorm van oefentherapie. Na het prototype ontvingen vijf fysiotherapeuten elk een apparaat in bruikleen. De resultaten overtroffen onze verwachtingen. De kracht van de rugspieren neemt evident toe; ook is duidelijk dat de wervel- kolom en de bijbehorende gewrichten gemobiliseerd kunnen worden. Meer en meer krijgen wij de indruk dat de verbetering van de coördinatie in de hersenen van essentieel belang is. Bij de recht-opgaande mens wordt de rug veel te weinig op een goede manier bewogen. Het lijkt erop dat deze neerwaartse spiraal van geleidelijke degeneratie door een geoptimaliseerde aansturing vanuit de hersenen doorbroken kan worden.

Mensen vragen weleens hoe wij dit alles bij het ontwerp van het toestel hebben kunnen voorzien. Niet dus! We hebben alleen maar een optimaal trainingstoestel gemaakt. De kunst is om te leren van ervaringen en daaruit de juiste conclusies te trekken. Het is mij een blijvend genoegen om voortdurend therapeuten te mogen instrueren en enthousiasmeren om hun patiënten optimaal te kunnen helpen. Het succes blijkt uit een forse groei van het aantal OriGENE-praktijken in Nederland en Duitsland, en daar zijn we trots op!

Frank Bertina, sportarts



De toekomst van virtual reality (VR) ziet er goed uit: de markt groeit. In welke sectoren kan virtual reality nog meer worden toegepast?

Reizen

Iedereen wil natuurlijk wel op een safari in Afrika, maar vaak is hier het geld (of tijd) niet voor. VR kan een goed alternatief zijn.

Film & Entertainment

Misschien wel de meest voor de hand liggende toepassing is het kijken van films in VR.

Journalistiek

Bij journalistiek gaat het altijd om het perspectief en de beleving. Nu gebeurt dat aan de hand van de invalshoek van journalisten. The New York Times zorgt ervoor dat je er ook echt zelf bij kunt zijn, en vanuit je eigen referentiekader wereldnieuws tot je kunt nemen. Binnenkort kijken we niet alleen naar een Tweede Kamerdebat, maar zijn we er zelf bij.

Bouwsector

Een huis bekijken dat nog moet worden gebouwd. Zowel voor de architect als toekomstige bewoners een uitkomst wanneer je het eindresultaat kunt zien voordat er ook maar een steen is gelegd. Nog een stapje verder is het bouwen van complete nieuwe woonwijken in VR.

Onderwijs

Het beste leer je wanneer je iets zelf meemaakt, dit geldt voor basisschoolleerlingen maar ook voor bijvoorbeeld studenten geneeskunde.

Retail

Online shoppen is dé uitkomst voor iedereen die weinig tijd heeft om zelf dagen in een winkelstraat te lopen.

Je bestelt iets, maar kunt het vaak ook kosteloos terugsturen wanneer het niet goed staat. Oplossing om de vele retourzendingen tegen te gaan: geef klanten de mogelijkheid om kleding te passen in VR.

Sport

De startup STRIVR laat sporters al trainen in VR. Het voordeel is dat vooral een sporter sneller en efficiënter om leert gaan met situaties die zich op een echt sportveld voor kunnen doen.

OriGENE en virtual reality

Virtuele werkelijkheid of schijnwerkelijkheid simuleert een omgeving via een computer om een gebruiker via diverse zintuigen onder te dompelen in een ervaring. Virtual reality kent intussen veel toepassingen. Ook OriGENE maakt er dankbaar gebruik van.

OriGENE heeft een 3D-film opgenomen waarmee een fysiotherapeut al bij de eerste kennismaking met OriGENE een zo goed als echte OriGENE ervaring kan opdoen. Met een VR-bril en een mobiele telefoon kun je werkelijkheid beleven. Je staat er niet bij te kijken maar je zit erin. Natuurlijk is het zelf voelen wat het OriGENE toestel doet niet te realiseren, maar het geeft wel een heel goed beeld van een realtime OriGENE behandeling.

Fabels en feiten over rugpijn

Zware dingen tillen veroorzaakt rugpijn



Het gaat er niet om hoeveel je tilt, maar hoe je tilt! Het spreekt voor zich dat je niet in je eentje een zware kast moet gaan tillen, want dat is vragen om rugpijn. Maar als je de juiste tiltechniek gebruikt kun je een hoop ellende met je rug voorkomen.

Voor het tillen ga je door je knieën met een rechte rug. Strek je benen om het object van de grond te krijgen. Buig of draai tijdens het strekken van je benen niet je rug.

Beweging is slecht bij rugpijn

Wetenschappelijk onderzoek heeft herhaaldelijk aangetoond dat bewegingsangst de belangrijkste oorzaak is van het chronisch worden van acute rugpijn. Regelmatig bewegen kan dit juist voorkomen. Als je last hebt van je rug door acuut letsel, dan zal de dokter je waarschijnlijk aanraden om met een licht bewegingsprogramma te beginnen en deze geleidelijk op te voeren naar een meer intensieve workout.

Altijd rechtop zitten voorkomt rugpijn

Natuurlijk is onderuit gezakt zitten niet goed voor je rug. Maar te lang kaarsrecht zitten kan ook de nodige pijn in je rug veroorzaken. Te veel zitten is gewoon niet goed voor je rug, of je nu recht zit of schuin. Als je werk hebt waarbij je veel moet zitten, probeer dan af en toe staand te telefoneren of te lezen.

Je moet in bed blijven liggen tot de rugpijn weg gaat

Als de pijn in je rug is veroorzaakt door bijvoorbeeld een val, dan is het verstandig om te rusten. Maar het is een mythe dat je op bed moet blijven liggen. Uit onderzoek blijkt dat mensen die na een acute val op bed blijven liggen, veel langer last houden van rugpijn, dan mensen die op een normale en rustige manier doorgaan met hun dagelijkse activiteiten. Langdurig liggen kan de rugpijn zelfs verergeren.

Een hard matras is het beste voor je rug



Het gebeurt echt, mensen die met rugpijn op een harde vloer gaan slapen. Het is een hardnekkig gerucht dat dit de pijn in je rug zou verhelpen. Het verschilt echter per persoon wat voor ondergrond/matras goed is voor je rug. Wat het beste is voor je rug hangt af van je slaaphouding en de oorzaak van de rugpijn. Het is dus niet per definitie zo dat een hard matras goed is voor mensen met rugpijn.

"OriGENE heeft mij goed geholpen en ik vertel het aan iedereen die ik ken: Niet bij de pakken neerzitten maar ga het ervaren!"

Hoe zien de rug en nek eruit en waar komt de pijn vandaan?

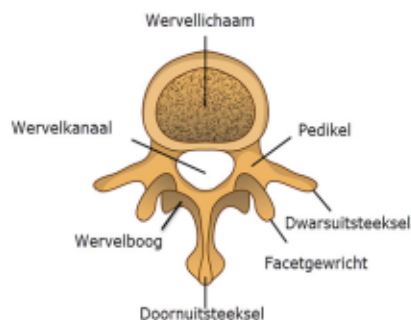
De rug kan voor veel mensen een bron van ellende zijn. Een plotselinge pijscheut, een zeurend gevoel in de onderrug. Ineens niet meer omhoog kunnen komen nadat je gebukt stond. Dit zijn klachten die veel voorkomen. Maar liefst 75% van de Nederlanders heeft hier last van. De oorzaak van deze klachten kan heel verschillend zijn. De rug is zeer complex samengesteld en er zijn veel structuren zoals zenuwen, ligamenten, fascie, zenuwen en spieren die betrokken kunnen zijn bij de ervaren pijn.

De wervel

De stapeling van de wervels is een uniek anatomisch verschijnsel. De wervels moeten voldoende stabiliteit hebben om het lichaamsgewicht te kunnen dragen, aan de andere kant moet er ook beweging mogelijk zijn om de rug bijvoorbeeld te kunnen draaien, buigen en strekken.

De verschillende gedeeltes van de wervelkolom hebben een andere 'hoofdfunctie'. In de lage rug bijvoorbeeld ligt de nadruk op stabiliteit en het dragen van het lichaamsgewicht. Het halsgedeelte (de cervicale wervelkolom) is verbonden met het hoofd en moet juist goed kunnen bewegen.

De opbouw van de wervels is dan ook per gedeelte verschillend, al is er wel altijd sprake van een vergelijkbare opbouw.



De opbouw van een wervel

Het wervellichaam is de basis van een wervel. De wervellichamen worden door een tussenwervelschijf met elkaar verbonden en geven zodoende de wervelkolom haar typische vorm. De lumbale (onderste) wervellichamen zijn groter dan de cervicale (bovenste) wervellichamen omdat zij meer gewicht moeten kunnen dragen.

De wervelboog zit aan de achterkant vast aan het wervellichaam. De achterzijde van het wervellichaam en de wervelboog zorgen samen voor de vorming van een ringvormig kanaal. Dit noemt men het wervelkanaal. Door het wervelkanaal loopt de belangrijkste zenuwstreng van het lichaam: het ruggenmerg. De wervelboog wordt door middel van boogvoetjes (pediculus) verbonden met het wervellichaam.

Het achterste gedeelte van de wervelboog (lamina) bevat een aantal uitsteeksels waar spieren en banden aan vastzitten.

Een van deze uitsteeksels is het doornuitsteeksel aan de achterzijde van de wervelboog. Deze is voelbaar wanneer je met de vinger over de achterkant van de wervelkolom wrijft.

Daarnaast zijn er twee dwarse uitsteeksels naar de zijkant, een links en een rechts. Net zoals de wervellichamen, is ook de grootte van het uitsteeksel verschillend per wervelkolom gebied.

De opbouw van de wervelkolom

C1-C7: dit zijn de nekwerfels (cervicale gedeelte). De bovenste nekzwervel heet 'Atlas' en deze draagt het hoofd en zorgt dat u kunt knikken met het hoofd, de ja-beweging. De tweede nekzwervel heet 'Draaier' (Axis) en deze zorgt ervoor dat we het hoofd kunnen schudden, de nee-beweging.

T1-T12: dit zijn de borstwerfels (bovenrug, dorsale of thoracale gedeelte). De wervels zijn verbonden met de ribben. Deze beschermen belangrijke organen zoals de longen en het hart.

L1-L5: dit zijn de lendenwerfels (onderrug, lumbale gedeelte). De lendenwerfels zijn de grootste en sterkste botten in de wervelkolom en ze ondersteunen het lichaam.

S1-S3/S5: dit is het heiligbeen. Dit zijn vergroeide wervels. Het beschermt de organen in het bekken.

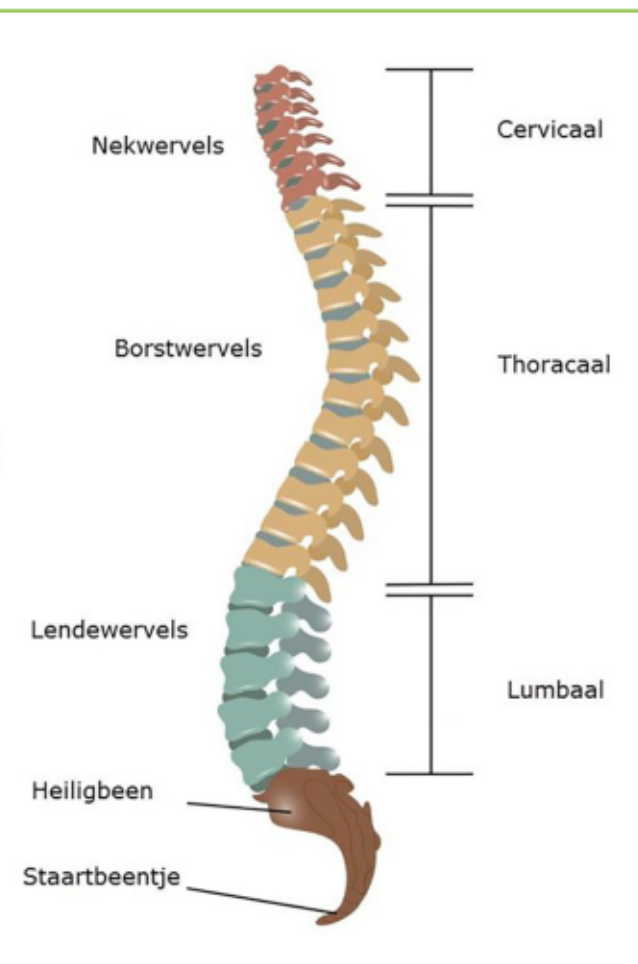
Tot slot het staartbeentje (stuitje). Dit zijn 4 vergroeide wervels en het hangt aan het heiligbeen.

Lage rugklachten

Rugklachten is een verzamelbegrip voor pijn en ander ongemak aan je rug. Sommige mensen hebben korte tijd last van hun rug, terwijl anderen langdurige (chronische) lage rugklachten hebben. Rugpijn kan zeer belastend zijn en langdurige lage rugklachten kunnen een leven ernstig ontregelen.

Bij rugklachten wordt onderscheid gemaakt tussen specifieke lage rugklachten en rugpijn met specifieke oorzaken. Deze laatste vorm wordt maar bij ongeveer 5% van de mensen gevonden. Het overgrote deel is dus aspecifieke rugpijn, waarvan de exacte oorzaak niet duidelijk is. Ook kan men zeggen dat er dan geen duidelijke specialistische behandeling voor deze rugklachten is aan te wijzen.

De wervelkolom heeft van de zijkant een S-curve. Deze is bedoeld om schokken op te vangen die zich tijdens het bewegen voordoen zodat die niet doordringen tot in de hersenen. De mate waarin de wervels ten opzichte van elkaar kunnen bewegen maakt dat de schokdempende functie optimaal kan worden benut. De tussenwervelschijven die zich tussen de wervels bevinden spelen hierin ook een grote rol.



Rugklachten: aspecifieke lage rugklachten

Bij de meeste mensen met rugklachten kan geen duidelijke oorzaak worden gevonden. Het probleem zit vaak in de onderrug. Dit wordt ook wel lage rugpijn, lumbago of spit genoemd.

