

Wat is osteopathie?

In de osteopathie draait alles om beweeglijkheid en uitwisseling. Dat geldt voor al je andere organen, spieren, zenuwen en overige weefsels.

De uitwisseling van zuurstof en voedingsstoffen enerzijds en kooldioxide en afvalstoffen anderzijds moet vlekkeloos kunnen verlopen. Dit kan alleen als alle weefsels soepel, elastisch en beweeglijk zijn. Is dit niet het geval, dan kan dat tot klachten leiden. De osteopaat onderzoekt je hele lichaam op die beweeglijkheid. Hij maakt bij het onderzoek en de behandeling alleen maar gebruik van zijn handen en heft met zachte handgrepen de blokkades in je lijf op.



Als schaaapjes tellen *niet* meer *helpt*

> De osteopaat onderzoekt je hele lichaam op beweeglijkheid

In Nederland heeft 20 tot 30% van de bevolking slaapproblemen. De statistieken wijzen uit dat het gebruik van slaapmedicatie (met de nodige bijwerkingen) nog steeds toeneemt. De meest voorkomende oorzaken van slaapproblemen zijn (langdurige) stress, een onregelmatig slaapritme (ploegendienst, jetlag enzovoort), onvoldoende daglicht, cafeïnerijke dranken na 18.00 uur, een zware maaltijd voor het slapen gaan en (chronische) pijn. Besef ook dat het blauwe licht van een tablet, smartphone of televisie voor het slapen gaan, het hormoon melatonine (dat het dag- en nachtritme reguleert) afbreekt.

Michiel Bornkamp komt regelmatig mensen met slaapproblemen tegen in zijn praktijk. 'Er zijn veel soorten slaapproblemen. De meest voorkomende is slapeloosheid. Die uit zich in het niet goed kunnen inslapen of het niet goed kunnen doorslapen. Andere slaapproblemen zijn snurken, tandenknarsen, rusteloze benen, frequent urineren, slaapapneu, nachtmerries, nachtangst, slaapwandelen enzovoort.'

Bornkamp Osteopathie

Michiel Bornkamp
Huijgenstraat 1, 2271 BV Voorburg
Dotterbloem 9, 2408 LA Alphen aan den Rijn
06-13735703 • info@bornkamposteopathie.nl
www.bornkamposteopathie.nl

Het hormoon melatonine

Michiel: 'Iedereen maakt het slaaphormoon melatonine aan. Naarmate we ouder worden, neemt de productie af, waardoor ouderen minder slapen. Melatonine wordt geproduceerd door de epifyse, de pijnappelklier. Zodra het donker wordt, en de registratie daarvan loopt via het netvlies van de ogen, komt er melatonine vrij in het bloed en het hersenvocht. Dit is het signaal voor het lichaam om de dagactiviteiten te verminderen en zich voor te bereiden op de nacht. Melatonine geeft dus rust en herstelt het lichaam, wat essentieel is voor een optimale gezondheid. Wordt het licht, dan stopt de melatonineproductie en worden we wakker.'

Wat kan osteopathie doen?

'In de osteopathiepraktijk worden veel slaapproblemen geregistreerd. In de hectische tijd waarin we leven, met volle agenda's, deadlines en de nodige uitdagingen, raakt ons zenuwstelsel vaak ook gecombineerd met fysieke ongemakken (snel) overprikkeld. De versnellingsbak staat te veel in een hoge versnelling en het wordt na verloop van tijd steeds moeilijker om in de nacht terug te schakelen naar z'n nul, hetgeen noodzakelijk is voor een goede nachtrust. Osteopathie is de geneeswijze bij uitstek die in staat is via manuele technieken van de schedel / het heiligbeen, ophangstructuren organen in de borst- en buikholte en wegnemen van blokkades ter plaatse van de (nek)wervelkolom en het middenrif zowel het hormoonstelsel als het zenuwstelsel weer uit te balanceren. Je komt vervolgens weer in rustiger vaarwater, waarna het dag- en nachtritme zich kan herstellen.'