



Coppens B. (2021) *Papillio*, wintereditie 2021.

Interview Christophe Wolfs

“Er zijn heel veel factoren die meespelen bij een chronische rugpijn”

Heel wat mensen hebben te kampen met chronische rugklachten. Je kan zelf heel wat doen om deze rugpijn te voorkomen of te verlichten. Het is belangrijk dat je weet hoe je wervelkolom functioneert, zodat je de juiste stappen kan ondernemen. De kinesitherapeut en osteopaat Christophe Wolfs behandelt al jaren met succes mensen met chronische rugklachten. Zijn ervaring bracht hij over naar de direct toepasbare ABC-methode, waarin hij rugklachten vanuit een holistisch perspectief bekijkt.

Meneer Wolfs, in je boek ‘Het ABC van een gezonde rug’ beschrijf je een holistische aanpak voor een leven zonder pijn. De A staat voor aanpassing, de B voor beweging en de C voor conditie. Hoe ben je zelf tot die holistische aanpak gekomen?

Het basisidee voor ziektes en gezondheid heb ik specifiek toegepast op de rug. Als de belasting in een menselijk lichaam laag is, ben je gezond. Wanneer de belasting hoger wordt dan de belastbaarheid ontstaan er symptomen. Klachten of symptomen zijn een waarschuwingssignaal dat op dat moment de belasting op ons lichaam hoger is dan de belastbaarheid. Om de balans tussen belasting en belastbaarheid te bewaren, is het belangrijk om de belasting te controleren en je belastbaarheid te verhogen. De drie beroepen waarbij rugklachten het meest voorkomen, zijn beeldschermwerkers, de bouwsector en de zorgsector. De belasting op de rug is voor deze drie beroepen totaal verschillend, maar toch zijn dit de drie beroepen waarbij rugklachten het meest voorkomen. Het effect van de zwaartekracht is het element dat voor iedereen hetzelfde is en als we leren om de zwaartekracht te gebruiken als gratis kracht in plaats van ertegen te vechten, zal dat de belasting op onze rug aanzienlijk verminderen, ongeacht het beroep dat je uitoefent. De meeste rugklachten komen voor tussen 28 en 60 jaar. Deze bevolkingsgroep is het meest actief. Ze werken, zorgen voor hun gezin, hebben hobby's en gaan op reis. Deze groep heeft de meeste rugklachten, omdat de belasting bij deze mensen het grootst is. Het valt op dat die belasting zeer éénzijdig is. Iemand die zittend werk doet, zit de hele dag. Iemand die staand werk doet, staat de hele dag. Vroeger voerden werknemers verschillende taken uit in het bedrijf waar ze werkten. De persoon die factureerde, was ook degene die het product maakte. Tegenwoordig moeten werknemers specialist zijn in heel weinig, waardoor hun dagelijks werk zeer éénzijdig is. Dat zorgt ervoor dat onze rug altijd op dezelfde manier belast wordt. We moeten dus het éénzijdig bewegingspatroon doorbreken. Regelmatig bewegingen uitvoeren die je niet doet tijdens je dagelijks werk is dus uiterst belangrijk. Daarnaast is bewegen in het algemeen belangrijk voor je algemene fysieke gezondheid. Er zijn veel zaken die nek-of rugpijn kunnen uitlokken. Stress bijvoorbeeld zorgt ervoor dat op neurologisch gebied het orthosympatisch zenuwstelsel meer geprikkeld wordt. Dit zorgt ervoor dat onze zenuwen sneller geprikkeld worden, ons hart sneller gaat pompen en onze spieren meer gespannen staan. Anderzijds zorgt stress ook voor hormonale veranderingen in het bloed. De bijnamen worden gestimuleerd om meer stresshormonen adrenaline en cortisol te produceren. Deze hormonen spelen een belangrijke rol in ontstekingsprocessen en pijn. Ons systeem reageert op het moment dat de totale belasting de belastbaarheid overschrijft. Bij sommige mensen is de oorzaak van mechanische aard, omdat ze heel veel

Niet per se. Er zijn heel veel invloeden die een impact hebben op een rug. Bij iemand die tien kilo te zwaar is, zal het zwaartepunt wat meer naar voor gaan vanuit de buik. Dit kan de kans vergroten op onderrugklachten. Dat is niet van toepassing op de hele bevolking. Het is mogelijk dat iemand een nadelig effect van zijn gewicht op zijn onderrug ondervindt. Die persoon kan voor de rest een heel gevarieerde job hebben, waardoor zijn belasting zeer gevarieerd is. Hierdoor ontwikkelt die persoon toch geen rugklachten. Iemand anders met een normaal gewicht kan bijvoorbeeld een heel eenzijdige job hebben, waarbij hij constant voorovergebogen zit. Als deze persoon daarbij nog eens overmatig stress heeft, is het perfect mogelijk dat die persoon veel meer rugklachten heeft dan die persoon met een hogere BMI.