Factoren die een rol spelen bij het ontstaan van lage rugklachten zijn bijvoorbeeld:

- langdurig autorijden
- een verkeerde lichaamshouding
- de rug vaak of lang moeten inspannen
- te snel of op een verkeerde manier tillen
- veel zitten
- overgewicht
- stress
- zwangerschap

Bij de behandeling is van belang of de rugklachten nog maar kort of reeds lang bestaan, maar ook hoe hevig de pijn is. Zowel de ernst van de pijn als de plek ervan kan per persoon verschillen. Bij de één is het een doffe zeurende pijn die langzaam erger wordt. Bij de ander een ondraaglijke pijn, die eenvoudige bewegingen onmogelijk maakt en zelfs mensen met krachtige pijnstillers aan het bed kan kluisteren.

Deze grote groep van aspecifieke rugklachten is een sociaal-medisch probleem, het is voor de patiënt erg vervelend. Je voelt je ziek, hebt pijn, maar het is niet duidelijk wat de oorzaak is.

Onder aspecifieke lage rugklachten vallen onder meer de volgende typeringen:

- Lumbago; pijn- en stijfheid klachten in de rug
- "Slijtage" van de wervels; net als het bovenstaande eigenlijk een specifieke oorzaak, maar het komt zo vaak voor dat het voor oudere mensen bijna normaal is en vaak ook geen klachten geeft
- "Het schiet erin; een plotselinge, soms scherpe rugpijn, vaak bij een eenvoudige beweging. Dit gaat meestal vanzelf weer over binnen een paar dagen
- Spit; pijn- en stijfheid klachten met eventueel uitstralende pijn naar de billen, liezen en bovenbenen
- Ischias; pijn in de nervus ischiadicus (de grote beenzenuw)
- Versleten tussenwervelschijven; dit is op zich wel een specifieke oorzaak, echter een groot percentage van de volwassenen heeft versleten tussenwervelschijven, maar een klein percentage heeft daarbij tevens last van pijn- klachten. Deze diagnose levert dus niet per definitie pijn- en stijfheid klachten op.

De OriGENErugtherapie richt zich op de grote groep van aspecifieke lage rug- klachten, maar kan ook worden ingezet bij sommige vormen van specifieke rugklachten.

Wat zegt de wetenschap over rugklachten en de behandeling?

Een hardnekkig probleem! Rugklachten behoren wereldwijd tot de meest voorkomende lichamelijke klachten. Bijna iedereen maakt in zijn leven weleens een periode van rugpijn door, vooral pijn in de lage rug. In verreweg de meeste gevallen is niet precies aan te geven waar de pijn door veroorzaakt wordt: we noemen dat **aspecifieke rugpijn**.

Men denkt dat de pijn te maken heeft met overbelasting van pijngevoelige structuren in en rond de wervelkolom, zoals gewrichten, zenuwen en spieren, al is bij beeldvormend onderzoek zoals MRI of Röntgen, vaak niets te zien. Meestal verdwijnt de rugpijn ook weer vanzelf. Lang is aangenomen dat rugpijn daarmee een 'zelflimiterende' ziekte is. Dat beeld is inmiddels bijgesteld; veel mensen krijgen namelijk na een eerste episode van rugpijn snel opnieuw last van de rug. Inmiddels weten we uit onderzoek dat, naarmate rugklachten langer duren en/of sneller terugkomen, de kans op structureel herstel een stuk kleiner is.

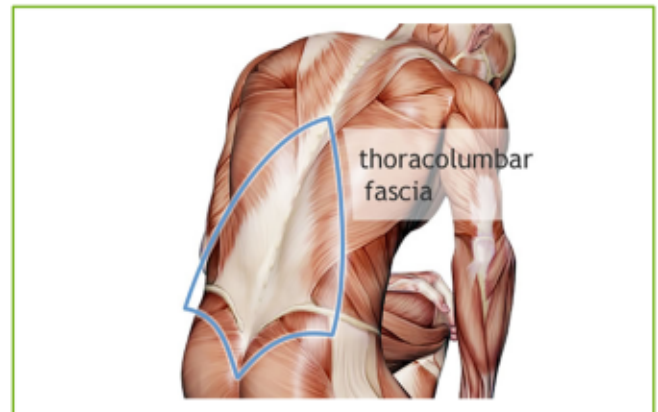
Mensen ontwikkelen dan chronische rugklachten. Rugklachten vormen daarmee niet alleen een veelvoorkomend, maar ook een hardnekkig probleem in onze samenleving, met alle zorgkosten van dien.



Onderzoek naar rugklachten

Het is dus belangrijk dat er effectieve behandelmethoden gevonden worden voor rugpijn. Daar is dan ook in de afgelopen decennia veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. De kwaliteit waarmee dit onderzoek is uitgevoerd varieert nogal, maar het is de afgelopen jaren wel sterk verbeterd.

Eigenlijk zie je grofweg drie behandelstrategieën waarvan inmiddels is aangetoond dat ze rugklachten effectief kunnen behandelen (al naar gelang de doelgroep patiënten), namelijk: oefentherapie, gedragsgerichte therapie en multidisciplinaire behandeling. We richten ons hier op oefentherapie, de meest laagdrempelige en kosteneffectieve behandelvorm van de drie.



Oefentherapie

Bij oefentherapie werkt de patiënt actief aan de rugklachten met bijvoorbeeld rugspierversterkende oefeningen. Wetenschappelijke studies naar de effecten van oefentherapie laten in het algemeen bescheiden verbeteringen zien in pijnklachten en functionele beperkingen, in de orde van 10% verbetering die enkele weken aanhoudt. Daarnaast is niet duidelijk welk type oefeningen het meest effectief zijn. Zo wordt spierversterkende weerstandstraining gezien als een succesvolle en veilige strategie bij chronische rugklachten. Maar de optimale dosering in termen van duur, frequentie en intensiteit is nog niet duidelijk. Daarnaast is er bewijs dat oefentherapie beschermend kan werken in de tijd na een behandeling. Met andere woorden, lichaams oefeningen kunnen voorkómen dat de patiënt op langere termijn opnieuw last krijgt van de rug. Ook hier is het optimale oefenprotocol echter nog grotendeels onbekend.

Subgroepering en breintraining

Er is veel discussie in de wetenschap over wat de reden kan zijn dat oefentherapie slechts kleine effecten sorteert en weinig specifiek lijkt te werken. Eén theorie is dat de patiëntengroepen, die tot dusverre zijn onderzocht, te divers zijn om goede uitspraken te doen over de werking van behandelmethoden. Onderzoekers proberen daarom subgroepen van patiënten met rugklachten te identificeren die beter reageren op bepaalde behandelvormen dan andere.

Een andere theorie over de beperkte effectiviteit van oefentherapie is dat de oorzaken voor chronische rugpijn niet zozeer in de rug zelf gelegen zijn, maar vooral in het brein. Onderzoek naar chronische pijn laat in het algemeen zien dat hersenstructuren daadwerkelijk veranderen en actiever of juist inactiever worden als gevolg van de pijn. Deze 'breinafwijkingen' zouden volgens sommigen circa 80% van de duur en intensiteit van rugklachten bij patiënten verklaren! Oefentherapie moet zich volgens deze onderzoekers daarom meer richten op breinstimulatietraining, bijvoorbeeld met oefeningen waarin lichaamsbewegingen en mentale taken worden gecombineerd.

OrigENE in een wetenschappelijke context

In recente literatuuroverzichten is de plaats van geïsoleerde rugtraining geëvalueerd, een van de centrale principes van het OriGENE-concept. Het blijkt dat veel oefenvormen, bijvoorbeeld core stability training, vrije gewichten en fitnessapparaten, de rugspieren activeren. Maar alleen geïsoleerde rugtraining traint de rugspieren specifiek en bewerkstelligt daarin significante verbeteringen in pijn, lichamelijke beperkingen en algehele gezondheid. Andere oefenvormen kunnen ondersteunend werken. In haar bijdrage aan de scientific community heeft OriGENE inmiddels verschillende studies met het concept van geïsoleerde rugtraining uitgevoerd. Een tweetal studies naar het werkingsmechanisme van het concept is internationaal gepubliceerd.

Verschillende kleinere cohortstudies naar de effectiviteit van het concept hebben plaatsgevonden en het is de bedoeling om op termijn een gerandomiseerde, gecontroleerde studie uit te voeren.

Pieter H. Helmhout, PhD

De wetenschappelijke literatuur maakt duidelijk dat oefentherapeutische programma's effectiever en efficiënter worden als rekening gehouden wordt met de voorkeuren van patiënten, met hun fysieke capaciteit en met eerdere ervaringen met lichaamsoefeningen.

Alleen geïsoleerde rugtraining traint de rugspieren specifiek en bewerkstelligt hiermee significante verbeteringen

Bronnen:

Bons SCS, Borg MAJP, Van den Donk M, et al. NHGStandaard Aspecifieke lagerugpijn (Tweede herziening). Februari 2017 Manchikanti L, Singh V, Datta S, et al. Comprehensive review of epidemiology, scope, and impact of spinal pain. *Pain Physician* 2009;12(4):E35-70.

Itz CJ, Geurts JW, van Kleef M, et al. Clinical course of non-specific low back pain: a systematic review of prospective cohort studies set in primary care. *Eur J Pain* 2013;17(1):5-15.

Henschke N, Kuijpers T, Rubinstein SM, et al. Trends over time in the size and quality of randomised controlled trials of interventions for chronic low-back pain. *Eur Spine J* 2012;21(3): 375-81.

Scascighini L, Toma V, Dober-Spielmann S, et al. Multidisciplinary treatment for chronic pain: a systematic review of interventions and outcomes. *Rheumatology (Oxford)* 2008;47(5):670-8.

Van Middelkoop M, Rubinstein SM, Kuijpers T, et al. A systematic review on the effectiveness of physical and rehabilitation interventions for chronic non-specific low back pain. *Eur Spine J* 2011;20(1):19-39.

Kristensen J, Franklyn-Miller A. Resistance training in musculoskeletal rehabilitation: a systematic review. *Br J Sports Med* 2012;46(10):719-26.

Choi BK, Verbeek JH, Tam WW, et al. Exercises for prevention of recurrences of low-back pain. *Occup Environ Med* 2010;67(11):795-6.

Saragiotto BT, Maher CG, Moseley AM, et al. A systematic review reveals that the credibility of subgroup claims in low back pain trials was low. *J Clin Epidemiol*. 2016 Jun 10.

Steiger F, Wirth B, de Bruin ED, et al. Is a positive clinical outcome after exercise therapy for chronic non-specific low back pain contingent upon a corresponding improvement in the targeted aspect(s) of performance? A systematic review. *Eur Spine J* 2012;21(4):575-98.

Slade se, Patel S, Underwood M, et al. What are Patient Beliefs and Perceptions about Exercise for Non-specific Chronic Low Back Pain? A Systematic Review of Qualitative Studies. *Clin J Pain* 2013 Nov 28.

Steele J, Bruce-Low S, Smith D. A review of the specificity of exercises designed for conditioning the lumbar extensors. *Br J Sports Med* 2015;49(5):291-7.

Steele J, Bruce-Low S, Smith D. A review of the clinical value of isolated lumbar extension resistance training for chronic low back pain. *PMR* 2015;7(2):169-87.

Willemink MJ, van Es HW, Helmhout PH, Diederik AL, et al. The effects of dynamic isolated lumbar extensor training on lumbar multifidus functional cross-sectional area and functional status of patients with chronic nonspecific low back pain. *Spine (Phila Pa 1976)* 2012;37(26):E1651-8.

Helmhout P, Witjes M, Nijhuisvan der Sanden R, et al. Lumbar extensor training is able to improve disability and pain in patients with persistent back pain, but not lumbar mobility. Results from a single-group prospective cohort. *J Sports Med Phys Fitness* 2016;1.

- Ingezonden bericht -

Dutch Webdesign

Creatieve webbouwers



ZOU U OOK WEER EENS EEN SPRONGETJE WILLEN MAKEN?

"Bij ons internetbureau hebben wij allemaal een zittend beroep. Rugklachten zijn voor ons dus zeer herkenbaar. Om onze rug minder te belasten gaan we in de lunchpauze iedere dag een grote ronde wandelen door de binnenstad van Breda. Daarnaast is het mogelijk om staand te werken, dat doen we dan ook zo nu en dan. Afwisseling is belangrijk. Dat rugklachten een herkenbaar probleem zijn weten we dan ook als geen ander. Daarom zijn wij er trots op dat juist wij voor OriGENE de website mochten ontwikkelen.

De OriGENE methode is ijersterk in het verbeteren en transformeren van de nek- en rugklachten. Wijzelf zijn loeigoed in het transformeren van digitale processen binnen organisaties. Dit hebben we bij OriGENE gedaan door de website op te delen per doelgroep. Verschillende mensen hebben namelijk verschillende wensen. Een behandelaar wil andere informatie dan een cliënt. Door dit te splitsen weten bezoekers van de website waar ze terecht kunnen en hoeven zij niet verder te zoeken. Ook het vinden van een OriGENE behandelaar in je omgeving is gemakkelijk gemaakt voor de websitebezoekers.

Naast de functionaliteit van de website is het ook belangrijk dat deze gevonden wordt in Google door mensen die op zoek zijn naar een methode om van hun rugklachten af te komen. Hiervoor zorgt ons online marketingteam. Zij zetten zich voortdurend in om het aantal websitebezoekers te vergroten, meer conversies te behalen en de autoriteit van je website te laten groeien."

Weer de baas over je rug



Sandra Miener is blij, sinds een jaar ziet haar leven er heel anders uit. Ze kan weer veel meer genieten van de voor haar belangrijke zaken in het leven. Zelfstandiger het huishouden doen en zorgen voor haar moeder, die aan Alzheimer lijdt.

