

Patiënt 1

Henk Voorheuvel

Hovenier, 39 jaar, getrouwd en twee kinderen.

“Ik heb enorm last van mijn rug, eigenlijk mijn bovenrug. Meestal heb ik last van mijn onderrug, ik ben daar ook een keer geopereerd. Maar nu niet, nu zit het hoger, tussen mijn schouderbladen of iets daaronder”.

“Ik heb er veel last van, kan moeilijker bewegen. Natuurlijk doe ik alles wel maar het doet wel zeer. Soms krijg ik echt van die scheuten erin ook. Dan is het ademen pijnlijk, krijg ik het bijna benauwd. Gelukkig is dat niet vaak”.

“Het straalt niet uit of zo, doet gewoon pijn in dat gebied. Slapen gaat wel redelijk, soms wordt ik er geloof ik wel wakker van maar dan slaap ik wel weer snel in”.

“In mijn werk doe ik alles maar ik wordt er wel door gehinderd. Zit me de hele tijd in de weg, is pijnlijk. Kan slechter boven m’n hoofd werken en minder goed zwaar tillen. Snoei-werk is bijvoorbeeld echt vervelend. Zo’n heg, op borsthoogte begint het al lastig te worden”.

“Ik wil er graag vanaf, ben het nu wel echt een beetje zat. Met zulk werk als ik heb je je lijf de hele dag nodig en nu zit het me te vak in de weg. Als ik maar in ieder geval weer grotendeels pijnvrij ben; dat ik wat stijver ben dat maakt me niet zo veel uit, daar pas ik me wel op aan”.

“Ja ik buk eigenlijk altijd zo. Heb ik zo geleerd om met m’n handen op m’n benen te steunen. Vanwege mijn onderrug doe ik dat. Anders belast ik mijn onderrug te veel in mijn werk en krijg ik daar weer last van”.

“Nee, ik heb me niet gerealiseerd dat ik mijn rug door zo te bukken alleen maar zwakker en stijver aan het maken ben. Zou best willen dat mijn hele rug wat sterker zou worden, wat minder gevoelig voor klachten. Nu weer dit, straks weer mijn onderrug. Lijk wel een watje af en toe. Wel vraag ik me af of ik het wel volhoud om mijn handen niet te gebruiken als ik buk. Ik bedoel: het is zo’n automatisme. En wat moet ik doen als ik toch weer meer pijn krijg?”

“Op zaterdag werk ik voor mijzelf. Wat onderhoud maar vooral tuinen aanleggen. Ja, dus veel bestratingswerk. Zware klussen vaak. Zou best wat minder vaak willen werken. Lekker zo’n zaterdagje vrij.... Maar het is voor de vakanties en de leuke dingen. Een gezin is duur he... Gewoon hovenierswerk betaald niet zo goed maar door mijn eigen klussen hebben we het toch leuk”.

Patiënt 2

Peer Kremers

Accountant, 57 jaar, getrouwd geen kinderen.

Peer is een gezellig brabander. Werkt hard, zijn werkweken zijn lang. Hij komt al jaren bij een chiropractor en bij een manueel therapeut. Toevallig zijn beide nu op vakantie....

Vaak sta ik helemaal scheef. De chiropractor krijgt het dan altijd wel weer recht. Nu sta ik niet zo scheef geloof ik maar toch..... Het blijft in ieder geval al maanden aanhouden. Ik ben al bij de huisarts geweest en die heeft, omdat het zolang bleef aanhouden, een foto laten maken. Toen bleek wel dat mijn rug niet al te best is. Ik heb flinke slijtage aan verschillende wervels van mijn onderrug. Versmallingen en zo ook!

Patiënt 3

Freek Groothulze

Accountmanager, buitendienst. 37 jaar, gescheiden, 1 kind.

Freek heeft al heel wat rugklachten gehad. Hij is..... In de afgelopen jaren is hij diverse keren bij een chiropractor geweest en ook eens bij een manueel therapeut. Momenteel blijven zijn klachten aanhouden ondanks behandeling van de chiropractor.

‘Ja, de chiropractor kreeg het gewoon niet los weet je. En die weet van stevig aanpakken, echt. Het zit maar steeds zo vast.

Nee als ik buk dan pas ik wel op. Is ook zo stijf. Zeker in de ochtend is het erg stijf. Moet ik echt de zaak goed losmaken.’