Kunnen chronische rugklachten altijd verholpen worden?

Iedereen kan zelf een positieve invloed uitoefenen op zijn rugklachten en iedereen is zelf verantwoordelijk om rugklachten te vermijden. Er zijn natuurlijk een aantal factoren die bepalen in welke mate rugklachten verbeterd kunnen worden. Het langdurig verkeerd gebruik van je rug kan structurele problemen opleveren. Elke structuur wordt bepaald door zijn functie en elke functie bepaalt de structuur. Als mensen hun rug functioneel langdurig verkeerd gebruiken, kunnen er structurele veranderingen optreden waardoor het moeilijker wordt om de klacht helemaal onder controle te krijgen. Een tweede belangrijke factor om een chronische rugklacht onder controle te krijgen, is het inzicht in het probleem. Hoe beter je inspanningen gericht zijn op de oorzaak van jouw klacht, hoe beter het resultaat. Ten derde moet je gemotiveerd zijn om iets te doen aan je chronische rugklachten. Als een persoon chronische rugklachten ten gevolge van stress, dan moet hij iets doen om dat stressniveau te doen dalen. Indien hij dit niet doet, zal hij blijvende chronische rugklachten ondervinden.

Zijn er bepaalde sporten die beter zijn voor je rug als je klachten ondervindt?

Ja en nee. Bij het kiezen van een sport is het belangrijk dat dit zowel fysiek als mentaal bij jou past. Als je bijvoorbeeld de hele dag parket legt, werk je in een voorovergebogen houding. Indien je graag fietst op een koersfiets ben je terug voorovergebogen. In dat geval is dit fysiek niet de beste match. Kies daarom voor een sport, waarbij je een heel andere beweging doet, zoals tennis, squash of een gevechtssport. Als je kiest om een bepaalde sport te doen, zorg er dan voor dat het een sport is die je éénzijdig bewegingspatroon van gedurende de dag zo goed mogelijk doorbreekt. Anderzijds moet je ervoor zorgen dat je die sport graag doet. Anders hou je het niet vol.

Is zwemmen goed voor de rug?

Zwemmen is een heel goede sport. Het is goed voor alle spiergroepen. Je maakt een heel andere beweging met je rug dan de beweging die je dagelijks maakt. Er komen heel veel kantelingen en draaiingen in de wervelkolom ten opzichte van het bukken en het strekken. Zwemmen is echter niet de beste sport voor mensen met een hernia wanneer zij hun klachten willen verminderen. Er is aangetoond dat mensen die veel lopen significant dikkere tussenwervelschijven hebben dan mensen die dat niet doen. Men heeft altijd gedacht dat er door de druk op de tussenwervelschijven een hernia ontstaat. Uit onderzoek blijkt dat onze tussenwervelschijf niet kapot gaat door druk, maar wel door verminderde doorbloeding.

slechte voedingsgewoontes hebben. Andere mensen hebben veel stress. Het ontstaan van klachten is dus meestal een samenloop van omstandigheden. Bij de ene persoon is een andere factor meer bepalend dan bij een andere persoon. Daarom moeten we kijken welke factor bij welke persoon het meest van toepassing is. Als je daarop inzet, krijg je de beste vooruitgang bij dit chronisch probleem.

Je zegt in je boek dat mensen relatief weinig inzicht hebben in hoe hun wervelkolom in elkaar steekt. Welke belangrijke kennis over de wervelkolom kan je meegeven?