Dit was een kans voor haar en ze wilde dit zeker gaan proberen. Medplus in Dordrecht was kort ervoor gestart met de OriGENE- behandelmethode. Als enige fysiotherapiepraktijk in Dordrecht werken zij met dit bijzonder effectieve concept.

Proberen de rugpijn aan te pakken

In de ochtend gaat Sandra bij haar moeder langs om haar te helpen in het huishouden. Als ze thuiskomt verzorgt ze ook haar eigen huis nog. Dit gaat nu bijna zonder pijn en dat was een jaar geleden wel anders. Sandra had veel pijn in haar rug en slikte zware pijnstillers. Op de pijnpoli was tevergeefs geprobeerd om een zenuwblok te plaatsen om de pijn te stoppen. Ze was zelfs twee keer in het ziekenhuis opgenomen omdat ze door haar rug was gezakt en thuis niet meer verder kon. Pas bij de tweede opname ontdekten de specialisten dat ze een scheurtje had in L5, de 5e lendenwervel. Daar was geen behandeling voor.

Ze werd naar huis gestuurd en moest met fysiotherapie proberen haar rugpijn aan te pakken. Haar rug was erg instabiel en vaak schoot de pijn er weer in en bleef aanwezig, ondanks de morfine en andere pijnstillers die ze slikte.

In de krant las ze een advertentie van OriGENE. Het behandelconcept voor chronische rugklachten was nu ook beschikbaar in Dordrecht.

Het is geen wondermiddel dus zijn er soms ook teleurstellingen, maar de meeste patiënten hebben zeer positieve resultaten, zo ook Sandra. Direct de eerste keer op het behandeltoestel ervaarde ze het als heel prettig. Het bewegen voelde natuurlijk aan en gaf verlichting. Na de eerste behandeling was er wel wat napijn, maar de periode van napijn werd steeds korter en Sandra merkte een duidelijke vooruitgang. Minder pijn, ze kon weer langer staan en zelfstandig koken en strijken.

De behandeling werd afgebouwd van een tot twee keer per week naar een keer per zes weken. De pijnstillers zijn inmiddels nog maar zelden nodig. Sandra heeft haar leven weer beetje bij beetje teruggekregen. Ze kan weer genieten van haar vijf kleinkinderen en ze kan er weer zijn voor de mensen om haar heen.

Echt sporten lukt haar nu nog niet en ook daar wordt aan gewerkt. Want terug wil Sandra niet meer.

OriGENE heeft haar geholpen haar leven weer terug te krijgen en dat geeft ze niet meer weg.

"Ik had al geaccepteerd dat sporten er niet meer in zou zitten"



Arthur Teunissen uit Dieren merkte ongeveer vier jaar geleden zijn eerste klachten. Het begon in zijn benen; uitval, stijfheid en tintelingen. Hij bleek een drievoudige rugproblematiek te hebben; een hernia, een verschoven wervel/discus en een vernauwing in het zenuwkanaal. Zijn destijds pasgeboren tweeling en oudere zoon maken het nog belangrijker om het dagelijkse leven weer draaglijker te maken, zonder rugpijn. Fysiotherapeut Joël Kapelle heeft Arthur geholpen om dit te bereiken.

"Via een kennis werd ik geattendeerd op behandelingen met OriGENE bij Fysius. Hij was net zelf begonnen met zijn behandeling en was zeer positief over de resultaten. Wellicht kon het mij ook verder helpen." Hiervoor was Arthur al een jaar intensief behandeld bij een zelfstandige kliniek en in de sportschool in de buurt. Helaas had dit niet echt geholpen.

"Ik kon op een gegeven moment niet meer goed vooroverbuigen en kwam hierbij zelfs niet verder dan mijn knieën. Een hoge verwachting van Fysius had ik niet, ik zou wel zien wat er ging gebeuren. Ik was benieuwd of Joël mij wel zou kunnen helpen om weer enigszins kunnen functioneren in mijn dagelijkse leven. De geboorte van onze tweeling maakte het nog belangrijker om weer normaal te kunnen functioneren. Ik wilde natuurlijk, net als mijn vrouw, ook kunnen zorgen voor de kinderen. Ik kon ze niet eens in hun bedje leggen!

Dat sporten er niet meer in zat, daar had ik mij al bij neergelegd. Want volledig werken ging op dat moment ook niet meer. Ik heb ontzettend veel baat bij het OriGENE-apparaat in combinatie met mijn behandelingen op de behandeltafel. Daarnaast heeft Joël verschillende behandeltechnieken toegepast zoals Medical Taping. Joël gaf mij tips en adviezen over wat ik juist beter wel of niet kon doen om het sporten weer rustig op te bouwen.

Inmiddels voetbal ik weer, heb ik getennist en ben ik zelfs weer volledig aan het werk! Ik heb twee jaar echt helemaal niets kunnen doen. Dus Fysius heeft mijn verwachtingen ruimschoots waargemaakt. Wonderbaarlijk! Of ik 100% zal herstellen, dat weet ik niet. Maar ik zit nu op 95% van mijn kunnen dankzij rugexpert Joël en OriGENE. De overige 5% zitten in het nog pijnlijk achterover buigen door de verschoten rugwervel. Maar daar kan ik prima mee leven.

Als ik lang niet oefen, dan merk ik dat mijn spieren weer wat stijver worden. Daarom blijf ik onder behandeling bij Joël om mijn behaalde resultaat te behouden."

"Ik blijf in behandeling om mijn behaalde resultaat te behouden"

"Een gezonde rug is cruciaal, ook voor een topsporter".

In de topsport gaat het om de details. Je bent steeds op zoek naar mogelijkheden tot verbetering. Maar je komt altijd tijd te kort, dus moet je open staan voor innovaties.



Justin Francois



Pieter Braun

In gesprek met Justin Francois en Pieter Braun. Justin is fysiotherapeut in Oosterhout, Wereldkampioen meerkamp indoor Masters 35-40 jaar en Europees kampioen tienkamp outdoor masters 40-45 jaar. Pieter deed mee aan de tienkamp Olympische spelen in Rio 2016, is Europees kampioen 2015 onder 23 en werd in 2018 3e op de Hypomeeting met een PR van 8342 punten.

Waarom en waardoor wordt je topsporter?

Justin: "Van jongs af wilde ik al niks liever dan sporten. Voetballen, atletiek, het liefst elke dag. Voor mij geldt: ontspanning door inspanning. Ik bleek goed in atletiek en de tienkamp is daarbinnen een zeer uitdagende, maar ook zware discipline. Als je dan tegen de top aanzit wil je toch graag een keer echt de beste zijn, een record in handen hebben. Uiteindelijk is dat op latere leeftijd ook gelukt."

Was je toen ook al fysiotherapeut?

Justin: "Nee, ik heb eerst de ALO gedaan. De topsport en onder andere de ervaring wat dat met een lichaam doet, deed mij besluiten fysiotherapie te gaan studeren en tien jaar geleden ben ik afgestudeerd. Tijdens mijn topsport periode heb ik bijna alles in mijn lichaam wel een keer gekneusd, in- of afgescheurd."

Heeft het feit dat je fysiotherapeut bent je ook geholpen in je sport?

Justin: "Ja en nee. Natuurlijk heeft kennis over het lichaam zo zijn voordelen, maar -en Pieter zal dat herkennen- een topsporter is eigenwijs en zoekt altijd het randje op van wat nog net wel of net niet, verantwoord is."

Tijd om voldoende te herstellen is er niet en overbelasting ligt altijd op de loer. Nu ik ouder ben kan ik daar wel beter mee omgaan. Ik blijf echter wel sport en trainingsverslaafd dus grenzen bewaken blijft lastig."

Hoeveel train je nog?

Justin: "Wel wat minder. Ik heb een gezin met drie kinderen en werk vaak 60 uur per week. Daarbij train ik nu meestal vier keer per week. En naar een EK of WK toe train ik ongeveer vijf of zes keer per week. Trainen blijft heerlijk en ontspant me."

En Pieter hoe is het bij jou begonnen?

Pieter: "Ja eigenlijk hetzelfde als bij Justin, ik wilde als jong mannetje ook altijd sporten. Op een gegeven moment was er een prestatie-loop in mijn geboortedorp Terheijden. Laat ik maar eens meedoen, dacht ik en die won ik gelijk. Ik ben toen bij AV Sprint in Breda gaan trainen. Ik deed al snel mee met de top in de NK-jeugd. Ik vond de meerkamp prachtig, ook vanwege de afwisseling en mijn lichaam bleek geschikt voor de meerkamp. Dus in 2007 ben ik me daarop gaan richten. Vanaf 2010 ben ik op Papendal gaan trainen met de top van Nederland als fulltime sporter."

Daarnaast ben ik ook nog bezig met de Cios opleiding."

Hoe is de aanloop van de Olympische Spelen verlopen?

Pieter: "In 2014 en 2015 heb ik me snel ontwikkeld naar EK's, WK's en in 2016 de Olympische Spelen in Rio. De aanloop was goed met hoge scores in Gotzis en in een jaar drie keer boven de 8100 punten."

Het waren intense jaren met veel en hard trainen. Ook mentaal was het pittig. Gevolg was wel dat ik wat klachten kreeg door overbelasting, bijvoorbeeld aan m'n achillespees en hamstrings. Maar ja, op zo'n deelname aan de OS staat toch wel wat druk, ook vanuit de topsport omgeving waarin je zit. Want meedoen met de OS is een unieke kans, daar moet je vol voor gaan.

De 100 meter ging goed, daarna een PR op verspringen en toen scheurde een aanhechting bij m'n lies en was het over. Achteraf denk ik wel eens dat m'n ontwikkeling in 2014 - 2016 zo snel ging dat m'n lichaam het niet goed kon bijhouden."

Weet je waardoor het kwam?

Pieter: "Door overbelaste hamstrings en een disbalans links/rechts, ook wat betreft coördinatie."

Justin: "De onderliggende oorzaak is bijna altijd een bekkenprobleem waarbij het SI-gewricht niet goed meebeweegt. Daardoor raakt de hamstring overbelast, je ziet dat ook veel bij voetballers."

Opgeteld lijkt dat toch een garantie voor blessures?

Pieter: "Ja dat klopt wel, de tienkamp is ook heel complex en we hebben weinig tijd want we moeten al die onderdelen goed trainen. Het is een grote puzzel want alles heeft effect op elkaar, ook door de vastgestelde volgorde in de wedstrijden waar-mee je in de trainingen rekening moet houden. Eigenlijk boots je daarin de wedstrijden na, ook wat betreft de tweede dag als je echt vermoeid raakt, want dan ben je zo sterk als je zwakste schakel."

Pieter wat doe je aan mentale training?

Pieter: "Vrij weinig, te weinig. Ik wil daar zelf meer mee gaan doen, bijvoorbeeld met een sportpsycho-loog. Volgens mij is daarmee nog winst te boeken. Op het WK in Londen, haalde ik ongeveer 400 punten minder dan een paar maanden daarvoor in Gotzis. Dat betekent het verschil tussen een vierde/ vijfde plek of een 14e plek. Ik was fysiek goed dus er moet wel een mentaal element van invloed zijn geweest."

Komt dit vanuit jezelf of vanuit je begeleiding?

Pieter: "Vanuit mezelf, in overleg met mijn coach. Ik wil bijvoorbeeld leren een slecht onderdeel los te kunnen laten en daar geen negatief gevoel aan over te houden voor de daaropvolgende onderdelen."

De kunst is ook om je per onderdeel tijdens de wedstrijd niet te gaan vergelijken met anderen want er zijn altijd wel onderdelen waar anderen beter zijn dan jij, dat hoort bij de tienkamp. Als je je daardoor gaat forceren gaat het mis.

Bovendien is het lastig om bij te sturen tijdens de wedstrijd zelf, omdat alles in twee dagen wordt gepropt en er maar een paar wedstrijden per jaar zijn. Als je elke week een wedstrijd hebt, zou je dingen kunnen veranderen en vrij snel weten wat daarvan de effecten zijn."

Hoe zien jullie de rol van de fysiotherapeut in de topsport?

Justin: "Ik kijk met beide brillen en dan zeg ik dat het niet los te zien is van elkaar. Het is onmisbaar, zowel preventief, herstellend en ook prestatief. Bijvoorbeeld door het geven van de juiste trainings-prikkels. De tienkamp is zwaar en met risico's, de kennis van een fysio is nodig."

Pieter: "Mee eens en daarnaast ook als rem, tot hier en niet verder. De sporter en coach zien dat zelf vaak niet."



Kan de begeleiding van de fysiotherapeut het verschil maken tussen wel of geen medaille?

Justin: "Ja, als alle andere randvoorwaarden ook goed zijn."

Pieter: "Nee, hij kan je niet beter maken dan je al bent, maar wel zorgen dat je niet minder wordt. En zoveel mogelijk repareren als er iets misgaat en dat is in de tienkamp best vaak. Ik zie zeker drie keer per week een fysiotherapeut. Ook op alle trainingsstages gaan er meerdere fysio's mee."

Justin: "Prestatie progressie kan alleen als je blijvende trainingsprikkels kan geven en ook daarbij speelt de fysiotherapeut een belangrijke rol."

Justin, jij gebruikt nu ruim 3 jaar de OriGENE voor de behandeling van rugpatiënten. Heb je het ook gebruikt ter verbetering van je eigen topsport-prestaties?

Justin: "Jazeker, ik heb veel rugklachten gehad in m'n sportcarrière. Ik heb nu veel meer stabiliteit en een betere coördinatie en nauwelijks nog rugklachten. Het is lastig te verwoorden, maar de aansturing vanuit de hersenen wordt anders, hoewel dat niet bewust gaat. Als het werkt dan werkt het, sommige dingen zijn lastig of helemaal niet te verklaren. En dit werkt!"

Hoe is de toename van de kracht geweest?

Justin: "Ik dacht dat ik sterk was en goed getraind, maar de eerste keer tilde ik met veel moeite een set van 17,5 kg. Wat is dit, dacht ik? Toen 1 kilo erbij en het lukte al niet meer. Ik was echt verbaasd. Nu doe ik soepel setjes van 37-38 kg en dat is best veel op dit toestel."



