

Nijmegen 2 Januari 2008,

### **Na acht weken tijd al rugpijn vrij....**

Het begon voor mij allemaal op 1 November 2007, na maanden lang met enorm veel pijn in mijn onder rug te hebben rond gelopen kwam ik terecht bij Huub Schram van fysiotherapie Works in Uden. Ik had de naam en het adres van mijn masseur Peter Bodde van Nuad Massage in Nijmegen gekregen. Elke keer als ik namelijk last had van mijn onderrug ging ik naar hem toe voor een 1,5 uur durende massage, dit leek dan even de pijn te verlichten. Het moment waarop hij zei: "Dit heeft zo geen zin... ik kan je elke keer wel masseren om de pijn te verlichten maar je moet de kern van je pijn gaan aanpakken." Peter zei: "ga maar eens naar fysiotherapie Works in Uden, die hebben een speciaal apparaat die jou onderrug kan versterken..."

Vol verwachting maakte ik op 1 November kennis in Uden met fysiotherapeut Huub Schram. Na een intakegesprek van 15 minuten was het me duidelijk dat ik hier niet gemasseerd ging worden, maar gewoon op een speciaal apparaat moest gaan plaats nemen waarna de "training" kon gaan beginnen. Dit speciale apparaat heeft een naam; de Origene® Lower Back Revival System. Je neemt plaats, Huub zet alle instellingen goed zodat je alleen je onderrug gaat belasten, zonder hulp van je been of andere spieren. Het belasten gaat met gewichten die aan het apparaat hangen. Je gaat buigingen maken van voor naar achter toe met je rug, waarbij je de eerste keer met lichte gewichten begint. Na 10 tot 15 minuten diverse buigoefeningen gedaan te hebben voel je direct als je van het apparaat af komt dat je onderrug "gewerkt" heeft. De spieren voelen opgeblazen en dik aan. Na een aantal sessies wordt het gewicht opgevoerd zodat je echt aan het werk bent om de spieren nog meer kracht te geven waarmee je rug minder belast gaat worden.

Ik heb nu letterlijk tien sessies "achter" de rug en durf te verkondigen dat deze behandeling echt doeltreffend werkt voor mensen die pijn in hun onderrug hebben. Uiteraard wordt er wel een fysieke inspanning van je gevraagd, een sterke en pijn vrije onderrug komt tenslotte niet zomaar aanwaaien. Ik kan in ieder geval nu weer rustig aan verder krachten op gaan bouwen, zodat ik weer snel mijn sporten badminton en zaalvoetbal goed kan uitoefenen. Het kantoorwerk pijnvrij uitoefenen kon al na vijf sessies!

Bedankt voor uw aandacht,

Edward te Wierik  
Nijmegen