

## HET BELANG VAN DE WERVELKOLOM BIJ RUG-, NEK- EN HOOFDPIJN

Stel je voor: je brengt je auto naar de garage om de voorbanden te laten vervangen. Echter, de monteur vergeet de banden uit te lijnen. Hoewel de auto verder prima rijdt, voelt het niet helemaal goed. En zie, al binnen enkele maanden zijn je nieuwe banden versleten en beschadigd.

Wat heeft dit te maken met wervels en rug-, nek-, of hoofdpijn?  
Soms een heleboel.

De meeste van je rugspieren zitten vastgehecht aan een of meer wervels. Zit een wervel op slot of op de verkeerde plek, dan drukt dit extra op de spieren die aan de wervel zitten. Net als de niet uitgelijnde autoband, raken je spieren zo snel versleten, wat resulteert in pijn en een beklemd gevoel.

Beweging alsook diverse therapieën die je spieren rehabiliteren helpen goed tegen rugpijn. Maar soms is dat gewoon niet genoeg. Tot je wervels weer normaal bewegen of zijn uitgelijnd, zal de pijn niet helemaal weggaan! Een van de beste manieren om dit voor elkaar te krijgen is manipulatie. Dit helpt bij het herstellen van de natuurlijke beweging van je wervelkolom. Dat geeft het lichaam de kans te genezen. Een dergelijk behandeling hoeft niet pijnlijk te zijn en kan zeer effectief je rugpijn verlichten als je dit door een ervaren therapeut laat doen die hierin getraind is.

Dus vraag jezelf af, de volgende keer dat je last hebt van rug-, nek-, of hoofdpijn: "Zijn mijn wervels uitgelijnd?"

Gezondheid!

R.W. Filippo D.C.