Je bent een getrainde topsporter en je krijgt 17 kg nauwelijks weg. Dat haalt de gemiddelde ongetrainde vrouw of man ook. Hoe verklaar je dat?

Justin: "Het is verkeerd gebruik of te weinig gebruik van de rug. Ik zie dat ook bij patiënten met rugklachten. Er wordt veel vanuit het bekken getild en bewogen in plaats van uit de rug. Daardoor ontstaan triggerpoints in de billen. En dan ineens dwingt dat toestel je om het echt met die rugspieren te gaan doen, die je normaal eigenlijk niet gebruikt. En dat is lastig in het begin."

Mensen staan vaak helemaal strak, als een plank. Maar ze halen met hun handen wel de grond. Dat doen ze vanuit het bekken maar buigen hun rug niet. Op het toestel leer je weer op de juiste manier te bewegen. Het is belangrijk dat je het helemaal zelf doet en dat geeft een sterkere prikkel in je brein.

Justin Francois is praktijkhouder van fysiotherapie Braaksma en Francois in Oosterhout. Hij is een ervaren OriGENE fysiotherapeut en tienkamper in hart en nieren.

Ik had zelf veel SI-klachten en was hypomobiel. Het bekken kan op de OriGENE niet kantelen, in de beweging op het toestel gaat het sacrum mobiliseren en het SI-gewricht mee bewegen. Dat heeft mij veel verlichting gegeven. Ik heb sindsdien geen blessures gehad. Geen hamstring klachten meer en geen spierblessures. Bij patiënten had ik onlangs nog twee wonderdjes!

Iemand met een hernia op L5. Ze was al bij diverse fysio- en manueel therapeuten geweest. Niks hielp en ze had ernstige pijn. Alleen lopen gaf wat verlichting, ze kon niet liggen en dus ook niet slapen, al drie maanden was ze 22 uur per dag wakker. De ortho zei dat het tijd nodig had. Maar ondertussen was ze doodmoe en wanhopig. Via de website kwam ze bij mij voor OriGENE. Ze was erg angstig om te bewegen en we zijn heel rustig mobiliserend begonnen met weinig gewicht.

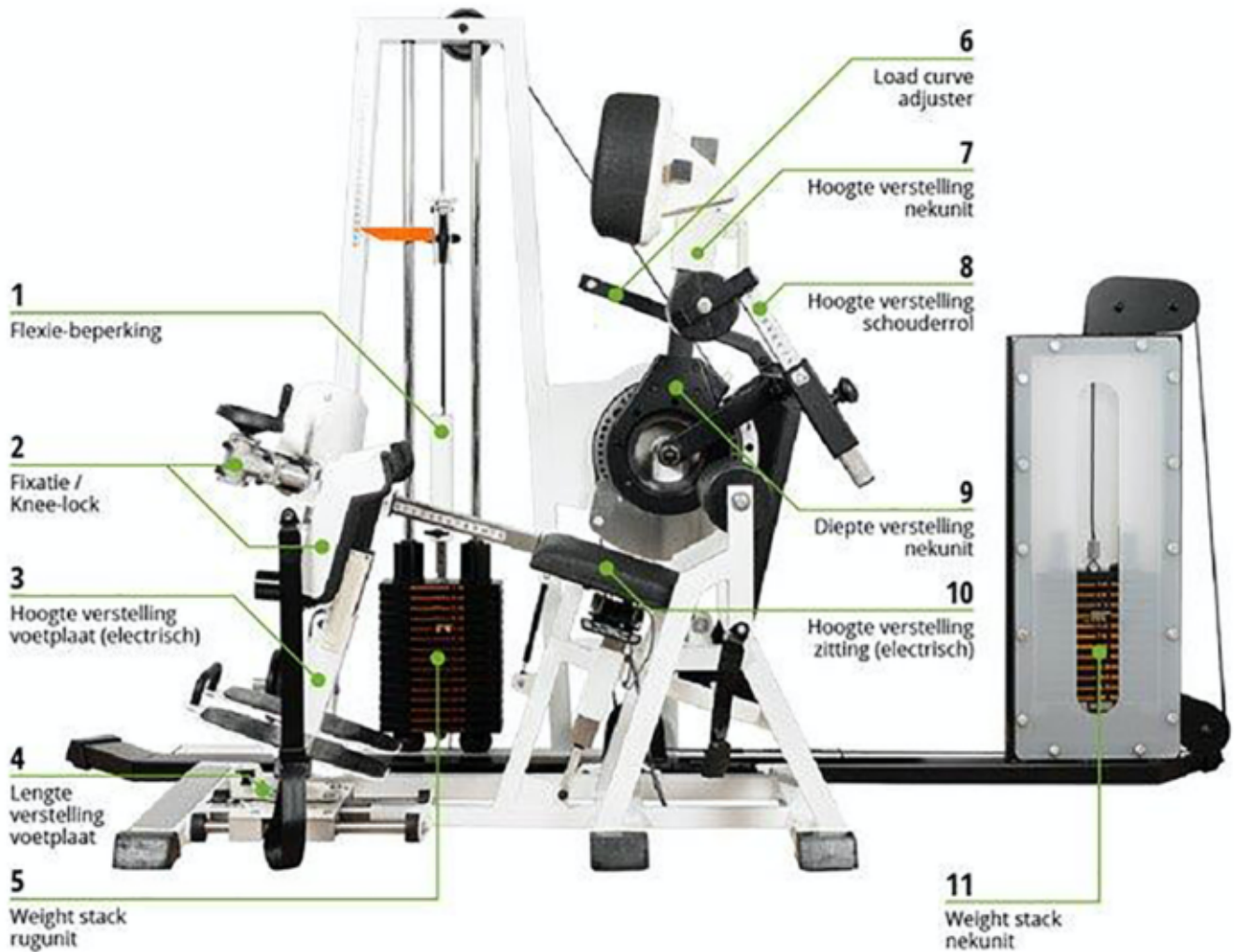
Die eerste sessie deden we op woensdag en de maandag erna kwam ze weer en zei: "Ik durf het bijna niet te zeggen maar ik heb drie nachten achter elkaar kunnen slapen. M'n man dacht 's ochtends dat ik weer terug in bed gekomen was, maar toen ik hem vertelde dat ik er helemaal niet uit was geweest, kon hij het niet geloven. Ik ben zo blij." Maandag deden we weer een behandeling OriGENE en daarna had ze vier nachten achter elkaar geslapen. Het is toch prachtig als je dat als therapeut meemaakt. Echt geweldig. Een ander bijzonder verhaal was een meisje van 17 met ernstige achillespees klachten. Ze had veel pijn, kon nauwelijks lopen en had al twee jaar niet kunnen sporten. Ze was naar ons doorverwezen voor de shockwave. Als dat niet zou helpen was een operatie de laatste optie. Maar er was niks te zien op de MRI, dus heeft shockwave geen zin. Ik dacht dat het best weleens uit haar rug zou kunnen komen, dus ik wilde OriGENE eens proberen.

Lang verhaal kort: ik heb haar drie keer op het OriGENE toestel behandeld en ze was klachtenvrij. Waarom die keuze? Intuïtie en eigen ervaring omdat ik zelf iets soortgelijks heb gehad en toen was het ook rug gerelateerd. Je zou bijna zeggen: proberen maar als het keten gerelateerd is. En je weet het niet; gewoon kijken wat die rare OriGENE doet! Je merkt namelijk snel of het werkt of niet."



OriGENE

ontworpen met behulp van wetenschap



'De kunst is om te leren van ervaringen en daaruit de juiste conclusies te trekken.' Frank Bertina

OriGENE





Frans-Jan Kruithof

Ervaringen uit de praktijk: "OriGENE is een fantastisch behandeltoestel".

Edwin Glerum is manueel therapeut (MSc) en eigenaar van vijf fysiotherapie praktijken in Noord Holland, waarvan er drie met OriGENE werken. Hij had het eerste OriGENE-toestel in Nederland. "We gaan steeds meer naar praktijken met veel differentiatie waarbij fysiotherapie met veel andere disciplines gecombineerd zijn".

Frans-Jan Kruithof (fysio- en manueel therapeut en mede-eigenaar van twee fysiotherapie praktijken in Dordrecht en Barendrecht) startte de 100ste OriGENE locatie. "Wij vinden het belangrijk dat er veel ruimte is in de fysiotherapiepraktijk voor beweging en sport. Daarbij besteden wij veel aandacht aan de samenwerking met andere zorgaanbieders".

Edwin en Frans-Jan spreken elkaar, over hoe het was om 14 jaar geleden met iets nieuws en bijzonders als OriGENE te starten en hoe dat 14 jaar later is.

Edwin startte als eerste een fysiotherapie locatie met de OriGENE-methode.

Edwin: "Ik was altijd al intensief bezig met mechanische rugklachten en was, zowel in mijn werk bij defensie als bij het revalidatiecentrum Heliomare, betrokken bij het schrijven van adviezen voor behandeling bij rugklachten. Ik geloof niet in de verdeling specifieke en aspecifieke rugklachten.

In Amerika spreekt men van wervelkolom gerelateerde klachten, dat spreekt mij ook meer aan. Ik heb twee jaar biomechanica gestudeerd in Leuven. De wervelkolom is complex met enorm veel gewrichten. OriGENE is een zeer patiëntvriendelijk behandeltoestel, geïnspireerd op het Medex systeem uit Amerika. Dat systeem bevatte fouten volgens Frank Bertina.

Frank heeft op basis van het principe *fixatie van bekken en knieën* samen met bewegingswetenschappers de uitdaging opgepakt om een toestel te maken, waarbij de beweging van de wervelkolom heel vloeiend gaat. In de wervelkolom zitten momentane rotatieassen, die verplaatsen zich. Je kunt dus niet onder een vaste hoek trainen. Klinkt ingewikkeld maar puur op basis van die feiten ben ik erin gestapt. Wat Frank ontwikkeld heeft, dat is zo knap, ik wist dat het goed zat.

Je kunt alle bewegingen doen maar de essentie zit hem in de flexie en extensie beweging. Je pakt dan alle componenten. Mijn motto is: keep it simple."

Frans-Jan startte 12 jaar nadat de therapie op de makt kwam met OriGENE. Hij heeft de 100ste OriGENE -locatie.

Frans-Jan: "Wij waren op zoek naar goede concepten binnen onze praktijken. Na meerdere gesprekken met verschillende aanbieders viel OriGENE op omdat de behandeling van lage rugklachten een groot deel van onze praktijk uitmaakt. Mijn compagnon Mark kent Frank en hij weet vanuit zijn militaire achtergrond meer over de werking van OriGENE. We zijn ons toen verder gaan verdiepen en het concept klonk bijna te mooi om waar te zijn. Er zijn maar weinig behandelingen die zo vlot vermindering van klachten geven. Ik was aanvankelijk ook best sceptisch en kon het bijna niet geloven.

Ik heb OriGENE nu in de praktijk toegepast en ervaren dat het helpt. De rugklachten verminderen. Mensen met een lang bestaande problematiek die al na twee of drie sessies echt beter worden. Onze patiënten kijken er zelf ook van op. De beweging in het OriGENE-toestel appelleert aan het natuurlijk bewegen van de rug. Je traint de rug daar waar het nodig is."

Edwin: "Men kijkt snel naar de vorm van het toestel. Het lijkt op een extensiemachine maar het gaat erom wat er allemaal achter zit.

"OriGENE leert je lijf opnieuw te bewegen"

Je moet als therapeut goed begrijpen hoe het biomechanisch werkt. Het geïsoleerd bewegen zorgt bij de patiënt voor veiligheid en geeft vertrouwen, ook dat is heel belangrijk. Wij hebben in onze praktijk ook OriGENE2. Dit is de OriGENE methode waar niet alleen de rug maar alles van kruin tot staart beweegt. Ik had zelf een nekhernia met flinke zenuwpijn, ik kon niet meer op of neer. Mijn hele nek en rug stonden onder spanning. Wanneer ik in het toestel zat voelde ik gewoon dat mijn wervels weer in beweging kwamen, ik kreeg de controle terug. Ook na de behandeling bleef ik soepel en de pijn was na een aantal behandelingen weg."

Frans-Jan: "Dit hoor ik ook van patiënten terug. Ze geven aan dat ze hun rug weer voelen bewegen. Zo leg ik het ook uit, dat het lijf weer opnieuw de beweging moet leren. Het oude gefixeerde bewegen vanuit de beschermende houding, vaak vanuit angst voor pijn, wordt doorbroken doordat je niet kan compenseren in het toestel. Patiënten ervaren dat het weer lukt en durven ook in hun dagelijkse leven weer te gaan bewegen."

Wat vinden jullie het grootste succes van OriGENE?

Frans-Jan: "80- 90% van de rugpatiënten die ik met OriGENE heb behandeld heeft baat bij de methode. Dat zo een grote groep er baat bij heeft is echt een succes! Bij gluteale klachten en bij klachten van het bekken en lage rug sluiten wij neurologische oorzaken uit en kiezen we voor OriGENE. Ook wanneer er sprake is van lichte uitstralingsklachten, is het een goede behandelmethode."

"De eenvoud spreekt me aan".