Het is mij de afgelopen twintig jaar in mijn praktijk opgevallen dat de informatie die mensen over hun rug krijgen meestal zeer beperkt is. De mensen hoeven niet te weten hoe de rug anatomisch in één zit. Als mensen zoeken wat ze kunnen doen om chronische rugklachten te vermijden, komen ze bij twee zaken uit: let op je houding en versterk je spieren. Dit is een grote misvatting. Er spelen heel wat extra factoren mee bij chronische rugpijn. Ik probeer in het boek mensen inzicht te doen krijgen welke factoren meespelen bij rugpijn. Als mensen pijn hebben in hun onderrug denken ze vaak dat de oorzaak bij hun onderrug ligt. De oorzaak is vaak ergens anders te zoeken. Vaak zit het hoger in de rug of is de pijn afkomstig van een ander mechanisch systeem. Soms is de rugpijn een onderdeel van een algemeen probleem. Je kan een mens niet opsplitsen in verschillende deeltjes. Een rug is geen geïsoleerd gegeven. In een menselijk lichaam is alles met elkaar verbonden. Alles heeft effect op alles.

Hoe kan je de gezondheid van je rug zelf in handen nemen?

Op het moment dat je inzicht krijgt in welke factoren meespelen in het ontstaan van rugklachten wordt het eenvoudig om simpele aanpassingen te doen. Iemand met stress zal geneigd zijn om na te gaan wat hij kan doen om zijn stress onder controle te houden. De ene persoon zal andere aanpassingen in zijn leven doen dan iemand anders, terwijl ze allebei rugklachten hebben. Je moet bij jezelf zoeken op welk gebied de belasting het grootst is op je systeem zit en daar iets aan doen.

In welke mate speelt erfelijkheid een rol bij het al dan niet hebben van rugklachten?

We zien dat rugklachten op zich geen erfelijke aandoening is. Het zit niet in de chromosomen vervat, zoals dat bij sommige aandoeningen of ziekten wel het geval is. Toch zien we dat rugklachten in bepaalde families meer voorkomt dan bij andere families. Iedere persoon heeft van nature gevoeligheden en sterktes. De ene persoon heeft genetisch een heel sterk beendergestel en een zwakke maag. Iemand anders is gevoelig aan de luchtwegen. Sommige gevoeligheden komen in bepaalde families meer voor. Het is mogelijk dat twee broers een gevoelige rug van hun vader geërfd hebben. Door een andere levensloop kan de ene broer daar veel last van krijgen en de andere helemaal niet, terwijl ze allebei die erfelijke belasting wel hebben.

Je schrijft ook dat je gewicht een effect heeft op je wervelkolom. Betekent dit dat iemand met een normaal BMI over het algemeen minder rugklachten heeft dan iemand met een te hoog BMI?

de tussenwervelschijf. Door afwisselende druk bij het stappen en het lopen, wordt die doorbloeding gestimuleerd waardoor de conditie, de zuurstof en de voedingsstoffen in het midden van de tussenwervelschijf verbetert. Hierdoor verbeteren de hernia-klachten. Mensen die hernia's hebben, worden vaak afgeraden om nog te lopen. Ze worden aangeraden om te gaan zwemmen. Maar bij zwemmen vat de zwaartekracht weg en wordt de druk op de wervel minder. De doorbloeding wordt minder goed gestimuleerd als bij stappen of lopen. Dit zorgt voor een afwisselende pompwerking op de tussenwervelschijf, waardoor de doorbloeding verbetert. Op die manier verbeteren ook de hernia-klachten.

Wat is het belang van een goede matras en bureaustoel?

Ik krijg deze vraag elke week, maar het antwoord moet ik altijd schuldig blijven. Een goede matras is zeer belangrijk. Maar wat is een goede matras? Waar ik goed op slaap, slaap jij niet goed op. Ons slaappatroon is anders. Onze houding bij het slapen is anders. Onsgestel is ook anders. Er bestaat geen enkele matras die voor iedereen goed is. Ik raad mijn patiënten meestal aan om in een winkel te gaan waar de mogelijkheid bestaat om een matras uit te testen. Er is één belangrijke regel: een lichaam ligt nooit. Als iets niet goed voelt, is het niet goed. Als je geweldig goed op een matras slaapt, is ze goed. Hetzelfde geldt voor een bureaustoel. Het is heel belangrijk dat je een bureaustoel kan instellen qua hoogte en kantelingen. Je rug zal je vertellen of het al dan niet een goede bureaustoel. Het is belangrijk dat je je zithouding kan afwisselen. Je moet niet uren aan een stuk in dezelfde houding zitten. Ik ben er van overtuigd dat een bureaustoel zeker geen vijftuizend euro moet kosten en dat afwisselend zittend en staand werken een veel groter positief effect heeft.