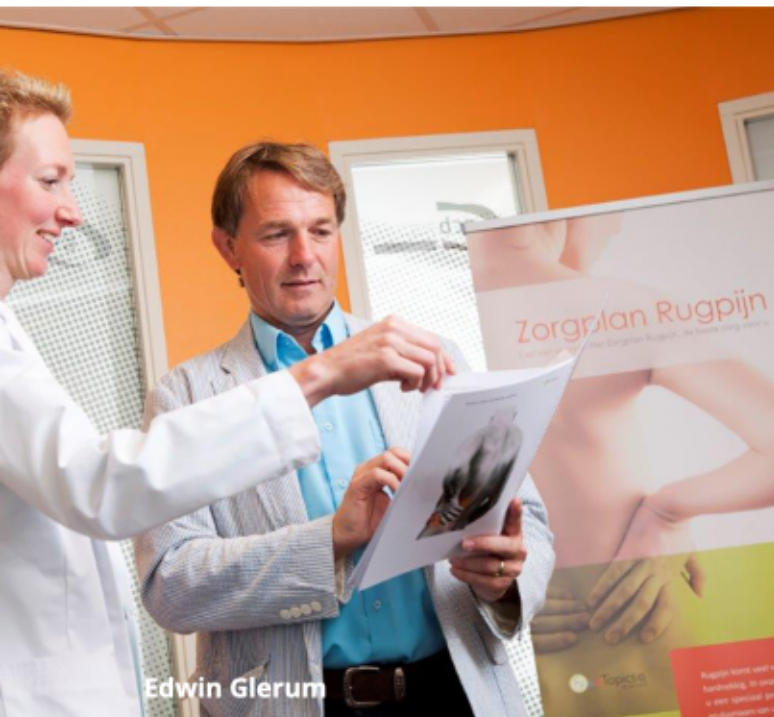
Edwin: "In het begin was Frank erg voorzichtig. Hij adviseerde goed te kiezen wie wel en wie niet te behandelen met OriGENE. We hadden destijds een jonge man die geopereerd zou worden, een listhesis. Hij wilde geen operatie en smeekte ons om op de OriGENE te mogen. Dit hebben we eerst met Frank afgestemd. Vervolgens zijn we heel voorzichtig gestart met de behandeling. Hij is een fervent surfer en hij kon op dat moment niets meer. Door OriGENE is hij met succes gestabiliseerd en uiteindelijk klachtenvrij geraakt. De orthopedisch chirurg kon het niet geloven maar de operatie is afgezegd. Deze betreffende jongeman is daarna met zijn sport 3e van Nederland geworden."

We zijn per situatie gaan kijken en voorzichtig is de ervaring opgebouwd. Zelfs mensen met radicaire beelden, soms met een dijk van een hernia. We hebben veel mensen kunnen helpen. Niet bij iedereen, maar bij de meesten behaalden we mooie resultaten. Nu na 14 jaar is er veel ervaring. We spelen met de ROM (bewegingsuitslag; red.) tot we het beoogde succes hebben.



We willen ons handelen steeds verder verbeteren. Zo hebben we gemerkt dat niet alleen patiënten met stabilisatieproblemen, maar ook patiënten met een mobiliteits - problematiek, heel goed behandeld kunnen worden met OriGENE.

Het spectrum van patiënten die je met OriGENE kunt behandelen is veel groter dan we dachten. Dat is mooi om te zien. De eenvoud spreekt me aan. De behandeling met OriGENE2, waarin de rug en de nek overbrenging zo vloeiend is, is biomechanisch ontzettend knap. Het is mij nooit gelukt, ook niet in samenwerking met de TU Delft. We hebben toen maar voor een ander onderzoek gekozen bij mijn afstuderen biomechanica. De OriGENE2 is een fantastisch apparaat. Als je ermee behandeld wordt voelt het goed, en de patiënten zeggen hetzelfde."



Edwin Glerum

Hoeveel behandelingen heb je nodig om resultaat te bereiken met OriGENE?

Edwin: "Met ongeveer zes behandelingen bereiken we meestal goed resultaat. Bij de chronische patiënten hebben we in aanvang ongeveer tien behandelingen nodig".

Frans-Jan: "We starten met vier behandelingen, een behandeling per week dan na twee weken nog een keer. We hebben dan een goed beeld of de therapie aanslaat, zeker bij mensen die al jarenlang last hebben. We hebben tot nu goede resultaten, echt structurele verbeteringen. Er zijn veel mensen uit zware beroepen die erbij zweren, dit zijn vooral stratenmakers en bouwvakkers. De OriGENE therapie doorbreekt oude patronen waardoor ze geen klachten krijgen. Ze geven aan dat het zo goed voelt voor hun rug. Als preventieve behandeling moet je het wel regelmatig onderhouden, bijvoorbeeld een keer per zes weken of per vier maanden. Voor iedereen is dat weer anders."

Rugklachten in het bedrijfsleven: Is er een rol voor OriGENE?

Frans-Jan: "We nemen bij grote bedrijven testen af. Hier komen natuurlijk ook veel mensen die een zittend beroep hebben. Ook hier past het OriGENE concept heel goed."

Edwin: "Wij hebben een pilot uitgevoerd bij een grote zorginstelling. We hebben nu 250 werknemers getest en de at-risk patiënten zijn succesvol behandeld met OriGENE. We gaan starten met een preventief trainingsprogramma waarin wij ook de OriGENE een belangrijke plaats toebedelen. Ze zijn daar heel enthousiast, want er is veel uitval door rugklachten en dat kost ontzettend veel geld."

De fysiotherapiepraktijk in 2025. Hoe ziet die eruit?

Edwin: "De ziektekostenverzekering zal gaan sturen op Best Practice. Dat betekent voor ons dat we kijken naar behandelingen die snel resultaat boeken. Concepten die lean en mean zijn komen naar boven en daar past de OriGENE, als bewezen interventie, helemaal bij. De kleine praktijken kunnen de kwaliteitsdifferentiaties die de zorgverzekering vraagt, niet meer bieden en zullen langzaam gaan verdwijnen."

Frans-Jan: "Ik ben het eens met Edwin, alles zal maximaal worden uitgekleeft, dus ook wij zullen nog meer naar behandelmethodes moeten met snel resultaat. Wij gaan in onze praktijk alles maximaal benutten. Verder denk ik dat er meer patiënten komen die korter behandeld gaan worden."

Edwin: "Ook zal de overheveling van de dure 2e naar de 1ste lijn meer financieel ondersteund moeten gaan worden door de overheid. Chronische rugklachten waren vroeger acute rugklachten. Als we dat vanaf het begin goed aanpakken met adequate therapie, dan voorkom je dat het chronisch wordt. We kunnen een grote rol spelen in de behandeling en de preventie van rugklachten met een effectief concept als OriGENE."

"Uitval door rugklachten kost ontzettend veel geld"

Wat zou je willen zeggen tegen een rugpatiënt, die al van alles geprobeerd heeft?

Frans-Jan: "Veel patiënten komen naar ons door van mond tot mond reclame. Wat wij doen is de patiënt het vertrouwen geven en ze de OriGENE zelf laten ervaren. OriGENE is een unieke therapie die nergens anders te krijgen is. Het is geen backextensie en we bereiken resultaten die je met andere therapieën niet kan bereiken. Vaak zijn patiënten al onder behandeling bij een andere fysiotherapeut. Gaat het ze goed, dan vooral zo doorgaan. Blijft echter het resultaat achter, bezoek dan een OriGENE therapeut."

Edwin: "Het vertrouwen geven. Wij laten mensen ook voelen wat het verschil is met een gewone backextensie machine. Dat verschil voelen ze zelf goed. We zien in een backextensie machine ook direct de aanspanning van de spieren die gaan compenseren en dat heb je op OriGENE niet. Je gaat terug naar de oorspronkelijke rugbeweging en zet de wervels weer goed op elkaar. Ik zou zeggen: de OriGENE zelf gaan ervaren dus."

"Mijn vakantie was heerlijk, ik kon weer de trap op naar het strand"



In gesprek met Margriet Koers over haar ervaring met OriGENE bij Fysius Nijmegen.

"Ik heb altijd in de verpleging gewerkt en vroeger was het anders dan nu. We moesten veel tillen en daarmee heb ik mijn rug vaak overbelast. Rugklachten komen ook in onze familie voor. Sinds de jaren 80 heb ik veel last van mijn onderrug, midden in mijn rug en in mijn nek. Hierdoor ging ik helemaal krom lopen. Een verkeerde houding om de pijn te verminderen. Mijn rug was volgens de specialist zo slecht dat men overwoog om de lage rug vast te zetten. Maar daar wilde ik niet aan beginnen"

Van het leven genieten lukte niet meer!

"De rugpijn had veel impact op ons leven. Mijn man en ik zijn gepensioneerd en we willen van het leven genieten. Het vooruitzicht op een dagje uit maakte me echter helemaal benauwd. Ga ik dit wel volhouden? En als ik er dan was, was ik altijd op zoek naar een bankje of een restaurant om even te zitten. Dit gaf een zodanige druk, dat het vooruitzicht op een fijne dag, in plaats van leuk een heel gedoe was. Ik had geen zin meer om nog aparte dingen te doen, want voor mij betekende het te veel narigheid. Natuurlijk heb ik van alles geprobeerd om mijn klachten te verminderen. Maar alle therapieën hadden beperkte en slechts tijdelijke resultaten. Ik had de moed al bijna opgegeven."

Facebook

"Via een advertentie op Facebook las ik voor het eerst over het OriGENE-behandelconcept voor mensen met chronische rugklachten. Ik wilde hier meer van weten en ben me hierin gaan verdiepen. In de omgeving van mijn woonplaats waren verschillende fysiotherapeuten die met OriGENE behandelden. Ik heb contact gezocht en de eerste afspraak was snel gemaakt."

Na een uitgebreid onderzoek werd ik met de OriGENE behandeld. Een soort trainingsstoel waar je inzit. Ik dacht eerst: wat een 'martelwerktuig', maar dat viel gelukkig heel erg mee. Toen ik voor de eerste keer het gewicht met mijn rug moest wegduwen, vond ik het wel zwaar en dacht ik dat ik dit nooit zou kunnen!

Het lukte me toch en in de weken erna werd ik sterker en kon ik steeds meer gewicht wegduwen."

"Eind juli ben ik begonnen met de therapie. In september stond onze vakantie gepland en ik zei: 'als ik dan weer een beetje kan lopen ben ik al blij!'. Het is nu oktober en de drie vakantieweken in Zeeland zijn heerlijk geweest! Ik kon weer de trappen op naar het strand en dan een heel stuk door de duinen lopen. We zijn in Middelburg en Vlissingen geweest en ik heb daar heerlijk rondgelopen zonder pijn of angst dat ik niet verder zou kunnen. Het was zo fijn. Na drie weken vakantie had ik weer therapie en ik was bang dat ik achteruit was gegaan. Voor de vakantie kon ik 22 kilo wegduwen dus we startten op 17 kilo. Dat was echter zo makkelijk dat we naar 20 kilo gingen. Ook dat ging makkelijk, dus ik zat snel weer op 22 kilo. Pas toen voelde ik weer wat weerstand. Ondanks drie weken zonder behandeling was ik dus niet achteruit gegaan! Nu ga ik een keer per drie weken en dat wordt later een keer per zes weken of misschien zelfs een keer in de drie maanden."

"OriGENE heeft mij goed geholpen en ik vertel het aan iedereen die ik ken: Niet bij de pakken neerzitten maar ga het ervaren!"

Mijn leven is zo positief veranderd. Ik geniet weer en ook mijn man is blij. Ik loop weer rechtop, kan weer werken en heb zin om er samen op uit te gaan. Ook hoeft mijn man niet meer te stofzuigen en te dweilen! Dat kan ik weer zelf, maar hij blijft me wel helpen". - Margriet Koers.

OriGENE in vogelvlucht

Langdurige rug- en neklachten kunnen een leven danig ontwrichten. Daar hebben we wat aan willen doen. Dus zijn we blij te kunnen vaststellen dat inmiddels zoveel mensen baat hebben gehad bij onze behandelmethode. Op deze manier kunnen we bijdragen aan de verbetering van de gezondheid van mensen en hun kwaliteit van leven. En dat is waar we het voor doen, in nauwe samenwerking met al die fysiotherapeuten die de OriGENE-methode gebruiken. Natuurlijk moet er ook geld verdiend worden, maar dat is niet onze primaire drijfveer. Geld is geen doel maar een middel. Bijna alles wat verdiend wordt gaat terug naar het bedrijf en wordt gebruikt voor onderzoek en ontwikkeling. "Kwaliteit in alles wat we doen", is de leidraad. Met maar één doel: de beste behandeling voor rug- en neklachten realiseren die we kunnen bedenken. Dat klinkt misschien als ronkend management jargon, maar daarom is het niet minder waar.



Wie en wat is OriGENE?

OriGENE is een Nederlandse organisatie, gespecialiseerd in de behandeling van rug- en neklachten.

Op basis van praktijkervaring en onderzoek hebben we de OriGENE rugtherapie en het bijbehorende behandeltoestel ontwikkeld en geoptimaliseerd. We maken daarbij gebruik van een lab-testruimte. Ook delen we ervaringen en inzichten met de OriGENE-behandelaren in Nederland. Dankzij onze ruime kennis over, en ervaring met de behandeling van rugpijn zijn we een kennisinstituut waar praktijk, onderzoek en wetenschap samenkomen.

Op basis hiervan hebben we recent ook een behandelmethode ontwikkeld voor nek- en (hoge) rugklachten; de OriGENE TS 2.3, ook genoemd OriGENE2. In 2016 werd hierop een Europees patent verleend.

Het ontstaan van de OriGENE-behandelmethode

Eind jaren negentig werkte sportsarts Frank Bertina aan een toestel voor het versterken van de rug. In eerste instantie ontwierp hij het apparaat vooral voor lichamelijk zwaarbelaste werknemers. Al snel ontdekte hij dat ook de meeste rugpatiënten baat hadden bij de oefeningen. Het idee voor OriGENE was geboren. In de jaren daarna vond de verdere ontwikkeling in Nederland plaats in samenwerking met wetenschappers en technici. Het OriGENE-behandeltoestel wordt sinds 2005 met echt Nederlands vakmanschap geproduceerd in Rotterdam. Het toestel is oerdegelijk, overduidelijk "Designed not to fail", in tegenstelling tot de trend dat veel producten zo ontworpen worden dat ze na verloop van tijd stuk gaan. Frank is nu, 15 jaar later, nog altijd de bevoegde sportarts-directeur van ons bedrijf.



Uitkomsten

Steeds was de uitkomst dat met de OriGENE rugtherapie (ook bij mensen met jarenlange rugpijn) uitstekende resultaten worden behaald. Onderzoek heeft aangetoond dat bij patiënten met chronische rugklachten de effecten van gangbare therapieën slechts kortdurend en klein zijn.

Verbeteringen van maximaal 10% worden gevonden, daar waar 15-20% als klinisch relevant wordt beschouwd. OriGENE scoort bij deze moeilijk behandelbare groep patiënten veel beter, namelijk circa 50-60% verbetering.

Uitbreiding locatie

Inmiddels is er in Nederland, Duitsland en Zwitserland een groeiend aantal behandellocaties, waarvan bijna 100 in Nederland. Daar werken ongeveer 340 fysio en manueeltherapeuten met de OriGENE. In samenwerking met deze behandellocaties werden de behandelprotocollen verder getest, onder meer door het analyseren van de behandeling van mensen die niet meteen optimaal op het behandelconcept reageerden.

Individuele aanpassingen in de afstelling van het toestel, het behandelprogramma of de combinatie met andere oefeningen leidden bij deze non-responders veelal alsnog tot het verwachte behandelresultaat.



Onderzoek & publicatie

De afgelopen jaren heeft de OriGENE rug- en nektherapie zich klinisch bewezen bij vele tienduizenden rugpatiënten. Daarnaast doen we ook aan wetenschap. Onderzoek wordt uitgevoerd door verschillende onderzoeksgroepen, opleidingsinstituten en universiteiten. In 2012 werd een OriGENE onderzoek gepubliceerd in het gezaghebbende internationale tijdschrift Spine, onder de titel The effects of dynamic isolated lumbar extensor training on lumbar multifidus functional cross-sectional area and functional status of patients with chronic non-specific low back pain.

In 2014 werden de resultaten bekend van een groot cohort onderzoek en in 2016 van een kleinschalig retrospectief onderzoek naar de werking van ons nieuwe toestel, de OriGENE 2, bij nek- en hoge rugklachten.

Over deze onderzoeken kunt u meer lezen op onze website www.origene.nl

Wondermiddel?

De OriGENE-methode kan worden ingezet bij veel soorten rug- en nekklachten. Zelfs bij chronische klachten en therapieresistente patiënten zijn de resultaten meestal goed. En als niet het verwachte resultaat wordt geboekt, kijken we samen met de fysiotherapeut wat we kunnen aanpassen in de behandeling. Het gaat dan vaak om details waarbij een kleine aanpassing alsnog tot een positief behandel-effect leidt. Daarbij geven we niet snel op.

Desondanks lukt het niet in alle gevallen om iemand van zijn rug- of nekklachten af te helpen, want OriGENE is helaas geen wondermiddel dat altijd helpt. We proberen te begrijpen waardoor dat komt, maar vinden niet altijd een verklaring.

Gelukkig zien we ook het omgekeerde: bijzondere 'genezingen' bij schijnbaar hopeloze rugklachten.

OriGENE, 2020



Eerder fit en arbeidsgeschikt

Drs. J.M. Timmermans, sociaal
geneeskundige, over rugklach-
ten op de werkvloer.

**"Eigenlijk zou iedere werkgever,
die haar werknemers rug-
belastende werkzaamheden laat
verrichten, deze preventief moe-
ten laten trainen op OriGENE!"**

"Heel veel werknemers die ik op mijn spreekuur zie hebben last van nek- of rugklachten. Ondanks het vaak hardnekkige karakter van deze klachten zijn velen geholpen met een specifieke training van de buig-strekfunctie van de wervelkolom via OriGENE.

De medewerker is eerder fit en weer arbeidsgeschikt en blijkt door dit resultaat gemotiveerder om aan het behoud van gezondheid en inzetbaarheid te blijven werken."

Wervelkolom gerelateerde klachten

"In de dagelijkse praktijk zie ik dat de filosofie van OriGENE aanslaat. Kennelijk biedt het gecontroleerd bewegen van de wervelkolom, zonder dat compensatie mogelijk is, zoveel zekerheid dat de belastbaarheid toe kan nemen. Wat ik terug krijg van de werknemers is dat de OriGENE-methode hen helpt weer te durven bewegen en dat de daar-toe opgeleide fysiotherapeut heel goed weet te instrueren.

Hierdoor kunnen er stappen gemaakt worden richting functioneel herstel en toename/ normalisatie van de belastbaarheid."

Preventieaanpak

"Bij een van mijn opdrachtgevers stond men open voor een preventieaanpak. Bij die werknemers, waar bij meting bleek dat ze risico liepen op overbelasting van de wervelkolom, is een kortdurende progressieve training aangeboden op OriGENE, met aansluitend een functioneel oefenprogramma voor thuis en op het werk.

De resultaten zijn boven verwachting. Deze laten een verbetering van functie en positieve trend zien in toename van belastbaarheid.

Dit vertaalt zich ook naar toename van de belastbaarheid in het dagelijks leven en toename van het werkvermogen. Eigenlijk zou iedere werkgever, die haar werknemers rugbelastende werkzaamheden laat verrichten, deze preventief moeten laten trainen op deze methode!"

Krachttraining voor jongere oudere

Er is bekend dat de "jongere ouderen" met een goed krachttrainingsprogramma zelfs sterker kunnen worden dan in hun jeugd, waarin niet of veel minder effectief aan krachttraining werd gedaan. Of van een dergelijk trainingsprogramma, mits voortgezet, ook het effect kan uitgaan dat er minder verlies van zenuwcellen en spiercellen in de komende jaren optreedt, is niet bekend.

Maar dat aantrekkelijke idee is niet onmogelijk. Een dergelijk "preventief krachttrainingsprogramma" bij de jongere oudere kan een groot verschil uitmaken voor het handhaven van de spierkracht, die later zo belangrijk is voor de kwaliteit van leven. Daarnaast zijn er bij verschillende ziektes specifieke gunstige effecten bekend, zoals bij suikerziekte, botontkalking en allerlei aandoeningen van het bewegingsapparaat.

Medische begeleiding

In het algemeen zijn de medische risico's van krachttraining niet groot. Uiteraard moeten in een medische screening onacceptabele risico's worden uitgesloten.

Frank Bertina, sportarts



KRACHTTRAINING = BRAINTRAINING

Krachttraining kan juist ook voor ouderen een aanzienlijke gezondheidswinst opleveren. Gezien de voortgaande vergrijzing van de bevolking en de uit de hand lopende kosten van onze gezondheidszorg is dat een belangrijk gegeven. OriGENE stelt al vele jaren dat krachttraining een must is. Het niet of verkeerd gebruik van het bewegingsapparaat als belangrijke oorzaak van lichamelijke, en daarmee ook van geestelijke, klachten, is een belangrijk onderdeel binnen de OriGENE- filosofie. Ook overheidsinstanties als het RIVM en de Gezondheidsraad zien dat eindelijk in en adviseren iedereen, uiteraard afhankelijk van ieders persoonlijke situatie, aan krachttraining te gaan doen.

Krachttraining is onmisbaar

In de jaren negentig werd in landen als de VS een belangrijke waarneming gedaan. Wanneer in verzorgingstehuizen de normale ouderengymnastiek door een specifieke vorm van krachttraining met behulp van apparatuur werd vervangen, werden opzienbarende trainingsresultaten geboekt. Bij bejaarde mannen en vrouwen was het meer regel dan uitzondering dat een krachttoename van wel 100 % over diverse spiergroepen optrad. Vanuit de normale trainingsprincipes voor krachttraining leek dat onmogelijk. De gevolgen van dit programma waren indrukwekkend. De grote krachttoename resulteerde dikwijls in een veel betere "bewegingsvitaliteit", waardoor de zelfstandigheid van de mensen sterk toenam en men soms het verzorgingstehuis weer kon verlaten.

Training en anatomie

Als je ouder wordt, worden de spieren minder sterk. Dat komt grotendeels doordat we ze veel minder gaan gebruiken. Dit resulteert in het algemeen in 1% verlies van spierkracht per jaar na de 30 jaar. Bij oudere mensen treedt nog een ander verschijnsel op, de zgn. "sarcopenie": een verlies in spiermassa, dat samenhangt met de hogere leeftijd. Dat komt door het verlies van motoneuronen (motorische cellen in het ruggenmerg) met de bijbehorende spiervezels en bundels overal in het lichaam. Een voorbeeld: vóór het begin van een trainingsprogramma bleek bij ouderen dat hun kracht was afgenomen tot circa 30% van de kracht van jongere mensen. Vervolgens werd waargenomen dat na het trainingsprogramma de kracht bij die ouderen was toegenomen tot 60% of meer van de kracht van jongeren. Dat maakt bijvoorbeeld het verschil tussen wél of niet uit een stoel of van het toilet kunnen opstaan.

Deze grote krachtstoename moet te maken hebben met een optimaal benutten van de capaciteit tot krachtstoename (hypertrofie) van de spiervezels die worden verzorgd door de overblijvende, niet verloren gegane zenuwcellen.

KRACHTTRAINING ALS PROBLEEMOPLOSSER

In 2030 is het aantal 85+ers verdrievoudigd en zijn er meer 65+ers dan mensen onder de 18! De voorziene kosten zijn enorm, met name wanneer de afhankelijkheid toeneemt. De kwaliteit van het leven is niet gewaarborgd, er wordt nu al onverantwoord op de zorg voor ouderen bezuinigd. Om vitaal oud te mogen worden is het van belang dat aan een aantal voorwaarden wordt voldaan.

Onderzoeken in de VS geven onder andere de volgende belangrijke aspecten aan:

- niet dementeren
- organische en zintuiglijke gezondheid
- onafhankelijkheid in dagelijks leven
- kunnen huishouden, tuinieren, sneeuwruimen
- stabiliteit bij staan en lopen, preventie van vallen en botbreuken
- reisvaardigheid
- spelen met kleinkinderen
- seksualiteit

Functionele krachttraining kan bij veel van deze aspecten zeer behulpzaam zijn.

**Beoefen je vak
vanuit *liefde*,
toewijding
en *aandacht***



Denkstof

Een vrouw liep langs een kerk waar drie ambachtslieden aan het werk waren. Ze vroeg aan de eerste metselaar wat hij aan het doen was. "0, zei de man, mijn baas draagt me op van de stenen die daar liggen een muur te maken, dus dan doe ik dat." De vrouw liep naar de tweede metselaar en stelde hem dezelfde vraag. "Ik moet geld verdienen want mijn kinderen moeten eten en de huur moet worden betaald. Dus stapel ik stenen." Bij de derde man aangekomen antwoordde deze: "Samen met mijn collega's bouw ik mee aan een prachtige kerk en als ik over veertig jaar hier met mijn kleinkinderen langs loop kan ik ze wijzen op de kerk en vertellen dat opa zijn steentje heeft bijgedragen aan dat mooie kerkgebouw."

Pegels of toewijding?

Ook bij ambachten gaat het vaak over de getallen, over geld. Er zijn echter ook elementen aan het uitoefenen van een ambacht op het vlak van moraal en ethiek die van belang zijn voor maatschappelijke en economische ontwikkelingen. De meeste ambachtslieden kiezen namelijk bewust voor hun vak. Vanuit liefde, toewijding en aandacht wordt het vak uitgeoefend. Oefent de fysiotherapeut een ambacht uit? Niet in de letterlijke definitie van het maken van een stoffelijk goed. Wel in de zin dat werken als fysiotherapeut een bewuste keuze is vanuit toewijding, interesse in de mens en de wens zorg te verlenen. Natuurlijk moet er ook geld verdiend worden, maar dat is niet de primaire drijfveer, hetzelfde telt bijvoorbeeld bij leraren, agenten en in de verpleging.

Apathie of aanpakken?

Als je de huidige sociaal-maatschappelijke ontwikkelingen op wereldwijd niveau gaat bekijken dan is het nauwelijks te overzien. Het is complex en alles grijpt op een niet te ontwarren manier in elkaar. We zijn onderdeel van globale veranderingen en hebben als individu weinig of geen directe invloed om het tij te keren.

Zwaarmoedigheid en apathie liggen daarmee op de loer. "Ik kan er toch niets aan doen" en "ze moeten het maar oplossen." Maar net zoals een groot gebouw bestaat uit veel kleine stenen, bestaan dergelijke omvangrijke ontwikkelingen uit ontelbare veranderingen op microniveau. Het zijn die ontwikkelingen op microniveau waar we wel degelijk invloed op kunnen uitoefenen en waarmee we indirect, door de onderlinge verbanden tussen systemen, ook het grotere geheel kunnen beïnvloeden. Zelfs het complexe en logge zorgstelsel.

Wees als een vakman/vrouw

Dat klinkt mooi, maar hoe doen we dat? Door te zijn als een ambachtsman. Een voorbeeld: volgens de AD-Oliebollentest was Richard Visser een aantal maal de beste oliebolbakker van Nederland.

De industrieel gebakken bollen van de grote supermarkketens eindigden steeds in de onderste regionen van de ranglijst. Richard bereidt zijn oliebolletjes met liefde, toewijding en de juiste receptuur, die zo nodig elk jaar wordt verbeterd. En niet onbelangrijk: hij zal ongetwijfeld op het juiste moment hard werken. Liefde is ongrijpbaar, we weten dat het bestaat, maar het is niet tastbaar.

Het is een kracht die tot goede dingen leidt en het is blijkbaar ook te proeven. Hetzelfde geldt ook voor zoiets als toewijding. Duidelijk is dat als je iets met liefde, aandacht en toewijding doet, het duurzaam waarde creëert en iedereen moois brengt. Dat geldt niet alleen voor oliebolletjes, maar ook voor mensen en het verlenen van medische zorg. Uit onderzoek is gebleken dat dit een positief effect heeft op behandelresultaten.

Dus bedrijven en instellingen die liefdeloze rommel maken, verstikken in bureaucratie, geautomatiseerde helpdesks hebben, prikklokken gebruiken, duurzaamheid zien als marketinginstrument, problemen denken te kunnen aanpakken met nog meer regels, hun medewerkers beschouwen als "resources" in plaats van hun belangrijkste kapitaal, op hun verpakking schreeuwen: "Vernieuwd recept!" als ze er 1 gram minder zout in hebben gedaan:

Wordt een vakman zoals een horlogemaker, fysiotherapeut, rietdekker, barbier of leraar!