Je schrijft dat je best eet volgens je bloedgroep.

Die visie komt van een Amerikaanse natuurarts Peter D'Adamo. Zijn vader Joseph was ook een arts in de jaren zestig. Hij had een natuurlijke praktijk, waarin hij heel veel mensen voedingsadvies gaf. Hij merkte dat hij heel veel mensen hetzelfde advies gaf, maar dat de ene mens baat had bij dat advies en de andere niet. Hij heeft dat allemaal nauwgezet genoteerd. Zijn zoon Peter D'Adamo heeft in de jaren negentig de notities van zijn vader genomen. Hij heeft daar wetenschappelijk onderzoek op verricht. Hij merkte dat bepaalde aandoeningen meer voorkwamen bij mensen bij verschillende bloedgroepen. Hij ontdekte dat onze bloedgroepen lichtjes anders zijn van samenstelling. Als we een andere samenstelling qua bloedgroep hebben, kan het zijn dat we anders reageren op bepaalde voedingsstoffen. Daar is de basis ontstaan van een hele reeks boeken die hij geschreven heeft over de samenhang van ziekte, gezondheid en bloedgroepen en welke voeding meer of minder geschikt is voor een bepaalde bloedgroep. Ik pas dat principe toe. Ik merk dat mijn patiënten daar gunstig op reageren. Ik gebruik dit als leidraad om richter advies te geven. Als mensen persoonlijk advies willen, kunnen diëtisten specifiek kijken. Een mens is op zich gemaakt om alles te eten. Op het moment dat er gematigd en gevarieerd gegeten wordt, is voeding niet zo vaak de oorzaak van problemen. Als bepaalde soorten voeding te veel geconsumeerd worden, kunnen er klachten ontstaan. Mensen met onderliggende gevoeligheden op hun maag of darmen zullen sneller slecht reageren op bepaalde voedingsstoffen. Voeding is een belangrijk gegeven, want het is je brandstof. Ik wil vooralaanzetten tot gevarieerd eten. Bepaalde bloedgroepen zijn meer gevoelig aan bepaalde etenswaren. Andere bloedgroepen zijn gebaat bij bepaalde voedingsstoffen.

Wat is het belang van een goede ademhaling?

De ademhaling is op twee manieren belangrijk. Enerzijds is de ademhaling de manier om zuurstof in ons systeem te krijgen. Om verbranding van voedingsstoffen in onze cellen te krijgen, hebben onze cellen zuurstof nodig. De ademhaling is zeer belangrijk voor onze stofwisseling. Het is belangrijk om regelmatig buiten te komen of de binnenruimte te verluchten. Zuurstof is een zeer belangrijk gegeven voor onze stofwisseling. Onze ademhaling is een uniek systeem in het menselijk lichaam. In ons lichaam hebben we grosso modo twee zenuwsystemen. Er is het zenuwstelsel waarin we zelf kiezen wat we doen. Als ik kies om mijn vinger te bewegen, dan beweegt mijn vinger. Als ik wil gaan zitten, dan ga ik zitten. Dat is ons zenuwstelsel dat al onze spieren regelt, zodat we bewuste handelingen kunnen uitvoeren. Daarnaast hebben we nog een zenuwstelsel dat alles regelt, waar we zelf niet moeten aan denken. Dit is bijvoorbeeld ons hartritme, onze maag die maagzuur produceert en de zweetproductie. Onze ademhaling is op het gebied van bezenuwing apart. Onze ademhaling wordt voornamelijk gestuurd door ons autonoom zenuwstelsel, het gebeurt grotendeels automatisch. Onze ademhaling gebeurt automatisch. Op het moment dat ons CO2 gehalte in ons bloed stijgt en het zuurstofgehalte daalt, gaan we automatisch sneller of dieper ademen. Als je de trap oploopt, verbruik je meer zuurstof en ga je vanzelf dieper en sneller ademen. De ademhaling kunnen we in tegenstelling tot onze darmwerking, onze maagwerking en ons hartklappen wel bewust sturen. We kunnen er bewust voor kiezen om sneller, trager, dieper of minder diep te ademen. De ademhaling is het enige systeem in het menselijk lichaam dat onbewust gebeurt, maar dat we wel bewust rechtstreeks kunnen beïnvloeden.