Peter van Beuningen

Liefde op de werkvloer

Het is de basis van de meeste dokter-romannetjes, liefde op de werkvloer. Dat is niet vreemd, je brengt veel tijd met collega's door en je maakt veel met elkaar mee. Dat is in de zorgsector zeker niet anders. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek hebben 296.000 mensen een relatie met een collega. Dat is 4 procent van de beroepsbevolking. Toch zien veel werkgevers het liever niet. Want stel bijvoorbeeld dat de liefde over gaat.



Een liefdesrelatie met een collega roept veel vragen op. Moet je het de baas vertellen? Staat je baan op het spel? Volgens artikel 8 van het Europees Verdrag voor de Rechten van de Mens heeft iedereen recht op respect voor zijn of haar privéleven. Een liefdesrelatie behoort tot je persoonlijke leven, en is dus privé. Dat geldt ook voor liefde op de werkvloer. Het uitgangspunt is dat je baas er niets mee te maken heeft. Dat kan anders zijn als er in een gedragscode of huisreglement staat dat een relatie op de werkvloer gemeld moet worden.

Liefde is privé

Toch zijn er in de loop der jaren veel ontbindingsprocedures gevoerd in verband met een relatie op het werk. Problemen doen zich onder andere voor op het moment dat een relatie overgaat, de relatie gevolgen heeft voor het werk, of als er een hiërarchische verhouding is tussen de twee lovers. Als er een leidinggevende in het spel is, dan is -zoveel als mogelijk- afstand nemen op de werkvloer op zijn plaats. Net als een melding aan de baas.

Problemen als de liefde overgaat

Als een relatie tot problemen leidt, dan mag een werkgever maatregelen nemen om die op te lossen. Denk aan een overplaatsing naar een andere afdeling of locatie. De therapeut die verdrinkt in de mooie ogen van zijn assistente dient er daarom voor te zorgen dat deze voor een collega gaat werken. Doet hij dat niet, dan kan het gevolgen hebben voor zijn job. Ook het bewust verzwijgen en ontkennen van een dergelijke relatie wordt door kantonrechters hoog opgenomen. Een ontbinding van de arbeidsovereenkomst zonder toekenning van een vergoeding is dan niet uitgesloten.

Juridische consequenties

Hetzelfde geldt voor een Hoofd HR en de managementassistente. Een belangenverstrengeling ligt daar op de loer. Met de relatie op zich is niets mis. Totdat deze Hoofd HR, zonder dat hij daartoe bevoegd is, haar een beëindigingsvergoeding meegeeft van ruim € 50.000. Het betreft hier een buitensporig hoog bedrag, 4 keer de kantonrechters formule/6 keer de transitievergoeding. De beëindigingsovereenkomst bleef niet in stand, en de kantonrechter Amsterdam ontbond de arbeidsovereenkomst van de managementassistente op grond van verwijtbaar handelen. Het lot van het Hoofd HR is niet bekend. Wat denk jij? De kans is vast groot dat ook hij op zoek mocht naar een nieuwe baan.

VDT Sinds 1994 Ondernemers in de advocatuur

Verliefd op je baas?

Het is niet de eerste keer dat dit iemand overkomt. Het kan soms tot vervelende situaties leiden.

Lees hier over de arbeidsrechtelijke risico's van amoureuze escapades op het werk.

STERK AAN HET WERK

bedrijfsleven en fysiotherapie slaan handen ineen

Werken in de zorg is een mooi maar ook intens en veeleisend beroep. Er wordt veel van een medewerker gevraagd op zowel fysiek als mentaal gebied. Het verzuim binnen de zorgsector ligt met 5,6% dan ook hoger dan het landelijk gemiddelde van 4,9% en het vertoont jaarlijks een zorgwekkende stijging. Dit leidt tot hoge kosten voor veel betrokkenen. Daarnaast heeft Nederland te maken met een vergrijzing van de arbeidsmarkt en een verhoging van de AOW-gerechtigde leeftijd, wat maakt dat ook de zorgmedewerkers langer moeten doorwerken en dat de spanning op de arbeidsmarkt verder zal toenemen.

Duurzame inzetbaarheid van medewerkers en gezond en fit doorwerken zijn belangrijke thema's bij zorgondernemingen. Men denkt dat vooral in beroepen, waar de fysieke en mentale belastbaarheid van medewerkers van groot belang zijn, het loont om hier structureel beleid op te maken.

Viva Zorggroep! is een brede zorgorganisatie in Noord-Holland. Hun doel is het leveren van zorg, daar waar het nodig is. Daarbij wordt niet vergeten dat zorg voor de eigen medewerkers belangrijk is om een goede dienstverlening aan cliënten te kunnen blijven leveren. Viva Zorggroep! is samen met fysiotherapiepraktijk Reva Centre het project 'Ruggespraak' gestart. Reva Centre heeft verschillende locaties in Noord-Holland, waar men zich onder andere heeft gespecialiseerd in rug- en nekklachten.

Het project heeft als doel de risico's voor het krijgen van rug- en nekklachten in kaart te brengen en indien nodig klachten adequaat aan te pakken. Als de medewerker vanuit de screening 'at risk' wordt bevonden, dan gaat deze een vervolg programma in. Dit vervolgprogramma kan bestaan uit een traject van reguliere behandeling door de fysiotherapeut of via OriGENE. In een interview met Tinka Janissen (adviseur Arbeid en Gezondheid bij Viva! Zorggroep) kijken we terug op het traject.

Wat was de aanleiding voor de Viva Zorggroep! om dit traject op te zetten voor de eigen organisatie?

"Reva Centre is al vele jaren een partner waarmee wij veel samenwerken. Wanneer onze medewerkers fysieke klachten hebben, kunnen ze op korte termijn bij hen terecht. Een sterk punt van Reva Centre is dat er goed wordt gekeken in hoeverre er een relatie is tussen de klachten en het uitvoeren van de werkzaamheden.



"De resultaten zijn zeer positief. De screening en de workshop zorgde voor bewustwording. Je rug kan meer aan dan je denkt. Klachten blijken vooral te ontstaan door onderbelasting"

Het werk is in hun aanpak een ondersteuning in de revalidatie in plaats van een belemmering. Ze kijken goed mee naar de werksituatie en hoe iemand bepaalde handelingen uitvoert. Zo nodig geven ze advies op welke manier het anders, of handiger kan. Hierdoor wordt de belastbaarheid van de medewerker beter en dat zorgt aantoonbaar voor minder verzuim.

Wij hebben intensief contact met Reva Centre. Zo hebben we vaak gesproken over de mogelijkheden om de medewerkers en hun belastbaarheid zo goed mogelijk te monitoren. We kwamen erop uit om, in plaats van het curatief aanpakken, preventief aan de slag te gaan. Het is erg belangrijk voor ons om uitval van onze medewerkers te voorkomen. Het merendeel is ouder dan 50 jaar. We merken dat gezien de fysieke zware inspanningen, die onze medewerkers moeten leveren, onze zorg dan ook vooral in deze leeftijdscategorie lag.

Duurzame inzetbaarheid is in onze organisatie een belangrijk thema.

"Soms moet je helpen om de behoefte duidelijk te maken."

Een pilot is dan een mooi middel om te ontdekken welke behoeften er leven bij de medewerkers."

We zijn gestart met het opzetten van een pilot op de doelgroep van 50+. Bij deze opzet hebben we ervoor gekozen om de medewerkers te testen op vooral hun fysieke belastbaarheid. Hierbij hebben wij ons in het bijzonder gericht op de wervelkolom. Verder gaven we voorlichting door middel van een workshop met een duidelijke boodschap: hoe kun je zelf voorkomen dat je minder belastbaar wordt.

Ze leerden hoe het zit met fysieke belastbaarheid en werden geïnformeerd over feiten en fabels over de rug. De resultaten van deze pilot waren heel positief! Door deze resultaten was er grote behoefte om het project op grotere schaal binnen de organisatie uit te rollen. De jongere collega's wilden ook meedoen. We hebben dit toen op directie-niveau besproken en in regionale overleggen aangegeven dat we, als werkgeversorganisatie vanuit een preventief oogpunt, meer willen werken aan de belastbaarheid van medewerkers.

Daar is toen het project 'Ruggespraak' uitgerold. We hebben de ESF-subsidie gekregen en dit gebruikt om 50% van het project te financieren. Deze subsidie is gericht op duurzame inzetbaarheid van medewerkers. De overige kosten voor dit project werden door ViVa Zorggroep! zelf gefinancierd. Als een medewerker naar een fysiotherapeut gaat wordt ook de eigen zorgverzekering gebruikt en indien dit niet of onvoldoende toereikend is kan ViVa! Zorggroep daarin bijdragen.

Het project 'Ruggespraak' hebben we doorontwikkeld door, naast de testen op belastbaarheid en de workshops, een vervolgtraject te realiseren. De groep die uit de screening naar voren kwam met een hoog risico op het ontwikkelen van klachten van de rug of overige klachten, werd een trainingsprogramma aangeboden.



Hierin was de OriGENE een belangrijk instrument. Nu het geen project meer is noemen we het 'Sterk aan het werk'."

Welke belemmeringen zijn jullie tegengekomen om dit project succesvol te implementeren?

"De grootste uitdaging was de communicatie. Hoe gingen we iedereen bereiken en informeren op een manier dat het zo uitnodigend is dat men denkt: He, dat wil ik, daar ga ik aan meedoen! De pilot-resultaten waren zeer positief, zowel de uitkomsten van de screening als ook de reacties van de medewerkers op de workshop.

Zo werden er vragen gesteld als: Heb je iets aan dit project gehad? Zou je een collega aanraden om hieraan mee te doen? Het leverde de medewerkers vooral bewustwording op over de belastbaarheid van de rug. Ze kregen daar een heel ander beeld van. Deze uitkomsten, en vooral het profijt voor de medewerker, zijn gebruikt in de communicatie naar de overige afdelingen. Via allerlei kanalen hebben we aangegeven dat deze pilot succesvol was, dat we dit traject beschikbaar stellen aan alle medewerkers en dat ze zich hiervoor kunnen aanmelden. Vooral het intranet bleek een goede manier om de informatie bij iedereen bekend te maken.

We weten dat het werken in de zorgbranche fysiek zwaar kan zijn. Het is belangrijk om hier dan ook aandacht aan te besteden. Hoe belastbaar ben je? Hoe sta je er op dit moment voor? Inmiddels weten we dat langdurig zitten ook belastend is voor je lijf, dus dan zal je daar ook aandacht aan moeten besteden. In de voorgaande jaren was vanuit de organisatie vooral ingezet op het verminderen van de fysieke belasting en dan met name aan de instrumentele kant.

Daarbij kun je denken aan het inzetten van allerlei hulpmiddelen zoals patiëntenliften, bed lift en kleinere hulpmiddelen. Ook zijn we gaan werken met ergocoaches. Zij geven de collega's op de werkvloer richtlijnen voor gezond werken, zoals denken aan goede werkhoudingen en het juiste gebruik van de hulpmiddelen. We hebben gemerkt dat het succesvol is als je kunt aansluiten bij de behoefte van de medewerkers zelf. Soms moet je helpen om deze behoefte duidelijk te maken. En dan is een pilot een mooi middel om te ontdekken welke behoeftes er zijn. We moeten onthouden dat we onszelf als belangrijkste "instrument" sterker kunnen maken. Dat is een nieuw perspectief. In de workshop was het kernthema: we leren de medewerkers de rug te gebruiken waarvoor de rug is bedoeld. We zijn eerder geneigd de rug te ontzien en voorzichtig te zijn dan hem fysiek juist uit te dagen. Ik ben zelf van kinds af aan rugpatiënt en heb als fysiotherapeut gemerkt hoe fysiek zwaar het werk kan zijn. Vaak wordt gedacht dat, als je rugklachten krijgt, je niet meer als verpleegkundige kan werken. Dat blijkt niet zo te zijn. Je moet wel je rug meer trainen en dan kun je een heleboel aan."

Hoe hebben de medewerkers het zelf ervaren?

"De screening en de workshop waren heel positief. Ik kan nu nog geen uitspraak doen over het vervolgtraject met OriGENE, daarvan komen de uitkomsten later. De workshop bleek al een enorme eyeopener te zijn, bijvoorbeeld de tilinstructies waren heel anders dan men dacht. Mensen krijgen echt nieuwe inzichten en gaan anders naar zichzelf kijken. We zijn benieuwd of we de effecten terug kunnen zien bij de meting naar medewerkers tevredenheid (MTO). De collega's die ik heb gesproken ervaren het als oprechte aandacht en zorg. Dat alleen is al heel positief."

"Door het trainen van de rug kun je letterlijk meer aan."

Kun je aangeven welke weg dit project is gegaan, voordat er interne goedkeuring kwam om het uit te voeren?

"De weg was lang en wij zijn ook nog eens een grote organisatie, dus met name de communicatie was een issue. We hebben sinds kort een intranet met een interactieve functie waarop we veel aandacht geven aan dit project. We merken dat dit positief werkt en dat we ineens meer aanmeldingen hebben. Als iemand reageert dat het een bijzonder goede ervaring was, helpt dat om het breed in de organisatie bekend te maken. Belangrijk is ook de taal die je gebruikt."

We hebben in de laatste aankondiging naar de medewerkers bijvoorbeeld gezegd: 'We bieden je een winter APK aan. Hoe gaat het met je? Het wordt kouder en we bewegen wat minder en dus worden we strammer.' Daar werd heel goed op gereageerd. Ik denk dat je daarin veel moet variëren."



Was dit iets eenmaligs of gaan jullie hiermee door?

"Het is nog niet besproken maar mijn idee is om 'Sterk aan het Werk' te borgen in het beleid van de organisatie en om workshops een aantal keer per jaar aan te bieden. We hadden in het begin veel animo maar daarna werd het minder. Niet omdat er geen interesse was, maar het was niet meer in ieders vizier en men ging over tot de orde van de dag. Je moet het continu onder de aandacht blijven brengen, op verschillende manieren. Verder was het leeftijdscriterium van 55+ een leerpunt. Wij dachten 'we hebben 750 medewerkers ouder dan 55 en daarmee zitten we wel vol.' Echter, niet iedereen komt en we zagen wel veel behoefte bij jongere medewerkers. De leeftijdsgrens hebben we daarom aangepast. In dit project is er een goede samenwerking tussen de fysiotherapeut en het bedrijfsleven."

Welke eigenschappen zijn nu belangrijk om als fysiotherapeut een dergelijk project goed te kunnen realiseren in samenwerking met een bedrijf?

"Het is heel belangrijk dat de fysiotherapeut affiniteit heeft met zo'n traject en ook gevoelig is voor wat belangrijk is voor het bedrijf. Ook moet de fysiotherapeut op een uitdagende leuke manier een dergelijke workshop kunnen geven."

Zou je dit traject ook een andere organisatie aanbevelen?

"Zeker! Ik denk dat het belangrijk is voor ieder bedrijf waar sprake is van fysiek werk. Er ligt ook een groot aandeel bij de werknemers zelf, waar het gaat om het verminderen van de fysieke klachten. Een dergelijk traject helpt bewustwording van de eigen mogelijkheden en om fysiek sterker en gezonder te worden."

Ingezonden bericht –

Hoe breng jij jouw Facebook account tot leven? - En bouw je een duurzame klantrelatie op?



Facebook is niet meer weg te denken in de online strategie van je bedrijf. Ook binnen de fysiotherapie kun je niet meer zonder. Wil jij als bedrijf echt en direct contact met je doelgroep? Dat kan onder andere via Facebook. Facebook en andere social media is er voor iedereen. Om te praten met mensen en te luisteren. Het is de mens achter het merk die het verschil maakt. Die zorgt voor verbinding en vertrouwen. En dat wil toch elk bedrijf? Wij zetten de do's en don'ts voor je op een rij.

Do's & Dont's



Laat zien wie je bent

Facebook is je online visitekaartje. Het is belangrijk dat je basis op orde is en dat je fanpage dus optimaal is ingericht. Zorg ervoor dat er voldoende informatie over je organisatie te vinden is, zoals je verhaal, je contactgegevens en een link naar je website. Neem daarbij altijd je huisstijl en de richtlijnen voor Facebook als leidraad. Als je basis op orde is, laat je professionaliteit zien. De volgende stap is om écht te laten zien wie je bent.

Die verbinding en dat vertrouwen zoals al eerder genoemd, bereik je door jezelf te laten zien. Mensen praten met mensen en vinden het fijn daar een beeld bij te hebben.



De automatische piloot inschakelen

Je kunt op veel manieren Facebook automatiseren. Vaak erg handig en tijdsbesparend. Wees hier voorzichtig mee, als je vol op de automatische piloot gaat, gaat de onderscheidende stijl van je merk verloren. Zorg ervoor dat je posts persoonlijk blijven. En voorkom dat klanten het gevoel krijgen dat er een computer tegen hen praat.

Het verschil tussen persoonlijke en geautomatiseerde posts is merkbaar en steeds meer mensen knappen erop af.



Publiceer verschillende content

Vertel je verhaal op Facebook, maar beperk dit tot 2 à 3 updates per week. Overdaad schaadt. Je wilt toch niet dat je fans jouw berichten gaan verbergen? Gebruik altijd een video of een afbeelding bij je update. Gebleken is dat lange teksten en teksten zonder beeld weinig of niet worden gelezen.

En onthoud, kwaliteit gaat altijd boven kwantiteit. Posten om het posten is passé en wordt niet gewaardeerd.



Reclame maken

Heel verleidelijk: je diensten of producten eens flink aanprijzen op je Facebook account. Facebook is echter niet bedoeld als online reclamefolder, maar om klanten aan je te binden.

Vergeet dus vooral verkooppraat, maar houd het bij teksten die interessant zijn voor je doelgroep.



Zorg voor interactie

Op Facebook gaat het om conversaties. Natuurlijk kun je zo af en toe je producten laten zien, maar als je alleen blijft zenden, ga je aan de mogelijkheden van Facebook voorbij. Stel vragen aan je volgers en betrek ze bij je organisatie.

Reageer persoonlijk, noem mensen bij de naam en beantwoord vragen. Je fans zullen zich niet serieus genomen voelen als je dit niet doet. Zij hebben de tijd genomen om de interactie met jou aan te gaan. Dat verdient een reactie terug.



Boos antwoorden op negatieve reacties

Wie iets post op Facebook kan reacties verwachten. En die zijn niet altijd positief. Heeft iemand een klacht of reageert iemand erg negatief? Altijd reageren. Blijf vriendelijk en geduldig. Humor werkt ook meestal goed. Andere mensen zien dan hoe jij hier mee omgaat en hoe je eventuele problemen oplost en hebben daar begrip voor.

Als je niet reageert, kan het een eigen leven gaan leiden en kan dit verstrekken gevolgen hebben.



Net als in het echte leven

Behandel mensen op Facebook net zoals je dat in het echte leven ook doet. Als er iemand tegen je praat, geef je een reactie terug. Wanneer mensen je een compliment geven, laat je waardering dan blijken via een like of een reactie. Wees zuinig op de fans die de interactie met je aangaan. Dit zijn uiteindelijk je beste merkambassadeurs

Als jij de interactie aangaat met hen en echt luistert naar wat zij te zeggen hebben dan voelen ze zich betrokken bij de organisatie. Dit leidt dan weer tot verbinding en vertrouwen.



Oefeningen om thuis te doen

De oefeningen op de pagina hiernaast moeten gezien worden als algemene richtlijnen die gelden bij niet-ernstige, veel voorkomende rug- en nekklasten en zijn niet bedoeld als vervanging van diensten of informatie van zorg verlenende professionals, zoals (huis)artsen, medisch specialisten of fysiotherapeuten. De oefeningen kunnen gezien worden als ondersteuning tijdens behandelingen of ter voorkoming van (terugkerende) klachten. Bij acute medische klachten en bij het verergeren van klachten of symptomen dient u contact op te nemen met uw behandelaar. Omdat ook bij de minder ernstige klachten complicaties kunnen voorkomen, is het van belang dat u bij twijfel en aanhoudende of toenemende klachten medisch professionele hulp inroept. Het gebruik of (doen) toepassen van informatie van OriGENE door bezoekers is volledig de eigen verantwoordelijkheid en het risico van de gebruiker. OriGENE en diens behandelaars sluiten elke aansprakelijkheid uit voor eventuele schade, directe en indirecte, uit welchen hoofde dan ook ontstaan, voortvloeiende uit of verband houdende met het gebruik van of (doen) toepassen van de oefeningen.

Van onze OriGENE experts

Onderstaande oefeningen zijn makkelijk zelf thuis te doen. In zes korte instructievideo's leggen we uit hoe de oefeningen op de juiste wijze uit te voeren. Scan de QR-code op je mobiel of bekijk ze op www.origene.nl/voor-patienten/huiswerk-oefeningen-voor-rug-en-nek/



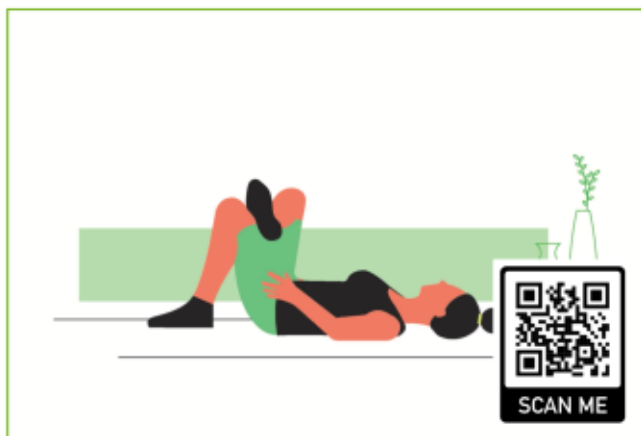
OriGENE rugoefening 1: kat en hond

Deze oefening helpt bij het versoepelen van de rug.



OriGENE rugoefening 2: de wokkel

Bij deze oefening rek je de schuine buikspieren en de lage rug.



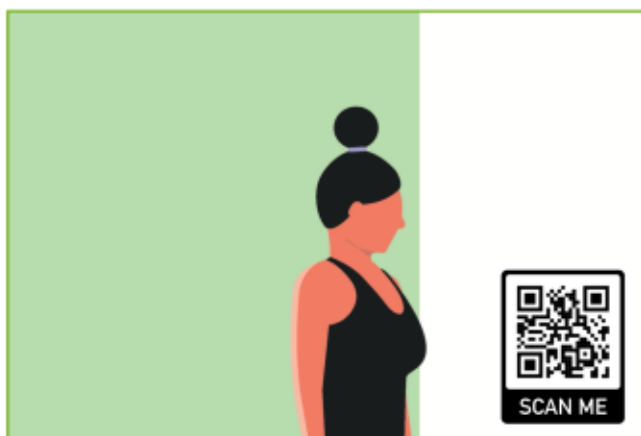
OriGENE rugoefening 3: de liggende zit

Met deze oefening ontspan en rek je de lage rugspieren en de bilspieren.



OriGENE rugoefening 4: de catwalk

Met deze oefening versoepel je de onderrug en heupen en versterk je de schuine buikspieren.



OriGENE nekoefening 5: de chintuck

Deze oefening versterkt de stabiliteit en ontspant de nek.



OriGENE nekoefening 6: opendraaien

Deze oefening helpt bij het versoepelen van de nek- en schouderspieren.

OriGENE behandellocaties zijn er door heel Nederland.

Er is dan ook vast een behandellocatie en gecertificeerde behandelaar bij u in de buurt. Kijk voor meer informatie op www.origene.nl



Almelo Fysio Rugexperts Almelo
Almelo Fysius Almelo
Almere DeMix Fysiotherapie
Almere Fysius Almere
Alphen a/d Rijn Fysiotherapie vd Meij
Amersfoort Fysius Amersfoort
Amsterdam Fysius
Amsterdam Amsterdam-Oost
Amsterdam Fysius Amsterdam-Zuid
Amsterdam ReAT Amsterdam
Amsterdam TopFysio Amsterdam
Apeldoorn Fysiotherapie Apeldoorn-Zuid
Apeldoorn Fysius Apeldoorn
Arnhem Fysiotherapie Oud-Zuid
Arnhem Fysius Arnhem
Assen Paramedics Assen
Bakel VitaForum Fysiotherapie
Bergen op Zoom FyziBoz
Best Spinesport-Best
Breda Fysius Breda
Breda Maatschap Breda-Fysiotherapie
Capelle a/d IJssel Fysius Cap a/d IJssel
Culemborg ADFYS Paramedisch Centrum
Delft Fysius Delft
Den Bosch FysioSupport Den Bosch
Den Bosch Fysius Den Bosch
Den Haag Fysius Den Haag
Den Helder Reva Centre Den Helder
Deventer Fysius Deventer
Doesburg PlusFit
Doetinchem Fysius Doetinchem
Dordrecht Fysius Dordrecht
Dordrecht MedPlus Fysiotherapie

Ede Fysius Ede
Eindhoven Fysius Eindhoven
Enschede Fyon Fysiotherapie
Enschede Fysius Enschede
Gemert VitaForum Fysiotherapie
Goes Fysio For You
Goirle Fysio Petershofje
Gravensande, 's Smart2Move
Groningen Fysius Groningen
Haps Fysiotherapie Haps
Hazerswoude-Dorp Fysioplus
Heemskerk Reva Centre Heemskerk
Heerenveen TopFysio Heerenveen
Heiloo Reva Centre Heiloo
Helmond VitaForum Fysiotherapie
Hengelo Fysius Hengelo
Herpen Fysiotherapie Schaijk-Herpen
Hilversum Fysius Hilversum
Hoofddorp Fysio Cura Plaza
Hoorn Fysius Hoorn
Huissen Fysio Lingewaard
Joure Rugtherapie Degen
Kampen Papegaaij & Tegelaar Fysio
Kerkrade Fysio en fysiofit Schambergen
Leerdam ADFYS Paramedisch Centrum
Leeuwarden Fysius Leeuwarden
Leiderdorp Van der Meij Fysiotherapie
Lelystad Fysius Lelystad
Maastricht Spinesport-Maastricht
Middelharnis Koese-JOFIB
Naarden FysioHolland Medicort
Nieuwegein MTG Fysiotherapie
Nijmegen Fysius Nijmegen

Nijmegen PhysioFlex
Nijverdal Fysius Nijverdal
Oisterwijk Van Sambeek-Vorselaars
Oosterhout Braaksma & François
Oss Fysiotherapie Beter Bewegen
Oss Fysius Oss
Pijnacker Fysio Pijnacker Centrum
Roermond Spinesport-Roermond
Rotterdam Fysioplus Rotterdam
Rotterdam Fysius Rotterdam-Zuid
Schagen Rob Mars fysiotherapie
Schiedam Fysiotherapiepraktijk Mentink
Sneek TopFysio Sneek
Soest Fysio/manuele therapie Overhees
Son en Breugel Bodycare Verbeek
Spijkernisse Praktijk Waterland
Tilburg Fysius Tilburg
Tilburg Fysio/manuelether W.P. Ohler
Uden Fysiotherapie Works - Basic Fit
Utrecht Fysius Utrecht
Venlo Spinesport-Venlo
Venray Spinesport-Venray
Vlaardingen FysioHolland Vlaardingen
Weert Spinesport-Weert
Wierden Fyzi Totaal Tibben
Winterswijk Fysius Winterswijk
Woudenberg Geeresteingroep Fysio
Zaandam Fysius Zaandam
Zeist Gezondheidscentrum Zeist West
Zevenbergen Paramed Ctrm Torenveld
Zoetermeer Fysius Zoetermeer
Zwijndrecht Fysio R. Schouwenburg
Zwolle Fysius Zwolle